

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

**Факультет физического воспитания
Кафедра физической культуры**



ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ

**IV региональной студенческой
научно–практической конференции**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
В ЖИЗНИ СТУДЕНТА»**

25 ноября 2016 года

Брест, 2016

УДК 796:378+373
ББК 75.1
Ф 48

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

Редакционная коллегия:

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

Эксперт-рецензент

И.Ю. Михута, канд.пед.наук, доцент

Ф 48 Физическая культура в жизни студента : тезисы докладов IV регион. студ. научн.-практ. конф., Брест, 25 ноября 2016 г. [Электронный ресурс] / ред. кол. Демчук Т.С. [и др.]. – Брест : БрГУ имени А.С. Пушкина, 2016. – 303с. – Режим доступа: <http://www.brsu.by/div/kafedra-fizicheskoy-kultury>

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

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

УДК 796:378+373
ББК 75.1

ПРОГРАММА
IV региональной студенческой научно–практической конференции

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА»

25 ноября 2016 года, г. Брест

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ

Председатель – Демчук Т.С., зав. кафедрой физической культуры, к.п.н.. доцент;
1. Головач М.В. – доцент, канд.биол.наук;
2. Домбровский В.И. – доцент, канд.пед.наук;
3. Моисейчик Э.А. – доцент, канд.пед.наук;
4. Денисенко Т.О. – ответственный секретарь конференции.

РЕГЛАМЕНТ РАБОТЫ КОНФЕРЕНЦИИ

25 ноября 2016 года

8.30 – 9.00 регистрация участников (фойе 2 этажа спортивного комплекса)

9.05 – 10.00 открытие конференции,
пленарное заседание (ауд. 111 спорткомплекса)

10.05 – 11.40 работа секций:

№ 1 ауд. 209 спорткомплекса

№ 2 ауд. 201 спорткомплекса

№ 3 ауд. 101 спорткомплекса

№4 ауд. 111 спорткомплекса

стендовая сессия (по секциям)

11.40 – 11.50 подведение итогов работы конференции

(по секциям). Вручение дипломов и сертификатов

На представление материалов докладов на заседаниях секций, ответы на вопросы и обсуждение отводится 3-5 минут.

ОТКРЫТИЕ КОНФЕРЕНЦИИ

Приветственное слово – декан факультета физического воспитания, к.б.н., доцент Головач М.В.

ПЛЕНАРНОЕ ЗАСЕДАНИЕ

1. ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Белая А.И. 4 курс, строительный факультет (БрГТУ)

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

2.АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ

Березявка И. В. студентка 4 курса, факультета физического воспитания (БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

3. ДА ПЫТАНЯ АБ ШЛЯХАХ ПАВЫШЭННЯ МАТывАЦЫ ДА ВЫВУЧЭННЯ ФІЗІЧНАЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЭНТАМІ (НА ПРЫКЛАДЗЕ ГІСТАРЫЧНАГА ФАКУЛЬТЭТА)

Жук С.А. студент 2 курса исторического факультета

(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

4. ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ЧЕМПИОНА И СЕРЕБРЯНОГО ПРИЗЕРА ОЛИМПИЙСКИХ ИГР РОМУАЛЬДА КЛИМА

Котович Ю. Э. студентка 3 курса, факультета физического воспитания (БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

5. ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНО–ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ–СПОРТСМЕНОВ В ФУТЗАЛЕ

Шмигель В.А. 4 курс, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **И.Ю. Михута**, канд. пед. наук, доцент

СЕКЦИЯ 1. ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Председатель – Домбровский В.И. к.п.н, доцент,
Шмолик С.П. – ст. преподаватель
Секретарь – Климчук К. 2 курс, исторический факультет
25 ноября 2016 г., начало 10.05, ауд. 209

1. ФОРМИРОВАНИЕ ПРОСТОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

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

Научный руководитель – **В.Г. Беспутчик**, доцент

2. ПРИЧИНЫ И ФАКТОРЫ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ ТРАВМАТИЗМ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ

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

Научный руководитель – **В.Г. Ярошевич**, профессор, канд.пед.наук

3. ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОК К УЧЕБНЫМ ЗАНЯТИЯМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

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

4. ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Василевская О.К. 2 курс, юридический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

5. УЧАСТИЕ СТУДЕНЧЕСКИХ ВОЛОНТЕРСКИХ ОТРЯДОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

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

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

6. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

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

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

7. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ РБ

Ковалько А., 3 курс, факультет иностранных языков

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

8. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Кожановская С.Г. 3 курс, филологический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

9. ПРОБЛЕМА ГИПОДИНАМИИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Котович Ю.Э. третий курс, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

10. ИСТОРИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЗИЖНИ

Курган Д. 2 курс, исторический факультет

(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

11. ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВЕ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Малышиц В.Н. 3 курс, общевойсковой факультет

(Военная академия Республики Беларусь)

Научный руководитель – **Неверко М.В.** преподаватель

12. ПРЕДПОСЫЛКИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Мотузко М.А. 2 курс, физико-математический факультет

(БрГУ имени А.С.Пушкина)

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

13. МЕТОДИКА ПРИВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Нестерук А.И. 3 курс, факультет иностранных языков

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

14. ПИЛАТЕС КАК ОДНО ИЗ ЭФФЕКТИВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Панько Д.С. 3 курс, юридический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

15. ДИЕТА ИЛИ СПОРТ?

Полянская В.В., 3 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Е.А. Рассохина**, преподаватель

16. ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНЫХ ИГР НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ

Рапинчук В.Ю., 4 курс, биологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **В.И. Яглык**, преподаватель

17. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЯ

Трофимчик В. В. 3 курс, социально-педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Н.С. Милашук**, преподаватель, магистр пед. наук

18. СПОРТ КАК АЛЬТЕРНАТИВА ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ

Шваюк И. В., Юхник М. В. 2 курс, географический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **В.И. Яглык**, преподаватель

19. ПОЗИЦИЯ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Шмигель В.А., 4 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Н. А. Черемных**, преподаватель

20. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ

Шохалевич Е.С. 3 курс, физико-математический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **А.В. Шиндина**, преподаватель

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

Председатель – **Зинкевич Г.Н.**, старший преподаватель,
Ларюшина С.Г., преподаватель
Секретарь – **Шкуринская Д.Д.**, 3 курс, юридический факультет
25 ноября 2016 г., начало 10.05, ауд. 201

1. ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ ВУЗОВ

Баранов О. Б. магистрант I курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Л. В. Шукевич**, канд. пед. наук, доцент

2. ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Борисюк, Н. В. магистрант, II курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

3. ИСТОЧНИКИ ИНФОРМИРОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ О СПОСОБАХ УПРАВЛЕНИЯ СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ

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

Научный руководитель – *Т.С. Демчук*, кан. пед. наук, доцент

4. АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ, ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ВОИНСКОЙ СЛУЖБЫ

Василевский А.В., 5 курс, юридический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

5. ГИБКОСТЬ КАК ВАЖНЕЙШЕЕ ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Грудовик Т. Н. магистрант I курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

6. ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

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

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

7. ПСИХОМОТОРНЫЕ СПОСОБНОСТИ У ПЛОВЦОВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ

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

Научный руководитель – *И.Ю. Михута*, канд. пед. наук, доцент

8. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

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

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

9. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Денисюк И.В. третий курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

10. МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ

Жуков И.Ю. 3 курс, общевоинской факультет

(Военная академия Республики Беларусь)

Научный руководитель – **М.В. Неверко**, преподаватель

11. ИССЛЕДОВАНИЯ ПОНИМАНИЯ СУЩНОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Климчук К. 3 курс, исторический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Т.С. Демчук**, кан. пед. наук, доцент

12. ПСИХЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ И ОСОБЕННОСТИ РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ИСТОРИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА.

Климчук К. 3 курс, исторический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

13. ПОКАЗАТЕЛИ ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ БЕГУНОВ - СПРИНТЕРОВ

Костючик Е. В. магистрант I курса факультета физического воспитания

(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

14. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРОФИЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Кунац О.Д. 4 курс, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **И.Ю. Михута**, канд. пед. наук, доцент

15. МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЮ СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ

Мурина Е.Н. 3 курс, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

16. ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Погорельский В. А. 4 курс, факультет связи и автоматизированных систем управления (Военная Академия Республики Беларусь)

Научный руководитель – **М.В. Неверко**, преподаватель

17. ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Силков М.В. 3 курс, общевоинской факультет

(Военная академия Республики Беларусь)

Научный руководитель – **М.В. Неверко**, преподаватель

18. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ

Слугинов А.В. 4 курс, факультет связи и АСУ

(Военная академия Республики Беларусь)

Научный руководитель – **М.В. Неверко**, преподаватель

19. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗАХ

Солдатов В.А. 4 курс, факультет связи и АСУ

(Военная академия Республики Беларусь)

Научный руководитель – **М.В. Неверко**, преподаватель

20. СПОРТ – КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

Тихоновский А.И. 4 курс, факультет связи и

(Военная академия Республики Беларусь)

Научный руководитель – **М.В. Неверко**, преподаватель

21. АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА КАК ОДИН ИЗ МЕТОДОВ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ У СТУДЕНТОВ

Филимонюк Т.А. 3 курс, физико-математический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

22. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ

Чайковская А.А., 4 курс, строительный факультет (БрГТУ)

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

23. ПРОБЛЕМА НАРКОМАНИИ: ПРОФИЛАКТИКА И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Шкуринская Д.Д. 3 курс, юридический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Т.А. Самойлюк**, ст. преподаватель, магистр пед. наук

24. ПОКАЗАТЕЛИ МАКСИМАЛЬНОЙ ЧАСТОТЫ ДВИЖЕНИЙ СТУДЕНТОВ

Янчук М. Е. магистрант I курс, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

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

Председатель – Самойлюк Т.А., старший преподаватель,
Милашук Н.С., преподаватель
Секретарь – Чирец, В. М. 1 курс социально-педагогического факультета
25 ноября 2016 г., начало 10.05, ауд. 101

1. ИГРА, КАК СРЕДСТВО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Вирковский Д.А. 2 курс, филологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Н. А. Черемных**, преподаватель

2. СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Вольшинец К.В., 4 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Н. А. Черемных**, преподаватель

3. НАПРАВЛЕНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Голуб Л.С. 3 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **С.Н. Иванчикова**, преподаватель

4. СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Гордейчик А. В. 4 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **С.М. Винидиктова**, преподаватель, магистр пед. наук

5. УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ЮРИДИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Давыденко Д., 3 курс, юридический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Д.И. Вольский**, преподаватель, магистр пед. наук

6. ПРИМЕНЕНИЕ КАРДИОТРЕНАЖЕРОВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Дейкун А.А. 2 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **С.М. Винидиктова**, преподаватель, магистр пед. наук

7. ЗАНЯТИЕ ФИТНЕСОМ КАК ОДНО ИЗ ИННОВАЦИОННЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПОВЫШАЮЩИХ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У СТУДЕНТОК

Демидчик Е.Э 3 курс, юридический факультет

(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

8. УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ЮРИДИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Елистратова К., 3 курс, юридический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

9. ЗАВИСИМОСТЬ ВЫБОРА СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗМА ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Ермакович И.Д. 3 курс, факультет иностранных языков

(БрГУ имени А.С.Пушкина)

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

10. ПРИМЕНЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ

Завацкий К.В. 4 курс, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

11. ВЛИЯНИЕ НА КОРРЕКЦИЮ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ ПОСРЕДСТВОМ МЕТОДОВ И СПОСОБОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кадира Т. 1 курс, социально-педагогический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

12. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МАСТЕРОВ СПОРТА ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

Крынец Т. Н. 1 курс, магистратура, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А. С. Пушкина).

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

13. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ (НА ПРИМЕРЕ БРГУ ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА)

Лабзовский И.А. 4 курс, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **О.М. Клос**, старший преподаватель

**14. РОЛЬ ФИТБОЛА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ
СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

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

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

**15. ГИРЕВОЙ СПОРТ В УВО: ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ
ЗАНЯТИЙ И МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОК**

Мишук Е.Б. 4 курс, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **О.М. Клос**, старший преподаватель

**16. НАПРАВЛЕННОСТЬ И ФОРМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ
ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У
СТУДЕНТОВ-ИНОСТРАНЦЕВ БРГУ ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА**

Мощьев М.Ш. 4 курс, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **О.М. Клос**, старший преподаватель

**17. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ МАССОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В БРГУ
ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА**

Полетило И.В. 4 курс, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **О.М. Клос**, старший преподаватель

**18. БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ
В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ**

ХЭН ЧЮАН ТАО, аспирант, факультет физического воспитания

(БГПУ имени М. Танка)

Научный руководитель – **А.М. Шахлай**, профессор, доктор пед. наук

**19. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПОВ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ У СТУДЕНТОВ 1
КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ**

Сидоренко Д.В. 2 курс, факультет иностранных языков

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

**20. ВАРИАТИВНОСТЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ
СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
ДЕВУШЕК-ВОЛЕЙБОЛИСТОК**

Стахейко В.В. 3 курс, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

21. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВА ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПРИ ВЕГЕТАТИВНО-СОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ

Супрунюк В.В. 4 курс, строительный факультет (БрГТУ)

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

22. ВЛИЯНИЕ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА УРОВЕНЬ УМСТВЕННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Чирец В. М. 1 курс социально-педагогического факультета

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

23. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

Шакалида И. А. 3 курс, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

24. ПОКАЗАТЕЛИ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНОШЕЙ 15–16 ЛЕТ

Шмигель, В.А., 4 курс, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – *В.Г. Беспутчик*, доцент

25. ОСОБЕННОСТИ ОБХВАТНЫХ РАЗМЕРОВ ТЕЛА МАСТЕРОВ СПОРТА ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

Шутко Н. В. 1 курс, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А. С. Пушкина).

Научный руководитель – *Т. Н. Крынец*, преподаватель

СЕКЦИЯ 4. ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА И В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

Председатель – *Моисейчик Э.А.*, доцент, кан. пед. наук,

Софенко А.И., доцент, кан. пед. наук,

Гурина Е.И., старший преподаватель

Секретарь – *Набиева Л.А.* 2 курс, географический факультет

25 ноября 2016 г., начало 10.05, ауд. 111

1. БИОМЕТРИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ ДИСФУНКЦИЙ СТОП У СТУДЕНТОВ

Арчибасова А.В., 4 курс, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – *И.Ю. Михута*, кан. пед. наук, доцент

2. МОНИТОРИНГ СРЕДСТВ ПРОФИЛАКТИКИ И УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ, ПУТЁМ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Баган Т.П., Гавва Д.В., 3 курс физико-математический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **С.С. Лукашевич**, преподаватель

3. ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ РАЗЛИЧНЫХ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ

Баурина И.В. 3 курс, юридический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **С.Г. Ларюшина**, преподаватель

4. АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К КАТАНИЮ НА ВЕЛОСИПЕДЕ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Бацкалевич А.И. 3 курс, географический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **В.И. Яглык**, преподаватель

5. ДЕЛЬФИНОТЕРАПИЯ – ИНОВАЦИОННАЯ ФОРМА ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Бегус А.Л. третий курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина).
Научный руководитель – **С.Н. Иванчикова**, преподаватель

6. ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ

Беленькая П. А. 3 курс, физико-математический факультет
(БрГУ имени А. С. Пушкина)
Научный руководитель – **А.В. Шиндина**, преподаватель

7. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА В ВУЗЕ

Белко В.Г., Маликова С.Л., 3 курс, социально-педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Н.С. Милашук**, преподаватель, магистр пед. наук

8. ОПРЕДЕЛЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

Богущ А.Н. 1 курс, факультет иностранных языков
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **М.И. Сулейманова**, преподаватель

9. СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

Боярчук В.А. 2 курс, физико-математический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – *Н.Д. Завьялов*, преподаватель

10. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Бугаева М. В. 3 курс, филологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – *Г.Н. Зинкевич*, старший преподаватель

11. СОВРЕМЕННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Вабищевич Н.М. 4 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – *О.М. Клос*, старший преподаватель

12. ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРИЁМОВ МАНУАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ С ЦЕЛЮ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА

Вадейко В.А. 4 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – *О.М. Клос*, старший преподаватель

13. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Валюк Е. А. 3 курс, филологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – *Г. Н. Зинкевич*, старший преподаватель

14. ИССЛЕДОВАНИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ 1-3 КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

Гаврилова В.В., 3 курс, факультет иностранных языков
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – *М.И. Сулейманова*, преподаватель

15. СОВМЕСТИМОСТЬ СПОРТА И ВЕГЕТАРИАНТСТВА

Голуб М.П., Гнищевич Д.А. 2 курс, экономический факультет (БрГТУ)
Научный руководитель – *Г.К. Бажанова*, старший преподаватель

16. ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ В СВОБОДНОЕ ОТ УЧЕБЫ ВРЕМЯ

Гончарова А. А., 3 курс, филологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – *Г.Н. Зинкевич*, старший преподаватель

17. ИППОТЕРАПИЯ КАК ИННОВАЦИОННЫЙ МЕТОД ЛФК

Дедюля Е.А., 3 курс, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

18. ПАРАЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ

Емельянова А.В. 3курс, филологический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

19. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА - СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ

Ермакова А.К., 3 курс, филологический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

20. ЗАКОНОМЕРНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ГЕОГРАФИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Зелинская Ю.Н., 3 курс, географический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

21. УРОВЕНЬ И ТЕМПЫ ПРИРОСТА РЕЗУЛЬТАТОВ ГИБКОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ Г. БРЕСТА В ВОЗРАСТЕ 13–14 ЛЕТ

Ильин Р. магистрант, факультета физического воспитания

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

22. АКТУАЛЬНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВЕСНЫХ СИСТЕМ «TRX» И УПРАЖНЕНИЙ НА НИХ СРЕДИ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Кисилюк Е.В. 3 курс, физико-математический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

23. ПРЕДСТАРОТОВАЯ ВДОХНОВЛЯЮЩАЯ МУЗЫКА КАК СРЕДСТВО УЛУЧШЕНИЯ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ СТУДЕНТОВ ГЕОГРАФИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Кислюк А.В., Момлик И.С., 3 курс, географический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

24. ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Ключ Т.С., 2 курс, филологический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

25. ИЗУЧЕНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРА «BOSU» СРЕДИ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

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

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

26. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Кожановская С.Г. 3 курс, филологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

27. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТА

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

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

28. ПРОГРАММА КОМПЛЕКСНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

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

Научный руководитель – **О.М. Клос**, старший преподаватель

29. ВЛИЯНИЕ СКОЛИОЗА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Крысь П.А. 2 курс, юридический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

30. СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ОЦЕНКИ ДВИЖЕНИЙ У СТУДЕНТОВ (FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN) В ФИТНЕСС ТЕСТИРОВАНИИ

Лемачко Е.Г. 4 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **И.Ю. Михута**, канд. пед. наук, доцент

31. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

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

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

32. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

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

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

33. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИИ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПСИХОМОТОРНЫХ ФУНКЦИЙ У ЛИЦ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Михнюк Д.А. магистрант, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **И.Ю. Михута**, канд. пед. наук, доцент

34. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ФОРМИРОВАНИИ ЗОЖ В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Набиева Л.А., Остапук А.В. 2 курс, географический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

35. ЦИ ШКОДНЫ БЕГ?

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

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

36. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Нестерук А.Г., 1 курс, психолого-педагогический факультет

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

37. О ВОПРОСАХ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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

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

38. ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

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

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

39. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ ОТ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ И НИЗКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ.

Патеева А.А. 1 курс, социально-педагогического факультета
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

40. САМООЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ЗДОРОВЬЯ

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

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

**41. ОСОБЕННОСТИ ТРАВМАТИЗАЦИИ СПОРТСМЕНОВ,
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ**

Почуйко В.В., третий курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

**42. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ ОРИЕТИРОВАНИЕМ НА
ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ**

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

Научный руководитель – **Т.И. Седлер**, преподаватель

**43. ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К
САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА
ГЕОГРАФИЧЕСКОМ ФАКУЛЬТЕТЕ У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО
КУРСА**

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

Научный руководитель – **Т.И. Седлер**, преподаватель

**44. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ
ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

Полячук О.В., 3 курс, психолого-педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

45. ЗОЖ В СУТОЧНОМ ЦИКЛЕ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

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

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

**46. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ВУЗАХ – ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ
ИХ РЕШЕНИЯ**

Протосовицкая К.Г., 3 курс, филологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

**47. УТОМЛЕНИЕ КАК ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ.
МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ**

Пукало В. М., 2 курс, филологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

48. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦ.МЕД. ГРУПП

Пуныко О.В. 3 курс биологический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

49. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР В ПЛАВАНИИ

Ревенко О.А. магистрант факультета физического воспитания

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

50. ФИТНЕС В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Савинчук А.Г., 3 курс, филологический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

51. ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ВУЗЕ

Самосюк Н.В., 3 курс, психолого-педагогический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

52. УКРЕПЛЕНИЕ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ

Сверева Д.К. 4 курс, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **В.А. Ярмолук** канд. пед. наук, доцент

53. ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ

Свирина М.В. 3 курс, биологический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Е.С. Блоцкая**, канд. биол. наук, доцент

54. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Солдатов П.В. 4 курс, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **В.Г. Беспутчик**, доцент

55. ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Столяров Е. Р., 3 курс, филологический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

56. ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ФИТНЕС

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

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

57. ЧЕМ ГРОЗИТ ОЖИРЕНИЕ

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

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

58. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Федкович К.О., 2 курс, географический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

59. ОТДЫХ ВЫХОДНОГО ДНЯ КАК СРЕДСТВО РЕЛАКСАЦИИ ПОСЛЕ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ

Федорук Ю., 3 курс социально-педагогического факультета
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

60. МЕТОДЫ САМОКОНТРОЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

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

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

61. ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ГЕОГРАФИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Хомич А.Ф., 3 курс, географический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

62. СОЦИАЛЬНАЯ ПРИРОДА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

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

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

63. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ В СИСТЕМЕ КОНТРОЛЯ ЗА УРОВНЕМ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

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

Научный руководитель – **И.Ю. Михута**, канд. пед. наук, доцент

64. ЗОЖ В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТА

Шейко З.О., 3 курс, психолого-педагогический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

65. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ПРОФИЛАКТИКА ГЕМОРРОЯ

Яхновец А.Р., 3 курс, биологический факультет

(БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – **Е.С. Блоцкая**, канд. биол. наук, доцент

ДОКЛАДЫ

ПЛЕНАРНОГО ЗАСЕДАНИЯ

ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Белая А.И. 4 курс, строительный факультет (БрГТУ)

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

Введение. Компьютерные технологии или информационные технологии – это обобщённое название технологий, отвечающих за хранение, передачу, обработку, защиту и воспроизведение информации с использованием компьютеров. Невозможно представить себе современные области производства, науки, культуры, спорта и экономики, где не применялись бы компьютеры. Компьютеры помогают человеку в работе, развлечении и образовании. В настоящее время чаще используется понятие информационной технологии, которое является и более обширным. Информационная (компьютерная) технология имеет свои цели, методы и средства реализации.

Очень важным направлением развития образования в вузе, является использование компьютерных технологий в физическом воспитании студентов специального медицинского отделения. Но далеко не все вузы могут позволить себе современное информационное оборудование, однако темпы модернизации оборудования в вузах впечатляют.

Использование информационных технологий способствует обучению студентов самоанализу, коррекции поведения для восстановления функционального состояния систем организма.

Снижение характеристик человеческого потенциала связано с тем, что молодежь перестаёт самосовершенствоваться. Для того, чтобы целостно оценить состояние здоровья студентов, а также повысить заинтересованность молодёжи в укреплении своего здоровья, прибегают к помощи современных компьютерных технологий. А именно, разрабатывают компьютерные оздоровительные программы, помогающие оценить уровень физического состояния студента. Такие программы позволяют вести студентам здоровый образ жизни, поскольку дают рекомендации по укреплению здоровья.

Содержание. По данным социологического опроса почти 60 % студентов оценивают свой жизненный уровень как «средний», 28 % – как «низкий» и «очень низкий». Только 12 % студентов оценивают его «выше среднего».

Установлено, что дефицит двигательной активности студентов составляет 60 – 75 % от необходимого для поддержания нормального физического состояния.

Численность студентов специального медицинского отделения с каждым годом постепенно растёт. Это свидетельствует о неутешительном состоянии здоровья молодёжи. Для определения уровня физического состояния студентов,

а также для их заинтересованности в занятиях спортом, применяют компьютерные программы.

Программы этого направления можно разделить на диагностические, диагностико-рекомендательные и управляющие. Благодаря первым специалист быстрее ставит диагноз, благодаря вторым, вместе с диагнозом выдаются рекомендации. А третий вид программ не только выдаёт задания, но и контролирует их выполнение.

Компьютерная программа за короткий промежуток времени выдаёт данные о физическом развитии студента, состоянии здоровья, а также научно-обоснованные рекомендации, на основе анализа литературы, статистик, тестирований. Такие программы предназначены для молодёжи. Специальные тестирования могут проводиться как перед началом занятий физической культурой, так и через длительный срок.

Программа оценочных тестов предусматривает: доступность и надежность организации проведения тестовых испытаний; сквозное тестирование на протяжении всего периода обучения; сравнение индивидуальных результатов со среднестатистическими данными; возможность использования результатов тестирования для корректировки индивидуальных, групповых программ занятий физической культурой студентов.

Отличительной особенностью является то, что система включает в себя большое количество тестовых испытаний, анкет, измерений. Однако, построена таким образом, что занимающийся может выбрать для себя наиболее доступные (в зависимости от состояния здоровья) или понравившиеся тесты и пройти оценку не по полной программе, а лишь частично, и, несмотря на это, тестируемый будет оценен. Ему будут выданы индивидуальные рекомендации, но чем больше будет пройдено тестов, тем точнее общая оценка физического состояния и большее количество рекомендаций и оздоровительных методик будет предложено.

Программа предусматривает разработку конкретных рекомендаций по различным параметрам физического состояния. Главное в ней – индивидуальный подход. Программа учитывает не только особенности телосложения, возраст, пол, конституционные особенности, но и имеющиеся отклонения в состоянии здоровья. Значимое место уделено системе питания, функционированию органов дыхания, укреплению мышечной системы, программе движений.

После применения таких компьютерных программ, у студентов специального медицинского отделения повышается интерес к обучению, увеличивается объем самостоятельной работы, в том числе и по ведению здорового образа жизни. Компьютерная программа позволяет студентам более осознанно взглянуть на себя, свой образ жизни, возможные перспективы по изменению уровня здоровья в положительную или отрицательную сторону. Полученные конкретные рекомендации ориентируют студентов специального медицинского отделения в выборе направления внесения коррекции в образ жизни, в формирование двигательного режима, диеты, оздоровительных

процедур и т. д. Разработанная и использованная в учебном процессе компьютерная диагностика физического состояния студентов, позволяет развивать умения и навыки по самообразованию и самовоспитанию студентов. Программа способствует выработке у студентов устойчивых привычек к постоянной заботе о своем здоровье, развивает потребность в использовании лично-ориентированных рекомендованных специальных средств для устранения отклонений в состоянии здоровья, для восстановления функциональных возможностей систем организма.

Заключение. Использование современной компьютерной технологии во многом упрощает комплексные исследования уровня физической подготовленности и состояния функциональных систем организма, а также учебного процесса по физическому воспитанию.

Достоинством программы, является то, что на основании анализа всех полученных результатов тестирования программа дает не только качественную характеристику, но и количественную оценку физического состояния основных систем жизнеобеспечения обследуемого и позволяет прогнозировать успешную деятельность после окончания вуза.

Литература

Волков, В.Ю. Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности и образовательном процессе / В.Ю. Волков. – СПб : ТипФК. –2001. – № 4. – 34 с.

Волков, В.Ю. Информационные технологии в оценке физического состояния человека (Компьютерная программа «Fitness») / В.Ю. Волков, Л.М. Волкова, А.И. Николаев // науч. – метод. разработка. – СПб : СПбГТУ, 2000. – 24 с.

Давиденко, Д.Н. Физическое здоровье и методы его оценки: учебно-метод. пособие / Д.Н. Давиденко. – СПб : СПбГПУ, БПА. – 2003. – 34 с.

Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М : КНОРУС, 2013. – 240 с.

АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ

Березявка И.В. Студентка 4 курса, факультета физического воспитания (БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введение. С каждым годом высокими темпами растут мировые рекорды в плавании.

Исследования Н. Ж. Булгаковой [2001] показали, что скорость плавания на дистанции от 50 м до 100 м зависит от веса и роста тела, ширины плеч, длины конечностей и окружностей бедра.

На коротких дистанциях до 200 м в плавании вольным стилем, баттерфляем, брассом добиваются рекордных результатов пловцы определенного типа телосложения и имеющие показатели, характеризующие силовые возможности с большим весом, широкими плечами, длинными руками и ногами, значительной окружностью бедер и плеч.

Основным отличием пловчих высокого класса от пловцов является не большой вес по отношению к росту.

В частности, сравнительный анализ весоростовых индексов пловцов и пловчих показал, что в скоростно-силовых видах плавания женщины добиваются высоких скоростей за счет лучших гидродинамических качеств плавучести, обтекаемости и равновесия.

Как показала многолетняя спортивная практика, не соответствие показателей морфологического развития должным характеристикам приводит к тому, что пловец этот недостаток вынужден компенсировать путем перегрузки других систем организма. Такая компенсация вызывает дополнительную, не обоснованную трату энергии, что, в свою очередь, приводит, к истощению организма, снижению его резервных возможностей. Успешность в плавании значительно зависит от длины тела пловца.

Содержание. Цель исследования – определение антропометрических показателей у высококвалифицированных пловцов.

В исследовании принимала участие Александра Герасименя:

- Заслуженный мастер спорта Республики Беларусь;
- двукратная вице-чемпионка Олимпийских игр 2012 года (50 м и 100 м вольным стилем);
- обладательница золотой награды Чемпионатов мира и Европы как на «длинной» воде (бассейн 50 м), так и на «короткой» воде (бассейн 25 м);
- многократная чемпионка универсиад (2009 г., 2011 г. и 2013 г.);
- бронзовый призер Олимпийских игр 2016 года.

Принимал участие Евгений Цуркин:

- мастер спорта Республики Беларусь международного класса;
- чемпион Европы по плаванию 2014 г.;
- чемпион Всемирной универсиады (2013 и 2015 гг.);
- многократный чемпион и рекордсмен Республики Беларусь.

Принимал участие Антон Латкин:

- Мастер спорта Республики Беларусь международного класса;
- бронзовый призер чемпионата Европы в Израиле.

В антропометрические измерения входили показатели: длина тела (стоя) см, масса тела, кг. Был рассчитан индекс массы тела (ИМТ).

$ИМТ = \text{кг}/\text{м}^2 = \text{масса тела}/\text{длина тела}$.

Результаты исследования показали, что Заслуженный мастер спорта Республики Беларусь Александра Герасименя имеет хорошее физическое развитие по основным тотальным показателям.

Показатель длины тела стоя (рост) у Александры Герасимени равен – 175,0 см; показатели массы тела (вес) – 59 кг; показатели массо-ростового

индекса тела, его также называют индекс Кетле, который позволяет проконтролировать соответствие веса пловца росту, у Александры Герасимени он равен 0,337 кг/см.

Мастер спорта Республики Беларусь международного класса Евгений Цуркин имеет следующие показатели тотальных размеров тела: длина тела стоя – 182,0 см; масса тела (вес) – 72,0 кг; массоростовой индекс равен – 0,395 кг/см.

Мастер спорта Республики Беларусь международного класса Антон Латкин имеет длину тела (рост) – 1,99 м; массу тела – 85 кг. У него массоростовой индекс равен – 0,427 кг/см.

Исследуемые нами антропометрические показатели высококвалифицированных пловцов Республики Беларусь имеют высокий уровень физического развития, соответствующий их спортивному мастерству.

Заключение. Таким образом, антропометрические данные высококвалифицированных пловцов Республики Беларусь могут служить ориентиром при отборе в плавании.

Литература

1. Булгакова, Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов : учеб. пособие / Н. Ж. Булгакова. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – С. 41–47.

ДА ПЫТАННЯ АБ ШЛЯХАХ ПАВЫШЭННЯ МАТЫВАЦЫІ ДА ВЫВУЧЭННЯ ФІЗІЧНАЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЭНТАМІ (НА ПРЫКЛАДЗЕ ГІСТАРЫЧНАГА ФАКУЛЬТЭТА)

Жук С.А., 2 курс, гістарычны факультэт

(БрДУ ім. А.С. Пушкіна)

Навуковы кіраўнік – **Т.А. Самайлюк**, старэйшы выкладчык кафедры
фізічнай культуры

Уводзіны. Прыцягненне студэнтаў да заняткаў фізічнай культурай з'яўляецца адной з сацыяльна-педагагічных праблем. Рашэнне гэтай задачы павінна разглядацца з дзвух пазіцый: асабіста значымай і грамадска-неабходнай. Е.П. Ільін ў сваіх працах кажа пра тое, што фізкультурна-спартыўная дзейнасць яшчэ не стала для студэнтаў патрэбай, не пераўтварылася ў асабістую цікаўнасць, а значыць, не з'явілася матывацыя да заняткаў фізічнай культурай [1].

Змест. Матывацыя да пазнавальнай дзейнасці з'яўляецца асноўнай у вучэбнай дзейнасці. Заняткі па фізічнай культуры павінны мець значную сувязь з магчымасцямі самарэалізацыі ў будучым сямейным і прафесійным жыцці. Гэтаму спрыяе ўсведамленне станоўчай ролі фізкультуры на здароўе чалавека [3].

Фізкультурная дзейнасць навучэнцаў мае наступную класіфікацыю падахвочваюць матываў: унутраныя матывы, звязаныя з задавальненнем

працэсам дзейнасці; знешнія станоўчыя матывы, заснаваныя на выніках дзейнасці; матывы, звязаныя з перспектывай; знешнія адмоўныя матывы

Каб павысіць эфектыўнасць даследвання намі было праведзена анкетаванне сярод студэнтаў гістарычнага факультэта (на прыкладзе другога курса), вынікі якога прадстаўлены ў табліцы:

Пытанне	Адказы					
	так		не		іншае	
Ці дапушчаны Вы да заняткаў фізічнай культурай	39	78%	10	20%	1	2%
Ці сістэматычна наведваеце Вы заняткі фізічнай культуры?	27	54%	19	38%	4	8%
Ці падтрымліваеце Вы методыку выкладання прадмета?	21	42%	26	52%	3	6%
Ці падабаецца Вам прадмет?	16	32%	33	66%	1	2%
Ці патрэбен Вам прадмет у будучым?	8	16%	42	84%	-	-

Аналізуючы вынікі анкетавання мы можам прыйсці да наступных высноў. Па-першае, стан здароўя большасці студэнтаў дазваляе прымаць удзел у практычных занятках. Па-другое, усе ж такі абсалютная большасць студэнтаў наведвае заняткі, што безумоўна, з'яўляецца пазітыўнай тэндэнцыяй. Па-трэцяе, адносіны да прадмета, яго методыкі выкладання, а таксама яго патрэбнасці ўвогуле негатыўныя, таму неабходна праводзіць работу са студэнтамі па павышэнню матывацыі да яго вывучэння. Нажаль, студэнты не разумеюць (ці не жадаюць разумець) сэнс фізічнай культуры ў вышэйшай школе.

Актыўная цікавасць да заняткаў фізічнай культурай фарміруецца ў выніку спалучэння ўнутранай матывацыі, знешняй матывацыі, матывацыі, звязанай з перспектывай і мінімізацыі матываў, паніжаючых узровень матывацыі.

Для фарміравання станоўчай матывацыі да заняткаў фізічнымі практыкаваннямі важна ўлічваць індывідуальныя асаблівасці і асобасную цікавасць навучэнцаў [1]. Матывацыя, звязаная з перспектывай, нараджаецца пры атрыманні выніку ад заняткаў фізічнай культурай (паляпшэнне фігуры, памяншэнне колькасці прастудных захворванняў у выніку павышэння імунітэта). Знешняя матывацыя не звязана менавіта з урокам фізкультуры, яна абумоўлена знешнімі абставінамі ў адносінах да навучэнцаў.

Вывучыўшы тэарэтычныя асновы матывацыі, можна прыйсці да высновы, што для паспяховага падтрымання актыўнай цікавасці да ўрокаў фізічнай культуры трэба ўжываць усе віды матываў у комплексе. Мы вызначылі комплекс прыёмаў і метадаў, якія спрыяюць павышэнню ўзроўню матывацыі навучэнцаў да ўрокаў фізічнай культуры. Трэба выдзеліць наступныя метады, якія спрыяюць павышэнню матывацыі да вывучэння фізічнай культуры:

Увядзенне ў навучальны працэс тэарэтычнага ў памеры 10% ад агульнай колькасці заняткаў. Адзначым, што змест заняткаў павінен адпавядаць узроўню тэарэтычных ведаў студэнтаў, іх узроставых

асаблівасцей. Разам з тым, у змест тэарэтычных заняткаў павіны ўключацца моманты, звязаныя з прафесійнай спецыялізацыяй студэнтаў.

Пашырэнне праграмага матэрыялу, які вывучаецца на практычных ўроках фізкультуры, што дазваляе ўлічваць інтарэсы навучэнцаў у вывучаемых відах спорту [2]. Таксама трэба ўлічваць індывідуальны падыход да студэнтаў, лічваецы іх асаблівасці і схільнасці.

У змест кожнага ўрока фізічнай культуры ўключаны практыкаванні, якія маюць асобны цікавасць для навучэнцаў, якія ўлічваюць перавагу студэнтаў у фізічных практыкаваннях.

Таксама трэба больш актыўна ўсталёўваць унутрыкурсавыя, унутрыпрадметныя і міжпрадметныя сувязі. Нагадаем, што ў педагогіцы і ў методыцы выкладання разнастайных дысцыплін вышэйзгаданыя сувязі з'яўляюцца давжлі важнымі і сістэмнымі (напрыклад, наяўнасць міжпрадметных сувязяў павінна праглядацца пры правядзенні адкрытых заняткаў падчас здачы кваліфікацыйнага экзамена ў сярэдняй школе). На жаль, у структуры выкладання фізічнай культуры такая тэндэцыя менш выражана. Напрыклад, для павышэння матывацыі студэнтаў-гісторыкаў можна ўсталёўваць сувязі практычных практыкаванняў і гісторыя Алімпійскіх гульняў у Старажытнай Грэцыі. Патрэбна таксама і ініцыятыва менавіта студэнтаў, у сувязі з чым прадастаўляецца магчымым уводзіць у яе прынцып “гістарчнага вывучэння”.

Таксама патрэбна мінімізаваць уздзеянне фактараў, паніжаючых матывацыю да ўрокаў фізічнай культуры. Гэта здзекі калег, пройгрыш ў спартыўнай гульні, верагоднасць атрымання траўмы [2].

Заклучэнне. У выніку даследвання мы прышлі да высноў аб тым, што студэнты (на прыкладзе гістарычнага факультэта) у пераважнай большасці дапушчаны і удзельнічаюць у занятках па фізічнай культуры. Аднак не маюць матывацыі да якаснай падрыхтоўкі да заняткаў а таксама у сваёй большасці не бачаць сэнса у прадмеце. У сувязі з гэтым намі была распрацавана сістэма матывацый да вывучэння прадмета, якая ўключае наступныя кампаненты: ўнутраную матывацыю, знешнюю матывацыю, матывацыі, звязанай з перспекывай і мінімізацыю матываў, паніжаючых узровень матывацыі. Такім чынам, у выніку фарміравання станоўчай матывацыі студэнты павіны прайсці праз “матывацыйныя ўзроўні”, напрыклад:

Матывацыя студэнтаў	Узроўні развіцця станоўчай матывацыі		
	1	2	3
1. Цікавасць да фізічнай дасканаласці	Сітуацыйных цікавасць у ходзе заняткі, малая актыўнасць	Ўстойлівы цікавасць, актыўнасць падчас заняткаў	Захопленасць, высокая актыўнасць

Літаратура

1. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 512 с.
2. Ахметжанова, Г.В. Повышение уровня мотивации обучаемых к здоровому образу жизни / Г.В. Ахметжанова, А.Н. Осипов // Вектор науки ТГУ. – Тольятти: Изд-во ТГУ, 2014. – N 3(29). – С. 265–268.
3. Ильин, А. А. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой / А.А. Ильин, К.А. Марченко и др. // Вестник Томского Государственного. – № 360. – 2012. – 114 с.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ЧЕМПИОНА И СЕРЕБРЯНОГО ПРИЗЕРА ОЛИМПИЙСКИХ ИГР РОМУАЛЬДА КЛИМА

Котович Ю. Э., студентка 3 курса, факультета физического воспитания
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введение. В процессе спортивной тренировки в результате воспитания, обучения и повышения функциональных возможностей спортсменов достигается тренированности, или точнее сказать, подготовленности, особенно в тех упражнениях, в которых он специализируется [1,2].

Наиболее важная проблема в спорте – управление процессом тренировки.

Нередко в практике не обоснованно регулируется работа и отдых, не поддерживается оптимальное соответствие между тренировочными нагрузками и возможностями спортсмена, в результате – серьезные недочеты в развитии тренированности, неполное раскрытие потенциальных возможностей спортсмена [3].

Целью исследования является определение количества тренировочных занятий за пять лет подготовки Ромуальда Клима.

В работе использовались следующие теоретические методы:

– анализ и обобщение дневников спортивной подготовки Заслуженного Мастера спорта СССР, чемпиона и серебряного призера Олимпийских игр, неоднократного рекордсмена мира и Европы Ромуальда Клима;

– анализ дневников Заслуженного тренера СССР Е. М. Шукевича.

Содержание. Анализ дневников позволил выявить динамику тренировочных занятий за пять лет учебно-тренировочной деятельности Ромуальда Клима (таблица).

Как видно из таблицы в Олимпийском 1964 году (Токио) за год Ромуальдом Климом было проведено 161 тренировочное занятие, а в Олимпийском 1968 году (Мехико) – 172, на 11 тренировочных занятий больше. Самое большое количество проведенных тренировочных занятий

отмечено в 1965 году (180). Всего за пять лет Ромуальдом Климом проведено – 844.

Таблица – Показатели количества тренировочных занятий за пять лет Ромуальда Клина

Месяцы	Годы, количества занятий				
	1964 Олимпийский год (Токио)	1965	1966	1967	1968 Олимпийский год (Мехико)
Январь	20	20	21	21	20
Февраль	20	21	16	17	21
Март	19	19	20	21	20
Апрель	17	20	18	20	17
Май	19	20	17	18	18
Июнь	17	20	19	18	18
Июль	15	20	18	17	16
Август	18	20	17	15	18
Сентябрь	16	20	8	15	15
Октябрь	–	–	–	15	9
Всего	161	180	154	177	172

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют, что система подготовки Ромуальда Клина развертывалась в тренировочном процессе как управляемая система, как сознательное приспособление ее к функциональным возможностям организма Ромуальда Клина, что способствовало достижению наивысших результатов в годы проведения Олимпийских игр 1964 и 1968 гг.

Литература

1. Лутковский, Е. М. Основы техники и методики подготовки в легкоатлетических метаниях / Е. М. Лутковский // Тренировка в легкоатлетических метаниях : учеб.пособие / О. В. Колодий, Е. М. Лутковский ; ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 1993. – С. 3–25.

2. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

3. Шукевич, Е. М. Метание молота / Е. М. Шукевич, М. П. Кривонос ; под редакцией заслуженного тренера СССР В.В. Садовского. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – С. 33–42.

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНО– ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ В ФУТЗАЛЕ

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

Научный руководитель – **И.Ю. Михута**, канд. пед. наук, доцент,

Введение. Процесс подготовки футзалистов высокой квалификации приобретает все более сложный комплексный характер. В нем используются современные технические средства обучения, тренажеры, комплекс восстановительных процедур, допустимая стимуляция. Методика тренировки постоянно совершенствуется в направлении использования оптимальных тренировочных нагрузок по объему, интенсивности, направленности основных средств воздействия на организм футзалистов, как на различных этапах многолетней [1, 2].

Сложность процесса подготовки футзалистов в современных условиях возрастает в силу имеющей место тенденции к повышению интенсивности тренировочных нагрузок, что предъявляет к организму занимающихся футзалом повышенные требования. Таким образом, возрастает роль организации учебно-тренировочного процесса на научной основе, что тем самым позволяет обеспечить высокую эффективность учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности футзалистов [3, 4].

Цель работы – определение основных аспектов содержания учебно-тренировочного процесса студентов-спортсменов в футзале.

Содержание. Планирование учебно-тренировочного процесса в футзале осуществляется на длительный период (перспективное), на один год (текущее) и на короткие отрезки времени (период, этап, неделя, отдельный занятие – оперативное). Текущее планирование имеет специфическую структуру, которая должна базироваться на фазах развития спортивной формы. На основе этого планирование принято делить на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, объединенные в один тренировочный цикл.

Если в течение года проводится не одно крупное соревнование, а несколько, то предусматривается два и больше циклов. В спортивных играх чаще всего предусматривают два цикла: осенне–зимний и весенне–летний. Тогда в течение года планируется два подготовительных, два соревновательных и один переходный период.

Подготовительный период является важнейшим этапом тренировки. Он должен быть достаточно продолжительным, чтобы была создана база для достижения высокой специальной тренированности. Задачи его: сохранение спортивной формы, дальнейшее улучшение физической подготовленности, совершенствование в технике выполнения игровых приемов, в тактических действиях и воспитание морально–волевых качеств. Подготовительный период начинается за 2–2,5 месяца до соревнований. Он подразделяется на три этапа подготовки – общей, специальной и предсоревновательной. В качестве средств используют общеразвивающие упражнения без снарядов, на гимнастических снарядах, упражнения с предметами, акробатические упражнения, бег, прыжки, различные игры, упражнения с отягощениями, упражнения в отдельных игровых приемах и несложных тактических действиях; упражнения для развития специальных физических качеств,

упражнения в технике и тактике, товарищеские и календарные встречи (соревнования).

Система спортивных соревнований	главные										
	отборочные										
	подводящие							Турнир			
Объем нагрузки (условный)											
Неделя подготовки	27/3	4/10	11/17	18/24	25/31	1/7	8/14	15/21	22/28	29/4	
Месяц	Июнь	Июль				Август					
Этап подготовки/направленность работы	Втягивающий (тестирование)	Аэробно-развивающий (развивать аэробный фундамент - мощность)			Специально-подготовительный анаэробный этап (анаэробная мощность)		Теппиринг (сужение) предсоревновательный и контрольный этап (участие в турнире)		Переходно-поддерживающий и восстановительный этап		

Рисунок – Примерный план подготовки в футзале

Соревновательный период – это время календарных соревнований. В первой половине соревновательного периода объем нагрузки сохраняется. В дальнейшем он постепенно сокращается, а интенсивность сначала растет, а затем (примерно во второй трети периода) уменьшается. Соревновательный период в футзале весьма длительный (6–7 месяцев), поэтому важно определить количество тренировочных занятий в неделю, их содержание, объем и интенсивность нагрузки. Между отдельными календарными встречами обычно проводится 3–4 занятия в неделю. Большое внимание в соревновательном периоде уделяется тактике игры. Одновременно на достаточно высоком уровне ведется и физическая подготовка. Не следует сокращать до минимума общую физическую подготовку. Нагрузка в соревновательном периоде значительно увеличивается за счет большого количества соревнований, поэтому в недельных микроциклах очень важно предусмотреть уменьшение нагрузки перед официальной встречей и разгрузочные микроциклы после соревнований (особенно после участия в очередном туре).

Переходной период начинается после окончания соревнований. Основные его задачи: постепенное снижение нагрузки и переход к активному отдыху. Часто спортсмены переключаются на другой вид игры (например, футболисты занимаются хоккеем или баскетболом).

Заключение. Таким образом, организация и планирование учебно-тренировочного процесса является одной из наиболее сложных проблем современного футзала. При рассмотрении управления тренировочным процессом в подготовке студентов-спортсменов различной квалификации как

одну из важнейших функций, обеспечивающей реализацию целей и программ подготовки предлагается следующий алгоритм действий: сбор информации о состоянии спортсмена по показателям физической, технико-тактической, психической подготовленности и соревновательной деятельности; анализ этой информации путем сопоставления модельных и фактически зарегистрированных показателей; разработка программ коррекции, включающих параметры тренировочной и соревновательной деятельности; принятие и реализация решений на основе внедрения разработанных программ, обеспечивающих достижение планируемого эффекта тренировочной и соревновательной деятельности.

Литература

1. Зеленцов, А. М. Моделирование тренировки в футболе / А.М. Зеленцов, В.В. Лобановский. – К. : Здоров'я, 1999. – 136 с.
2. Костюкевич, В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки / В.М. Костюкевич. – Винница : Планер, 2006. – 683 с.
3. Шамардин, В.Н. Моделирование подготовки квалифицированных футболистов / В.Н. Шамардин. – Днепропетровск. : Пороги, 2002. – 201с.
4. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М : ФиС, 1977. – 279 с.

СЕКЦИЯ 1. ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.

ПРИЧИНЫ И ФАКТОРЫ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ ТРАВМАТИЗМ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Арчибасова А.В. 4 курс, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **В.Г. Ярошевич**, профессор, канд. пед. наук

Введение. В спорте много проблем, и одна из них - это травматизм. Спорт как напряженная, активная деятельность, связанная с рядом экстремальных ситуаций, требует хорошего здоровья. Высоких спортивных результатов может достичь только здоровый спортсмен. Однако высокие тренировочные и соревновательные нагрузки современного спорта иногда приводят к нежелательным последствиям. Тогда занятия спортом превращаются в свою противоположность и могут стать источником различного рода травм, заболеваний и повреждений. Все это не значит, что современный спорт потерял свое оздоровительное значение. Просто положительные свойства спорта стало сложнее и труднее использовать.

Элементы легкоатлетического спорта являются составными частями каждой тренировки любого вида спорта. Для достижения высоких спортивных достижений в легкой атлетике требуется правильная организация тренировочного процесса, включая полный комплекс методов и средств контроля за спортсменом. Одной из частых причин, вызывающих повреждения

у легкоатлетов, является нарушение правил организации и методики проведения тренировок и соревнований [1].

Содержание. Итак, травма – нарушение целостности функций ткани и органов в результате воздействия факторов внешней среды.

По тяжести травмы делятся на тяжелые, средней степени тяжести и легкие.

Существует еще один вид травм – микротравмы. Это повреждения, получаемые клетками тканей в результате однократного (или часто повреждающегося) воздействия, незначительно превышающего пределы физиологического сопротивления тканей и вызывающего нарушение их функций и структуры (длительные нагрузки на неокрепший организм детей и подростков) [2].

Травмы – это для спортсмена тяжелое испытание и психологического, и физического плана. Даже при благоприятном исходе тяжелая травма у многих детей и подростков отбивает желание заниматься физической культурой и спортом.

В легкой атлетике типичные травмы в основном относятся к нижним конечностям (70%). Ссадины (50%), раны (19%), повреждение сумочно-связочного аппарата суставов (15%), и др.

У бегунов на короткие дистанции характерные травмы двуглавой мышцы бедра, икроножной и камбаловидной мышц голени, растяжения, повреждения ахиллова сухожилия, растяжение связок голеностопного и коленного суставов, ушибы, ссадины. К числу основных мер предупреждения травм при беге на короткие дистанции относится полноценная разминка. Повреждения мышц, сухожилий, связок чаще всего могут быть из-за общего охлаждения или охлаждения мышц нижних конечностей, а поэтому легкоатлеты должны после разминки, тренировки, соревнования надевать теплый тренировочный костюм.

Предельные нагрузки по спринтерскому бегу надо выполнять только после достаточной общей технической подготовленности. При разучивании стартов без достаточной подготовки не делать резких остановок. Надо обращать особое внимание на разучивание техники правильного низкого старта.

У спортсменов-барьеристов кроме характерных для бега на короткие дистанции травм, часто наблюдаются: ссадины; ушибы нижних конечностей при ударах о барьер, ушибы области коленного сустава, растяжения связок голеностопного сустава, переломы надколенника и пяточной кости из-за неправильного приземления после перехода через барьер и падений. Все это может быть результатом недостаточной техники выполнения упражнения и переутомления. Для предупреждения травм необходимо правильное изучение техники барьерного бега. Прежде нужно также освоить специальные упражнения для барьериста (старты, прыжки в высоту, в длину).

Бег на средние и длинные дистанции. Травмы могут быть получены при общем старте, когда при столкновении участников друг с другом могут возникнуть ранения голени шипами легкоатлетической обуви, ушибы, заболевание стопы и голени – паратенониты и тендовагиниты, миофасциты, которые возникают при тренировках на твердой дорожке и при физических перегрузках икроножной и камбаловидной мышц. У бегунов на сверх длинные

дистанции возможны растяжения связочного аппарата коленного и голеностопных суставов, а также потертости стоп и в области промежности [2].

Заключение. Таким образом, профилактика травматизма есть комплекс организационно-методических мероприятий. Здоровье и квалификация спортсмена зависит от квалифицированности тренера, врачей, судей, технического персонала и, конечно, от индивидуальных особенностей самого спортсмена.

Литература

1. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: учебник / Г.А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.

2. Тимушкин, А. В. Физическая культура и здоровье : учеб. пособие / А.В. Тимушкин, Н. Н. Чесноков. – М. : СпортАкадемияПресс, 2003. – 139 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОСТОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

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

Научный руководитель – **В.Г. Беспутчик**, доцент

Введение. Двигательная реакция – это ответ на внезапно появляющийся сигнал определённым движением или действиям. Различают время реакции на сенсорные раздражители и время реакции умственных процессов. Но, так как может быть не один, а несколько одновременных или последовательных раздражителей, и, следовательно, одна или несколько возможных реакций, то различают время простой и сложной реакции. Сложные реакции, в свою очередь, подразделяются на реакции выбора и реакции на движущийся объект [1].

Содержание. В настоящее время в физическом воспитании и спорте достаточно ситуаций, где требуется высокая быстрота реакции, и её улучшение на одну десятую или даже на сотые доли секунды (а речь часто идёт именно об этих мгновениях) имеет большое значение. Основным методом при развитии быстроты реакции – метод повторного выполнения упражнения. Он заключается в повторном реагировании на внезапно возникающий (заранее обусловленный) раздражитель с установкой на сокращении времени реагирования [2].

В простых реакциях наблюдается значительный положительный перенос быстроты. Спортсмен, обладающий хорошей реакцией в одних ситуациях, может великолепно реагировать в любых других.

Основным методом её воспитания является повторный метод – быстрое многократное реагирование на внезапно появляющийся известный сигнал (старт в спринте, изменение движения или остановка по сигналу, атакующее действие на обусловленный знак и т.д.).

Идея повторно упражнения при этом состоит в следующем. Для улучшения простой реакции необходимо заставить мышцы как можно

быстрее начать движение после сигнала. Исследование механизма реакции показывает, что она обычно осуществляется по следующей схеме: сигнал – его восприятие – оценка – ответ действием.

В этом механизме наибольшее время занимает момент, связанный с оценкой сигнала. Сама его оценка есть не что иное, как один из врождённых безусловных рефлексов, составляющий основу так называемого «сенсорного» типа реакции.

Если преподаватель будет нацеливать занимающихся на восприятие не сигнала, а ответного действия на него, то тем самым из указанной схемы исключается самое «замедляющее» звено (оценка сигнала). «Сенсорная» реакция превращается в «моторную». Спортсмен концентрируется не на сигнале, а на быстрейшем начале известного ему движения. Разница между «сенсорным» и «моторным» типом реакции составляет около 0,08 сек. Поэтому спринтер-бегун выигрывает около 1-го метра только за счёт умения правильно настраиваться на выполнение стартовой команды.

Другое важное требование при совершенствовании простой двигательной реакции состоит в том, чтобы занимающийся находился в отличном физическом и психическом состоянии, т.к. только в этом случае он способен выполнить каждое повторение с предельной быстротой. Поэтому упражняться в состоянии утомления не имеет никакого смысла. Положительный эффект достигается, если спортсмен находится в состоянии «голода движения», большого желания заниматься. При отсутствии таковых реакция вряд ли улучшится [3].

В быту, спортивной и профессиональной деятельности во многих случаях не возникает необходимость специальной тренировки быстроты простой двигательной реакции. Для её совершенствования бывает достаточно улучшения времени реакции, которая происходит путём переноса при тренировке в скоростных упражнениях. Особую ценность в этом отношении представляют подвижные и спортивные игры [1].

Заключение. Упражнения на быстроту реакции вначале выполняют в облегченных условиях. Например, в легкой атлетике (в беге на короткие дистанции) отдельно упражняются в скорости реакции на стартовый сигнал с опорой руками о какие-либо предметы в положении высокого старта и отдельно без стартового сигнала в быстроте выполнения первых беговых шагов. Простая двигательная реакция осуществляется не изолированно, а в составе конкретно направленного двигательного действия или его элемента. Поэтому для совершенствования быстроты простой двигательной реакции применяют упражнения на быстроту реагирования в условиях, максимально приближенных к соревновательным, изменяют время между предварительной и исполнительной командами (вариативные ситуации) [2].

Литература

1. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.

2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебн. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 248 с.

3. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов физической культуры / А. М. Максименко. – 2-е изд, испр. и доп. – М. : Физическая культура, 2009. – 496 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОК К УЧЕБНЫМ ЗАНЯТИЯМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Билевич А.А. 3 курс, физико-математический факультет
(БрГУ им. Пушкина)

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

Введение. Формирование здорового стиля жизни у студенческой молодежи – важнейшая социальная задача государственного значения. Ведение здорового образа жизни – это самый эффективный способ, чтобы сохранить и улучшить здоровье на протяжении всего времени обучения в вузе [1].

Уровень ценностей физической культуры определяется знаниями человека в области физического совершенствования, социально-психологическими установками, возможностями человека к самоорганизации здорового образа жизни, ориентацией на занятия физкультурно-спортивной деятельностью [2].

Содержание. Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина (БрГУ) имеет достойную спортивно-оздоровительную базу для полноценных занятий физической культурой и спортом, но тем не менее отмечается негативное отношение студентов к дисциплине «Физическая культура». Согласно опросам и наблюдениям большинство студенток не хотят заниматься физическими упражнениями в рамках общего расписания, ссылаясь на множество факторов (мало нагрузок, неудовлетворительные условия для занятий, лень, нехватка времени).

С целью определения причин, влияющих на формирование ценностей студенток в сфере физической культуры и спорта, нами было проведено анкетирование и опрос 40 студенток 3 курса физико-математического факультета БрГУ.

Анализ анкетирования выявил следующее. На формирование устойчивого положительного отношения к систематическим занятиям физическими упражнениями оказывают значительное влияние преподаватели физкультуры, организация процесса физического воспитания, методика проведения занятий. Позитивное отношение студенток зависит от преподавательского состава кафедры, от его педагогического мастерства (28%), от формального (соблюдение положений базовой программы) и неформального (творческого, вариативного, инновационного) отношения преподавателей к своей деятельности (42%). Небольшой вклад (до 10 %) в формирование интереса студенток к ЗОЖ вносит средства массовой

информации (интернет и телевидение). Результаты опроса показали: 38% студенток ходят на занятия физической культурой исключительно, чтобы получить зачёт, 41% считает занятия физической культурой бесполезной тратой времени, а 15% предпочитают занятиям физической культуре - фитнес. Но есть и 6% студенток, которые равнодушны к собственной физической подготовленности.

Очень важным студенты считают наличие в БрГУ разнообразия количества видов деятельности для занятий физическими упражнениями по интересам.

Сравнительный анализ изучаемых показателей личностных ориентаций в области физической культуры и спорта имеет отличия у студенток, занимающихся и не занимающихся в спортивных секциях.

Заключение. В группах студенток, не занимающихся спортом, выделяется ряд причин, относящихся к разным факторам, ограничивающих формирование ценностных ориентаций студенток в сфере физической культуры и спорта. Ими являются:

- недостаток внимания преподавателя (отсутствие индивидуального подхода);
- однообразность деятельности в физическом воспитании;
- низкая социальная активность студенток;
- неадекватная оценка собственного физического состояния.

При организации процесса физического воспитания необходимо учитывать потребности, мотивы, эмоциональное состояние и низкий уровень двигательной и социальной активности студенток, предоставляя возможность прохождения данной дисциплины в самых разнообразных формах. Вынести занятия за сетку профилирующих лекционных и практических занятий, а также разработать более приемлемую систему оценивания физической подготовленности, чем существующая [1].

В учебно-воспитательном процессе решающее значение приобретает умение преподавателя находить и эффективно использовать методы и средства педагогического воздействия на занимающихся для формирования их личной заинтересованности в укреплении здоровья, а для этого необходимо знать особенности психологической сферы обучающихся, их потребности, интересы, физическое развитие и двигательную подготовленность.

Литература

1. Зароднюк Г. В. Формирование потребности к занятиям физическими упражнениями как основа здорового образа жизни / Г. В. Зароднюк // Г. В. Зароднюк // Здоровье – основа человеческого потенциала – проблемы и пути их решения. – 2012. – Т. 7, № 1. – С. 221–222.
2. Потовская Е.С., Кабачкова А.В. Состояние здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи // В мире научных открытий. – 2010. – № 4–9. – С. 119–120.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Василевская О.К. II курс, юридический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Т.А. Самойлюк**, старший преподаватель кафедры физической культуры

Введение. Молодость – это определенная фаза жизненного цикла, биологически универсальная, но ее конкретные возрастные рамки, связанный с ней социальный статус и социально-психологические особенности имеют социально-историческую природу и зависят от общественного строя, культуры и свойственных данному обществу закономерностей социализации [1].

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

Наиболее однородной и по возрасту, и по социальным характеристикам частью молодежи являются студенты, основным видом деятельности которых, определяющим все существующие черты их образа жизни, является учеба, подготовка к будущей трудовой жизни.

Здоровый образ жизни на этапе студенчества является важнейшим социальным фактором, проходящим все уровни современного социума, влияя на основные сферы жизнедеятельности общества.

Содержание. Исследование проводилось среди студентов 2–3-х курсов юридического факультета Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина в количестве 70 человек. Из них 28 были отнесены по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (студенты с отклонениями в состоянии здоровья), а 42 респондентов активно занимались спортом.

На вопрос «Занимаетесь ли Вы физкультурно-оздоровительной деятельностью в свободное от учебных занятий время?» студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, распределились следующим образом: 18% студентов ответили, что не занимаются, 55 % дали ответ, что занимаются эпизодически, и только 26 % опрошенных занимаются систематически, то есть 2-3 раза в неделю.

Анализ полученных результатов позволяет предположить, что большая часть данной категории молодежи не придает серьезного значения двигательной активности в процессе жизнедеятельности, в то время как студенты, активно занимающиеся спортом, все без исключения вне учебной деятельности занимаются физкультурно-оздоровительной деятельностью два-три раза в неделю и более.

Повышение уровня здоровья молодых людей зависит от многих факторов, однако решающим среди них является позиция самого человека, его отношение к собственному здоровью. Физкультурно-оздоровительную деятельность

необходимо рассматривать как важнейшую из видов деятельности, имеющих социально-культурный характер, ибо ее предметом, целью и главным результатом является развитие самого человека [2].

Здоровый образ жизни передает полноту включенности человека в многообразные формы и способы социальной деятельности соответственно оптимальному и гармоничному развитию всех его структур: телесной, психической, социальной, и включает все компоненты разных видов деятельности, направленные на охрану и улучшение здоровья молодежи [3].

На вопрос «Удовлетворены ли Вы уровнем состояния своего здоровья?» ответы студентов рассматриваемых нами категорий распределились следующим образом: 16,2 % респондентов специальной медицинской группы ответили «Да, вполне», тогда как 61,2 % активно занимающихся спортом ответила положительно на данный вопрос; каждый третий (33,8 %) студент специальной медицинской группы оказался скорее удовлетворен, чем нет, в сравнении с 26,3 % активно занимающимися; затруднилась ответить четверть (26,2 %) респондентов специальной медицинской группы и 7,5 % активно занимающихся; скорее не удовлетворены 16,3 % студентов специальной медицинской группы, в сравнении с 3,8 % активно занимающихся; и вариант «Нет, совсем не удовлетворен» был отмечен 7,5 % опрошенных специальной медицинской группы против 1,2 % активно занимающихся спортом.

Студенты, оценивая свой социальный статус по десятибалльной шкале, студенты специальной медицинской группы ответили в среднем на 6,7, тогда как респонденты, активно занимающиеся спортом, на 8, тем самым определяя различие на 1,3 балла в пользу студентов, активно занимающихся спортом.

Заключение. В результате проведенного исследования была установлена тесная связь основ здорового образа жизни с уровнем удовлетворенности состоянием здоровья, а также социальным статусом студенческой молодежи. Деление студентов на две категории (активно занимающихся спортом и специальной медицинской группы) продемонстрировали эту связь. Тем самым реально просматривается, что физкультурно-оздоровительной деятельностью вне университета занимаются далеко не все студенты специальной медицинской группы. То же самое можно сказать и об основах здорового образа жизни, где их соблюдение в большей степени определено студентами, активно занимающимися спортом. Вследствие этого уровень удовлетворенности состоянием здоровья у студентов, активно занимающихся спортом, значительно выше, а это, в свою очередь, повышает самооценку социального статуса, что в особенности очень важно для молодых людей.

Идея здорового образа жизни представляет собой концепцию социальной политики, основанную на признании высокой значимости здоровья, ответственности за его сохранение со стороны государства, индивида, социальной группы и общества в целом. Можно констатировать, что исследование социальных факторов здоровья детей и подростков становится более основательным и продуктивным, в то время как в отношении здоровья молодежи и студенчества сохраняется дефицит информации, связанный с

недостаточностью принятых в системе медицинской и ведомственной статистики показателей и ограниченности исследовательских возможностей. Такое положение обусловлено тем, что образ жизни студенчества как социальной группы объективно определен ее противоречивой позицией в обществе. Характер проблемы требует, чтобы в ее изучении сочетались не только социально-медицинский и психолого-педагогический, но и социологический подход, что позволит обеспечить более корректную социальную оценку факторов и тенденций в отношении здоровья студенческой молодежи. Современные социальные и политические реалии требуют поиска эффективных механизмов формирования ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, нового качественного осмысления государственной молодежной политики.

Литература

1. Сохань, Л. В. Образ жизни молодежи / Л. В. Сохань. – М.: Academia, 2008 – 85 с.
2. Николаев, Ю.М. Физическая культура и основание сфер жизнедеятельности человека и общества в контексте социокультурного анализа / Ю. М. Николаев. – М.: Феникс, 2003. – 66 с.
3. Лисицин, Ю.П. Концепция факторов риска и образа жизни / Ю.П. Лисицин /. – М.: Феникс, 2013. – 32 с.

УЧАСТИЕ СТУДЕНЧЕСКИХ ВОЛОНТЕРСКИХ ОТРЯДОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

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

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

Введение. В современном мире волонтерство приобрело статус неотъемлемого и актуального социально-культурного феномена, характеризующего любое высокоразвитое и цивилизованное общество, приоритетами которого выступают гуманистические ценности. Как свидетельствует мировой опыт, волонтеры и добровольческие организации оказали существенный вклад в решении многих социальных и экономических задач.

Волонтер – это человек, который осознанно, по собственному желанию, бесплатно работает на пользу других, где это необходимо в общественной жизни. Международные стандарты определения волонтерства закреплены в таких базовых документах, как Общая Декларация волонтеров (г. Париж, 1990 г.), Общая Декларация волонтерской деятельности (г. Амстердам, 2001 г.). Понятие «волонтерская деятельность» определяется как деятельность, которая не предусматривает финансового вознаграждения, осуществляется по собственному желанию и приносит пользу как людям, которые ее предоставляют, так и третьей стороне. Основными затратами, связанными с волонтерским движением являются затраты на обучение волонтеров [1].

Содержание. Слово «волонтёр» вошло в нашу жизнь относительно недавно, но уже получило широкое распространение, как впрочем, и само волонтёрское движение. Сферы применения волонтёрского труда очень обширны. Это и экология, медицинская, социальная помощь детям, людям с инвалидностью, престарелым. Волонтеры делятся на три основные категории:

– волонтеры общего профиля. Функциональные обязанности волонтеров общего профиля обычно не требуют каких-либо специальных умений.

– волонтеры-специалисты. Функциональные обязанности волонтеров-специалистов требуют специальных знаний и умений, таких как медицинские знания, знание иностранного языка и т.д.

– спортивные волонтеры – это волонтеры, занятые непосредственно на проведении спортивных соревнований. Во многих видах спорта к спортивным волонтерам предъявляются специальные требования, связанные со знанием правил проведения соревнований, умением использовать спортивное оборудование и инвентарь. К этой категории относится и значительная часть судей и помощников судей, организаторов спортивных соревнований.

Одной из сфер деятельности, которую на сегодняшний день трудно представить без активного участия волонтеров, является физическая культура и спорт, а именно спортивные мероприятия различного уровня. Волонтеры стали неотъемлемой частью любой Олимпиады, Чемпионата Мира и Европы: они оказывают помощь не только участникам соревнований, официальным лицам и журналистам, но и армии болельщиков, особенно иностранцам. Успех организации различного рода состязаний в значительной степени зависит от специально подготовленных, квалифицированно выполняющих свои обязанности добровольцев. Работа волонтерских движений оказала существенный вклад в проведение современных спортивных мероприятий. Как правило, волонтеры участвуют в реализации следующих направлений деятельности:

– сопровождение команд, официальных представителей международных организаций, арбитров, официальных делегаций и иностранных гостей от команд-участниц;

– оказание помощи в преодолении речевого барьера профильным службам;

– работа в информационных центрах в местах прибытия команд и болельщиков, гостиницах, местах спортивных соревнований и зонах отдыха;

– организация приветственных комитетов команд-участниц;

– проведение экскурсий для участников и гостей.

Заключение. Страсть к физической культуре и спорту и вера в Олимпийские идеалы объединяет студентов при организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий. Наряду со спортсменами, эти люди – лучший пример воплощения в жизнь ценностей и идеалов физической культуры и спорта. Во время проведения спортивных

мероприятий волонтеры, одетые в специальную форму, должны быть готовы предложить необходимые услуги в различных областях: от приветствия до работы в службе безопасности, продаже билетов, администрации, транспортном обеспечении и др., их деятельность многообразна и является формой эффективной и бесценной помощи в каждой из сфер.

Литература

1. Бодренкова, Г.И. Добровольчество / Г.И. Бодренкова // Социальная работа. – 2006. №1. – С. 52–56.
2. Щелина, Т.Т. Организация и содержание волонтерской деятельности студентов / Т.Т. Щелина // Вестник. – 2006. – №7. – С. 6–9.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Климчук К. II курс, исторический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Проблема формирования здорового образа жизни студенческой молодежи многогранна. Сохранение и укрепление здоровья нации во многом определяется отношением каждого индивидуума к своему здоровью. Одним из главных направлений молодежной политики обозначено формирование отношения к здоровому образу жизни как к личному и общественному приоритету, пропаганда ответственного отношения к своему здоровью.

Сегодня высшие учебные заведения наряду с учебой и воспитанием обязательно должны ставить в приоритетном порядке задачу сохранения здоровья молодого человека. Необходим пересмотр отношения к здоровью студентов. Формирование культуры здорового образа жизни должно стать обязательным и непосредственным результатом образования [1].

Тревогу вызывает состояние здоровья. Особенно актуальной является проблема здоровья студенческой молодежи. Студенты – это составная часть молодежи, представляющая собой индивидуальную социальную группу и отличающаяся свойственными ей условиями жизни, труда и быта, социальным поведением и психологией. Они относятся к группе повышенного риска, такие непростые проблемы студентов, как: высокая эмоциональная и умственная нагрузка, приспособления к новым условиям проживания и обучения накладывают негативное воздействие кризиса всех основных сфер общества и государства. Все это приводит к ухудшению адаптации студентов, следствием чего являются серьезные медицинские и социально-психологические проблемы [2].

В этих условиях занятия физической культурой в высших учебных заведениях являются основным звеном организации физкультурно-

оздоровительной и спортивно-массовой работы среди студентов, а пропаганда к своему здоровью и здоровому образу жизни – приоритетной.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, рациональное питание и т.п.

Как известно неправильно организованный труд студентов может принести вред здоровью. Поэтому большое значение имеет налаживание рационального образа жизни.

Содержание. Целью нашей работы является определение отношения к здоровому образу жизни студенческой молодежи на примере исторического факультета. Нами было проведено анкетирование студентов 1-2 курсов. Количество 105 человек.

Полученные результаты показали следующее:

1. Рациональный режим труда и отдыха в своей повседневной жизни соблюдают: 13% – регулярно, 65% – иногда, 23% – очень редко.

2. Склонность студентов к вредным привычкам: 4,6% – регулярно, 7,7% – иногда, 23% – очень редко, 63% – никогда.

3. Используют оптимальный двигательный режим (занятия физическими упражнениями самостоятельно минимум три раза в неделю): 3% – регулярно, 40% – очень редко, 59% – никогда.

4. Рациональное питание студентов: а) разнообразие; б) регулярность (3 раза в день): регулярно – а) 20%, б) 22%; иногда – а) 50%, б) 51%; очень редко – а) 17%, б) 15%.

5. Время нахождения на свежем воздухе в учебные дни. 1-2 часа – 65%; 1 час – 25%; от 2 часов и более – 31%.

6. Высыпаетесь ли вы? 10% – да вполне, 47% – большинство не всегда, 34% – постоянно не высыпаюсь.

Заключение. Формирование здорового образа жизни у студентов в образовательном процессе является важнейшей задачей общества. В связи с этим, необходимо побуждать студентов к сохранению и укреплению здоровья, пропагандировать и поддерживать культуру здорового образа жизни среди молодежи. Следует внедрять в образовательный процесс знания, направленные на формирования здорового образа жизни, начиная с самого раннего возраста и заниматься самовоспитанием личности [3].

Нужно помнить, что защита собственного здоровья – это обязательство каждого из нас, и не надо это обязательство перекладывать на других. Ведь бывает так, что человек сам себя же к 30 годам доводит неправильным образом жизни до безнадёжного состояния. И поэтому с раннего возраста необходимо заботиться о своем здоровье, ведь «быстрого и ловкого болезнь не догонит».

Литература

1. Семченко, Л.Н. Влияние адаптационного потенциала на здоровье студенческой молодежи / Л.Н. Семченко. – М.: Феникс, 2013. – 32 с.

2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / Под ред. М.Я Виленского. – М.: Кнорус, 2013. – 135 с.

3. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни / Под ред. Ю.П. Кобякова. – Ростов: Феникс, 2014. – 97 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Кожановская, С.Г. 3 курс, филологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Физическая культура – это деятельность человека, которая направлена на укрепление и сохранения здоровья, а также развитию физических способностей. Можно сказать, что физическая культура – это залог нашего здоровья, но в современном мире мало кто задумывается об этом, поэтому физическим нагрузкам уделяют меньше времени, чем вредным привычкам – главной угрозе здоровью. К таким факторам риска многих заболеваний относятся: употребление алкоголя, наркотических веществ и табака.

Здоровый организм способен переносить огромные физические и психические нагрузки, не выходя за рамки физиологически допустимых отклонений. Высокая приспособляемость организма к различным внешним воздействиям – это основной признак здоровья человека.

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками и неправильным питанием, что в настоящее время является актуальным для студентов. А физические нагрузки и зарядка не менее важны, чем качественное питание и питьевая вода.

Содержание. Алкоголь. При употреблении алкоголя у пьющих мужчин в 2,5 раза выше заболеваемость психическими расстройствами, болезнями печени, органов дыхания; у женщин часто рождаются дети с аномалиями. Алкоголь – это вещество наркотического действия; он обладает всеми характерными для данной группы веществ особенностями. Сразу после приема алкоголя наступает выраженная фаза возбуждения (эйфория) – люди становятся веселыми, общительными, разговорчивыми, смелыми (нарушаются тормозные процессы в ЦНС); возбуждаются половые эмоции, но заглушается чувство стыда, появляется неразборчивость в связях (большинство заражений венерическими болезнями происходит в состоянии опьянения). Под действием алкоголя возникает иллюзия о повышении работоспособности, приводящая к переоценке сил и возможностей. На самом деле объективно снижается умственная работоспособность (быстрота и точность мышления, ухудшается внимание, допускаются много ошибок). Ухудшается и физическая работоспособность, значительно снижается точность, координация и быстрота движений, а также мышечная сила. Вслед за фазой возбуждения неизбежно наступает фаза угнетения.

Продолжительное и систематическое употребление алкоголя раздражающе действует на проводящую систему сердца, а также нарушает нормальный процесс обмена веществ. Мышцы сердца изнашиваются, их сокращения

становятся вялыми, полости сердца растягиваются, на поверхности сердца и в пространствах между мышечными волокнами начинает откладываться жир, что ограничивает его работоспособность. Также повышается проницаемость кровеносных сосудов, снижается их эластичность, повышается свертываемость крови, что может стать причиной возникновения инфаркта миокарда. Страдают также органы пищеварения. Раздражая органы желудочно-кишечного тракта, алкоголь вызывает нарушение секреции желудочного сока и выделения ферментов, что приводит к развитию гастритов, язвы желудка и даже злокачественных опухолей. Развивается ожирение печени, затем ее цирроз, который в 10% случаев завершается появлением ракового заболевания. Незначительно уступает печени по частоте поражения поджелудочная железа. Нарушается функция дыхательной системы, что проявляется в потере эластичности легочной ткани и возникновения эмфиземы легких. Ухудшается выделительная функция почек. Страдает функция половых желез – уменьшается сперматогенез, постепенно наступает половое бессилие. Понижается сопротивляемость организма к воздействию инфекций. Происходит снижение содержания в организме важнейших для жизнедеятельности витаминов: В, РР, С, А, Е. Сильный стиль жизни, связанный с употреблением алкоголя, неизбежно приводит к утрате социальной активности, замыкание в кругу своих эгоистических интересов. Снижается качество жизни студента в целом, его главные жизненные ориентиры искажаются и не совпадают с общепринятыми; работа, требующая волевых и интеллектуальных усилий, становится затруднительной; возникает конфликтный характер взаимоотношений с обществом.

Наркотики. К числу вредных привычек относится употребление наркотиков. Существует несколько классов наркотических веществ, отличающихся по характеру и степени своего воздействия на организм человека. Их основное свойство – способность вызвать состояние эйфории (не оправданное реальной действительностью возвышенное, радостное настроение). Причины употребления наркотиков разные. На первых порах – желание испытать еще неизвестное «острое» ощущение, подражать тем, кто уже употребляет эти вещества, желание хоть на короткое время уйти от каких – либо тяжелых жизненных ситуаций; почувствовать состояние «невесомости», «блаженства». Способы приема наркотических веществ различны: курение, вдыхание, прием внутрь, введение подкожно, внутривенно. Но в любом случае это связано с процессом стойкого привыкания («зависимости») к наркотическим препаратам. Когда потребление наркотиков становится систематическим, то постепенно снижаются защитные реакции организма, развивается привыкание к препарату. Некоторые наркоманы употребляют дозы наркотиков, в 10 раз превышающие допустимые для использования с лечебной целью. Со временем формируется психическая, а затем и физическая зависимость от наркотических веществ с непреодолимым влечением к ним.

После фазы эйфории наступает состояние, сопровождающееся слабостью, апатией, чувством разбитости, слезотечением, тошнотой, рвотой, болями в мышцах, чувством страха, бредом преследования, тяжелым сном. При

передозировке могут наступить нарушения со стороны сердечно – сосудистой системы и дыхания, мочеотделения, появляются различные сыпи, сильный кожный зуд, резкая слабость, изменение сознания, судороги. При передозировке нередко случаи смерти. При сформировавшемся привыкании к препарату отказ от него вызывает состояние абстиненции, которое сопровождается помимо перечисленных нарушений спазмами и болями мышц, в пояснице. Появляется страх смерти, сон с кошмарами, неуравновешенность, агрессивность, депрессия. Такое состояние длится несколько дней.

Систематическое употребление наркотиков приводит к резкому истощению организма, изменению обмена веществ, психическим расстройствам, ухудшению памяти, появлению стойких бредовых идей, к проявлениям, подобным шизофрении, деградации личности, бесплодию. Общая деградация личности наступает в 15–20 раз быстрее, чем при злоупотреблении алкоголем. Лечить от наркомании очень сложно, лучший вариант – даже не пробовать наркотики.

Заключение. Здоровье – важнейший фактор человеческой жизни, поэтому нужно больше внимания уделять физической культуре и здоровью в целом. Здоровый образ жизни обладает многими позитивными воздействиями на личность человека и его организм: большая жизненная энергия, коммуникабельность, собранность, хорошее самочувствие, нервно-психическая устойчивость. Благодаря регулярным физическим нагрузкам человек становится увереннее в своих силах, меньше подвергается депрессии, ипохондрии, мнительности, обладая при этом целеустремлённостью, решительностью, самообладанием и настойчивостью в достижении поставленной цели.

Физическая культура придаёт более высокое качество здоровья, повышает работоспособность, снижает заболеваемость и болезненные ощущения. Ради собственного здоровья и успеха стоит отказаться от вредных привычек, которые, в свою очередь, разрушают организм.

Литература

1. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 240 с.
2. Решетников, Н.В. Физическая культура : учеб. пособие / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц. – М.: Академия, 2012. 176 с.

ПРОБЛЕМА ГИПОДИНАМИИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Котович, Ю.Э. 3 курс, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Гиподинамию называют «болезнью цивилизации». В связи с этим, в последние годы врачебное сообщество особенно обеспокоено, ведь гиподинамии стали подвержены не только взрослые, но и дети. Это

состояние, не являясь болезнью, приводит к серьезным нарушениям – ожирению, инфаркту миокарда, гипертонии.

Методы исследования, использованные при подготовке публикации включали анализ и синтез учебно-методических литературных источников, электронных ресурсов.

Содержание. Двигательная активность – основной компонент правильной жизнедеятельности и залог здоровья. Еще древние целители знали правило «движение – жизнь!», но в последние десятилетия большинство из нас об этом забывает. Недостаток физической активности пагубно сказывается на состоянии внутренних органов, приводит к развитию тяжелой патологии, вызывает расстройства эмоциональной сферы, депрессии, неврозы. Многие люди склонны связывать эти явления с экологической обстановкой, нагрузками на работе и в школе, проблемами в семье. Все взаимосвязано, и движение играет далеко не последнюю роль в качестве нашей жизни.

Проблема гиподинамии имеет не только медицинские, но и социальные аспекты, ведь патология, возникающая по причине недостатка движений, требует серьезных затрат на лечение со стороны государства и самого пациента, ограничивает трудоспособность и даже становится причиной инвалидизации. Яркий тому пример – сердечно-сосудистые заболевания, диагностируемые все чаще у молодых и трудоспособных людей. Гиподинамия – результат неправильного образа жизни, а основными причинами ее считают: использование автоматизированного труда; урбанизацию; распространение «сидячих» профессий, работа преимущественно за компьютером или с бумагами более востребована; применение достижений технического прогресса в быту; сознательный отказ от двигательной активности.

В большинстве случаев именно эти факторы становятся решающими в ограничении подвижности, но случается, что гиподинамия возникает по независимым причинам и вопреки желанию человека. К этим случаям

относят травмы и тяжелые заболевания, препятствующие двигательной активности. Стоит отметить, что и лежачим больным нужна максимально возможная работа мышечного аппарата, так как им опасно обездвиживание ввиду повышенного риска тромбоэмболических и других опасных осложнений.

Достаточная физическая активность обязательно нужна для развития мышц, правильной работы сердца и сосудистой системы. При активных движениях улучшается доставка крови к органам, усиливается обмен, повышается умственная и физическая работоспособность, развивается выносливость, формируется иммунитет и стрессоустойчивость.

Малоподвижный образ жизни не предполагает активной работы мышц, суставов, усиления обменных процессов, поэтому, даже пролежав или просидев весь день, человек чувствует себя очень усталым, причем, даже больше, чем те, кто активно двигался несколько часов подряд.

Влияние гиподинамии на организм человека огромно. Недостаток движений – не болезнь, а внешнее условие, которое не доставляет дискомфорта и даже наоборот – лежать на диване вполне приятно, однако список состояний, которые провоцирует гипокинезия, внушительен: атеросклероз; излишний вес; артериальная гипертензия; хроническая ишемия сердца и мозга; инсульты; эндокринно-обменные расстройства; депрессии, неврозы; остеохондроз, сколиоз, остеопороз; заболевания бронхолегочной системы.

Лишний вес, эндокринно-обменные сдвиги, атеросклероз вызывают артериальную гипертензию, поражение коронарных артерий с сердечной патологией. Страдает и головной мозг: недостаточный приток кислорода и поражение его сосудов способствуют снижению интеллектуальных возможностей, памяти, внимания, нарушается умственная работоспособность, появляется склонность к неврозоподобным расстройствам, бессоннице.

Недостаток двигательной активности приводит к атрофии мышц спины и шеи, следом за которой следуют дегенеративные процессы в позвоночнике. Остеохондроз диагностируется начиная с 30-летнего возраста и даже раньше, а виной всему – гиподинамия [1, 2]. У детей длительное сидение провоцирует искривление позвоночника, которое негативно влияет на развитие и рост внутренних органов, предрасполагая к различной патологии.

Наряду с физическим дискомфортом, лица с недостатком двигательной активности испытывают и массу психологических проблем. Они раздражительны, эмоционально неустойчивы, склонны к апатии, а в ряде случаев дело доходит до серьезной депрессии, вегетативных расстройств, вплоть до панических атак, требующих вмешательства специалиста. Хроническая гиподинамия ухудшает иммунитет, люди становятся подвержены различным инфекциям, часто болеют простудами.

Вынужденная гиподинамия у пациентов после тяжелых операций или травм – значимый фактор риска тромбозов, тромбоэмболий, инсультов, осложнений в виде застойной пневмонии, пролежней. Для профилактики таких последствий рекомендованы посильные упражнения в кровати, при необходимости помощь оказывают инструктор ЛФК и массажист. Медикаментозного лечения для гиподинамии не предусмотрено, а к лекарствам и другим процедурам врачи вынуждены прибегать в тех случаях, когда на фоне отсутствия движений развились те или иные заболевания.

Прежде чем приступить к реализации плана по увеличению доли физической активности в повседневной жизни, стоит отказаться от вредных привычек, самой частой из которых считается курение [2]. Это пристрастие свойственно многим лицам интеллектуального труда, «сидячих» профессий, распространено среди молодежи, не приветствующей спорт и физическую культуру. Помимо курения, усугубляет ситуацию и характер питания, поэтому рацион тоже желательно сбалансировать, насытив его витаминами, белком в виде овощей, фруктов, нежирного мяса и рыбы, отказавшись от плотного ужина поздно вечером и употребления алкогольных напитков. Лечение и реабилитация проводятся под контролем кардиологов, неврологов,

травматологов, специалистов по питанию. Физическая активность может быть дополнена физиотерапевтическими процедурами, позволяющими повысить тонус мышц и нормализовать работу внутренних органов.

Заключение. Гиподинамия – серьезная проблема современности, но с ней нужно и можно бороться. В моду постепенно входит здоровый образ жизни, где нет места вредным привычкам, все чаще на улицах можно встретить «бегунов», велосипедистов, все больше открывается спортивных клубов. Человечество осознало проблему и пытается с ней бороться, а это вселяет надежду, что физическая культура станет неотъемлемой частью повседневной жизни и поможет избежать проблем со здоровьем и нам, и нашим детям.

Литература

1. Ивчатова, Т.В. Здоровье и двигательная активность человека / Т.В. Ивчатова. – К.: Научный мир, 2011. – 260 с.

2. СосудИнфо / Гиподинамия: суть проблемы, связь с болезнями, влияние на здоровье, как бороться // sosudinfo.ru. – 2016. Режим доступа : <http://sosudinfo.ru/arterii-i-veny/gipodinamiya>. – Дата доступа : 29.10.2016г.

ИСТОРИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Курган Д. 2 курс, исторический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Проблема формирования, сохранения и укрепления здоровья всегда являлась предметом исследований. Представления о здоровье, профилактике болезней были различными и зависели от уровня развития общества. С каждым этапом происходило накопление знаний и опыта в сфере охраны здоровья, в различных отраслях науки, в том числе и педагогике.

Содержание. История развития педагогической мысли, иллюстрирующая богатый опыт исследований проблемы формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) в системе образования проявляется в работах Я.А. Коменского, Д. Локка, Ж.-Ж. Руссо, И.Г. Песталоцци, М.В. Ломоносова, И.И. Бецкого, В. Вересаева, А.П. Щапова, Д.Д. Семенова, К.Д. Ушинского, В.А. Сухомлинского и др.

Одним из основоположников научной педагогики, известный чешский ученый, философ и гуманист Я.А. Коменский еще в 1632 году подчеркивал, что жизнь может быть полноценной при условии полноценного здоровья. В «Великой дидактике» он писал о необходимости соблюдения здорового образа жизни для правильного роста и развития организма, так как: «Тело сохраняется в бодром состоянии умеренным образом жизни».

Ж.-Ж. Руссо разработал программу формирования личности, в которой немаловажное место занимало физическое воспитание, как средство гармоничных отношений человека с окружающей средой, формирования нравственности и совершенствования своего организма.

М.В. Ломоносов в своих трудах придавал особое значение образу жизни студенческой молодежи. Автор предъявлял высокие требования к соблюдению элементарных гигиенических норм студентами, следил за режимом и рационом питания в общежитиях с учетом возрастных особенностей студентов, уделял большое внимание труду, не приветствуя праздный образ жизни.

В своих трудах К.Д. Ушинский показал влияние физических упражнений, закаливания и других факторов образа жизни на здоровье человека. Высокие требования он предъявлял к личности будущего педагога. Так, для поступающих на педагогические курсы требовалось не только высокая образованность и знание языков, но и «безукоризненная нравственность и ободрительный образ жизни».

С 70-х годов XX века на территории нашей страны разрабатывалась и осуществлялась политика укрепления здоровья и профилактики, путем принятия серии документов ВОЗ «Здоровье для всех». В 80-х была разработана интегральная программа профилактики неинфекционных заболеваний. Для сферы здравоохранения разработана солидная организационно-нормативная база, обеспечивающая деятельность в сфере пропаганды ЗОЖ, однако, отсутствие централизованного финансирования фактически сводит на нет практическую реализацию данных документов. В связи с этим многократно возросла роль системы образования в гигиеническом воспитании и образовании детей и молодежи.

Важной задачей вузовской деятельности является пропаганда здоровья. По мнению зарубежных авторов в практическом планировании программ пропаганды в области здоровья необходимо предусматривать три основные направления: построение модели уверенности в области здоровья; создание матрицы Общения и Убеждения; обеспечение структуры Общения и Изменения Поведения.

Однако, эффективность пропаганды ЗОЖ будет низкой, если будут отсутствовать условия для реализации изменения поведения в данном аспекте.

Несмотря на большое количество исследований по проблемам формирования ЗОЖ, в большинстве вузов программы и организация валеологического образования не имеют четкой методологической базы. До конца не изученным является вопрос о критериях эффективности обучения основам ЗОЖ. Многие ученые указывают, что недостатком многих программ является ориентация на получение информации о здоровье, а не на изменение поведения студентов и закрепление навыков ЗОЖ. Пропаганда ЗОЖ среди студенческой молодежи должна иметь следующие задачи: «стать осведомленным», «повысить знания», «повысить мотивацию», «выучить навыки».

История развития педагогической мысли иллюстрируют богатый опыт исследований проблемы формирования ЗОЖ в системе образования. Выводы выдающихся ученых, врачей, педагогов и психологов прошлого сохраняют актуальность и в наше время, находят развитие и продолжение в трудах современных исследователей.

Заключение. Проблема формирования здорового образа жизни студентов является все еще актуальной, несмотря на наличие достаточного количества исследовательских работ, посвященных этой теме. В нашей стране ведется активный поиск различных форм деятельности образовательных учреждений в сфере формирования здорового образа жизни студенческой молодежи.

Литература

1. Алешина, Л.И. Формирование мотивации здорового образа жизни будущего учителя в процессе профессиональной подготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Л.И. Алешина. – Волгоград, 1998. – 213 л.

ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Малышиц В.Н. 3 курс, общевойсковой факультет,
(Военная академия Республики Беларусь»)

Научный руководитель – **Неверко М.В.** преподаватель кафедры идеологической работы

Введение. Физическая культура – составная часть общей культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья, воли и совершенствования его двигательной активности. Сегодня для общества в целом в качестве ценностей выступают здоровье, образования, физическая культура как составная часть общей культуры. Эти ценности и цели находят свое отражение в реальных процессах развития и модернизации общего и профессионального образования.

С точки зрения современных подходов целью физического воспитания является содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического совершенствования. Физическая культура и спорт являются эффективными средствами воспитания физически и духовно здорового молодого поколения. Многолетние научные исследования доказывают, что занятия физической культурой и спортом оказывают положительное влияние практически на все функции и системы организма, являются мощным средством профилактики заболеваний, способствуют формированию морально-волевых и гражданских качеств личности.

Содержание. Свое влияние на формирование личности физическая подготовка оказывает с раннего детства, но особо важным стоит считать подростковый возраст. Переход к подростковому возрасту характеризуется глубокими изменениями условий, влияющих на личностное развитие ребенка. На данном этапе организм ребенка начинает быстро перестраиваться и превращаться в организм взрослого человека. Подростковый возраст – это самый трудный и сложный из всех детских возрастов, представляющий собой период становления личности. Главные

мотивационные линии этого возрастного периода, связанные с активным стремлением к личностному самосовершенствованию, а именно самопознание, самовыражением, самоутверждение [1, 2].

Необходимые предпосылки для благоприятного формирования волевых качеств создают психологические особенности подросткового возраста. Волевые качества — это особенности волевой регуляции, проявляющиеся в конкретных специфических условиях, обусловленных характером преодолеваемой трудности. Воля как сознательная организация и саморегуляция деятельности, направленная на преодоление внутренних трудностей, это прежде всего власть над собой, над своими чувствами, действиями. Человек, обладающий сильной волей, умеет преодолевать любые трудности, встречающиеся на пути к достижению поставленной цели, при этом обнаруживает такие волевые качества, как решительность, мужество, смелость, выносливость и т. д. [3].

Умение владеть своим поведением — важное качество зрелого, взрослого человека. Прежде всего, волевым актом можно называть только действия или процессы целеподчиненные. Под целью понимается некоторый предполагаемый сознаваемый результат, к которому должно привести действие. Чем значительнее цель, чем выше уровень волевых мотивов, тем большие трудности способен преодолеть человек. Важно, чтобы подросток среди повседневных дел никогда не утрачивал дальней перспективы, не терял из виду конечных целей деятельности. Принятое решение на достижение цели должно быть исполнено. Всякий раз, когда решение принимается, но исполнение снова и снова откладывается, воля человека дезорганизуется. Систематическое невыполнение принятых решений размагничивает человеческую волю. В том случае, если подросток поставил дальнюю цель, имеет далекую перспективу, весьма важно видеть этапы достижения этой цели, намечать ближайшие перспективы, разрешать частные задачи, в итоге которых будут созданы условия для достижения конечной цели. К числу важнейших условий формирования воли подростка относится строгое соблюдение режима дня, правильного распорядка всей жизни человека. Разумно организуя свою деятельность, он не торопясь выполняет намеченное, поведение его характеризуется собранностью и целеустремленностью [2].

Существенным условием закалки воли подростка являются систематические занятия спортом. Преодоление трудностей при занятиях физической культурой является подлинной тренировкой не только мышц подростка, но и его морально-волевых качеств. Начинать воспитание воли следует с приобретения привычки преодолевать сравнительно незначительные трудности. Систематически преодолевая сначала небольшие трудности, а со временем и значительные, человек тренирует и закаляет свою волю. Воспитание морально-волевых качеств является частью самосовершенствования личности и, следовательно, должно осуществляться в соответствии с его правилами и прежде всего — с разработкой программы

самовоспитания «силы воли». В начале программы следует указать цели и задачи спортивного совершенствования: перспективную цель, очередные или ближайшие задачи. Установить обязательные для себя правила в воспитании целеустремленности (поставил цель – иди к ней твердо; выполнение плана – основа успеха; окончил день – подведи итоги), настойчивости и упорства (делай не то, что нравится, а то, что нужно; препятствия для того и существуют, чтобы их преодолевать). Пополнить свои знания с целью наиболее квалифицированного решения поставленной задачи (изучение специальной литературы и опыта других спортсменов, наблюдение, экспериментирование, консультации у специалистов и т.д.) [3].

Регулярные занятия спортом позволяют получить максимальный результат. Юноша-старшеклассник должен быть достаточно физически развит, чтобы при стечении жизненных обстоятельств быть готовым к защите Родины, к защите собственного достоинства, своей семьи.

Занятия физической культурой с подростками имеют существенные особенности. Они характеризуются:

- акцентом на закрепление и совершенствование основных двигательных качеств, на подготовку к сдаче нормативных требований учебной программы;

- использованием нестандартных условий при обучении навыкам и умениям, совершенствованием их, включением упражнений, требующих принятия решений в сложных и неожиданных ситуациях (различного вида прыжки, коллективные игры);

- разнообразием занятий на местности, с различными помехами и дефицитом времени, при максимальных физических и психологических нагрузках (марш-броски, работа с отягощением, кувырки через препятствия);

- тренировкой на развитие силовых, скоростно-силовых возможностей и разного вида выносливости;

- тренировкой в выполнении двигательных действий на координацию движений после больших физических нагрузок, быстроты перестроения и согласования двигательных действий (после продолжительного бега – метание в цель) [3].

Заключение. Из всего выше изложенного следует вывод, что большое влияние на формирование личности оказывает физическая подготовка. Особое внимание следует обратить на физическое развитие молодого поколения в подростковом возрасте. Именно в этот период у молодого поколения развиваются личностные качества, которые в дальнейшем лягут в ее основу. Одним из способов развития личностных качеств является занятие спортом. В процессе физического развития и воспитания формируются важные для личности моральных и волевых качеств. Именно поэтому на сегодняшний момент нам стоит поддерживать политику государства, направленную на воспитание здоровой и всесторонне развитой молодежи. Ведь для этого в нашем государстве создаются все необходимые условия.

Литература

1. Брихцин, М.И. Воля и волевые качества / Психология личности в социалистическом обществе / М.И. Брихцин. – М. : Наука, 1989. – С.134-144.
2. Пуни, А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте / А.Ц. Пуни. М. : ФиС, 1997. – 53 с.
3. Рудик П.А. Психология воли спортсмена : учебник / П.А. Рудик – М. : Наука, 1973. – 134 с.

ПРЕДПОСЫЛКИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

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

Научный руководитель – **С.С. Лукашевич**, преподаватель кафедры
физической культуры

Введение. Многочисленные исследования проведённые в нашей стране и не только, доказывают, что большинство поступающих в средние и высшие учебные заведения недостаточно физически подготовлены, не имеют спортивных навыков, определённых спортивных интересов [1].

Такое положение не меняет и существующая учебная программа вузов и ссузов. Согласно ей, приблизительно из 40 учебных часов в неделю на физическую культуру и здоровье выделяется всего 3-4 часа, что крайне недостаточно.

Наблюдается постоянный дефицит двигательных действий, а длительное пребывание в сидячем положении приводит к нарушению осанки, процесса кровообращения, что в свою очередь ведёт к различным другим заболеваниям. Также всем давно известно, что чрезмерная умственная и психофизическая нагрузка отрицательно сказывается на общем уровне здоровья.

Современные учёные называют оптимальный двигательный режим для учащейся молодёжи в объёме 8-10 часов в неделю. Нужно сказать, что руководство ВУЗов, в частности и нашего, видят эту проблему и способствует проведению различных спортивно-массовых мероприятий и праздников проводимых в свободное от учёбы время. Такое чередование умственного и физического труда устраняет специфическую усталость и повышает успеваемость.

Конечно же сами учащиеся также проявляют интерес к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, безусловно это радует. Нашей задачей было выяснить предпосылки такого интереса.

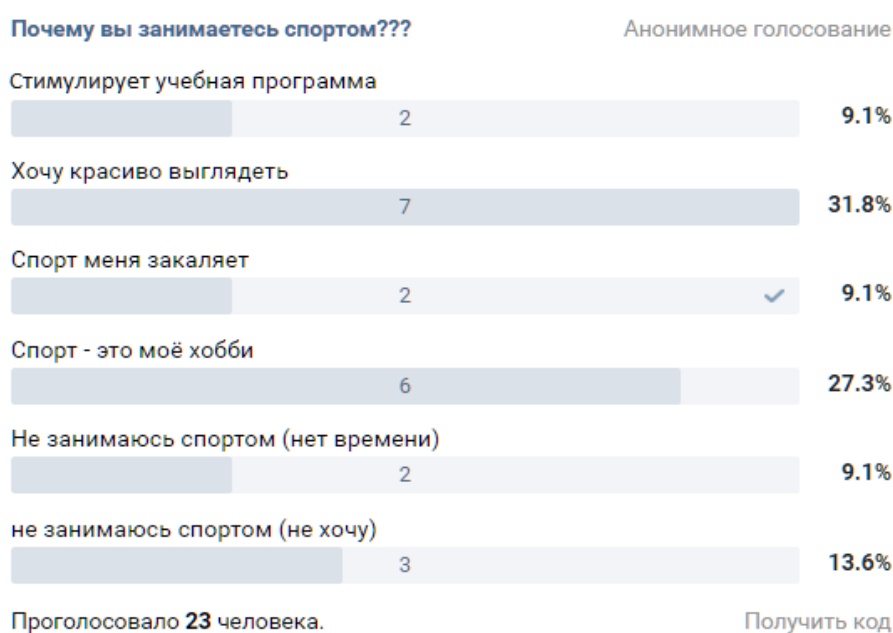
Поглубже изучив вопрос предпосылок к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом мы решили провести анонимный опрос среди студентов второго курса физмата. Тема опроса: «Почему вы занимаетесь спортом?».

По результатам данного опроса были выявлены следующие результаты:

Большинство, а именно 32% причиной занятий спортом назвали желание хорошо выглядеть, это и не удивительно. На втором месте (27%) оказался ответ: «Спорт – это моё хобби».

Приятно осознавать этот факт, учитывая, что опрос проходили студенты физмата. 9% опрошиваемых заниматься спортом стимулирует учебная программа ВУЗа. Столько же высказалось мнением, что спорт их закаляет. Ну и оставшиеся 23% опрошиваемых ответили, что они не занимаются спортом по причине нехватки времени или нежелания в принципе заниматься спортом.

Таким образом, 23% не так и мало, что бы делать оптимистические выводы. Проблема нарушения так называемого двигательного режима остаётся открытой.



В рамках данного исследования нас так же заинтересовал вопрос передвижения по городу. Подавляющее большинство студентов, живущих в нашем городе в более чем 20 минутах ходьбы от университета пользуются городским транспортом, в независимости от погоды. Но добираться до университета можно на том же велосипеде, то есть можно заниматься спортом, не уделяя на него отдельное время. Однако обратив внимание на вело-парковки возле университета можно обнаружить всего 2-3 велосипеда. А ведь в некоторых странах этот вид транспорта даже популярнее автомобилей.

Заключение. Можно ещё долго обсуждать данные проблемы, но ясно одно предпосылок к самостоятельным занятиям спортом есть множество, нужно ещё больше продвигать эту тему и делать спорт ещё более популярным.

Литература

1. Филиппов, Н.Н. Отношение взрослого населения к занятиям физической культурой в новых социально-экономических условиях // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 10. – С. 44–45

МЕТОДИКА ПРИВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.

Нестерук А.И. 3 курс, факультет иностранных языков

(БрГУ им. А.С. Пушкина)

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

Введение. Проблему привлечения населения к занятиям физической культурой изучали в своих работах многие ученые (Б.А. Апарин, В.К. Бальсевич, С.А. Гониянц, Я.А. Ковалев), но вопросу привлечения населения к самостоятельным занятиям в научной литературе уделено, на наш взгляд, не достаточно внимания. Особенно остро это касается студенческой молодежи.

Несмотря на отдельные успехи по привлечению населения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, теория и практика физического воспитания до настоящего времени все еще не располагает сведениями о наиболее эффективных формах привлечения к самостоятельным занятиям физической культурой, лишь некоторые вопросы, касающиеся, таких занятий освещены отдельными авторами. Это вопросы контроля и самоконтроля в самостоятельных занятиях, влияния индивидуальных особенностей организма на выбор средств физической культуры, подбора оптимальных нагрузок для занимающихся самостоятельно (Л.Н. Иващенко, К. Купер, Р.Е. Мотылянская)

Методы исследования: обзор литературы, опрос, анкетирование

Неполное освещение вопросов, касающихся самостоятельных занятий, говорит о необходимости более глубокого изучения данной проблемы, как в теоретическом плане, так и в вопросе разработки практических рекомендаций. Важнейшим из которых является вопрос совершенствования системы привлечения студенческой молодежи к данной форме физической культуры [1].

На основании результатов предварительного исследования и обобщенного передового опыта была разработана специальная программа занятий для групп общефизической подготовки с направленностью привлечения студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Содержание. Основной педагогический эксперимент проводился на базе групп общефизической подготовки факультета иностранных языков Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина. В нем принимали участие студенты 1-4 курсов.

Контрольная и экспериментальная группа были равны по численности. Характерными отличиями в экспериментальной программе было использование знаний и навыков, необходимый для самостоятельных занятий физическими упражнениями (таблица).

Таблица – Примерный план-график усвоения знаний и навыков, рекомендуемых для групп общефизической подготовки с направленностью привлечения к самостоятельным занятиям.

Содержание	Месяцы											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Знания и навыки												
Определение уровня физической подготовки и физического развития.	+		+			+		+				+
Оптимальный выбор средств в зависимости от индивидуальных особенностей организма(пола, пер.заболеваний)		+	+		+	+				+		
Самоконтроль в занятиях физическими упражнениями.	+	+			+	+				+		+
Программирование нагрузки (умение выбора оптимальной нагрузки, разработка индивидуальных программ)	+			+					+	+	+	+
Выполнение самостоятельных занятий с последующим анализом (по технике безопасности , по организации занятий , по методике занятий).		+		+		+	+					+

Вышеприведенные данные предлагается усваивать в процессе практических занятий.

Заключение. Таким образом, фактическая работа, которая проводилась в ходе эксперимента, заключалась в использовании разработанной методики в экспериментальной группе и в периодическом тестировании двух групп (контрольной и экспериментальной), определении степени физической подготовленности и уровня функциональных показателей за определенные периоды времени. Сопоставлялись предшествующие и полученные результаты, выполнялись все требования проведения занятий в экспериментальной группе согласно разработанной программе. Спустя три месяца после эксперимента численность занимающихся в экспериментальной группе значительно превосходила численность студентов в контрольной группе. Следовательно, предлагаемая методика привлечения студентов к самостоятельным занятиям физической культурой является достаточно эффективной.

Литература

1. Петрова, Н.Я. Физическое воспитание студентов и учащихся / Н.Я. Петрова. – Минск : Полымя, 1988. – 15 с.

ПИЛАТЕС КАК ОДНО ИЗ ЭФФЕКТИВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Панько Д.С. 3 курс, юридический факультет,
(БрГУ им. А.С. Пушкина)

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

Введение. В настоящее время, одним из популярных направлений фитнеса является – пилатес. Пилатес – оздоровительная система, объединяющая восточную и западную философию физического и умственного развития, направленная на одновременное укрепление, растягивание, тонизирование мышц [1]. Целью пилатеса является полноценное управление своей жизнью с помощью тела, разума и души.

Содержание. Для дальнейшего исследования данной проблемы, на 1-ом и 3-ем курсе был проведен опрос, по вопросу, знакомы ли студенты с таким направлением как «пилатес». Ответы респондентов представлены в таблице.

Студенты 1-го курса, которые знакомы с «пилатесом»	15 %
Студенты 1-го курса, которые не знают, что такое «пилатес»	85 %
Студенты 3-го курса, знакомы, а также регулярно им занимаются	70 %
Студенты 3-го курса, не знакомы с таким направлением, как пилатес	30 %

Исходя из приведенной выше таблицы, можно сделать вывод, что знакомство с пилатесом осуществляется на момент посещения занятий по физической культуре, при проведения мастер-классов по пилатесу, из лекций.

Так, в современном мире познакомится с пилатесом можно также через социальные сети, хочу отметить, что данный способ является наиболее эффективным.

И так, почему же пилатес является одним из эффективных способов повышения физической подготовки у студентов.

В настоящее время, работоспособность будущих специалистов с высшим образованием, во многом зависит как от психического, так и от физического здоровья. Таким образом, будущим специалистам, требуется не только усвоение определенных знаний и навыков, но и сохранение, и совершенствование своего здоровья. В связи с тем, что высокий уровень интеллектуальных и психоэмоциональных нагрузок, которые студент испытывает во время обучения, приводит к развитию каких-либо отклонений в состоянии здоровья студента.

Так как, большинство студентов ведут пассивный образ жизни, занятие пилатесом является неотъемлемой частью укрепления физической подготовки. Суть системы пилатес состоит в получении удовольствия от занятия. Большое значение пилатес придавал уверенности в достижении успеха, в позитивной отдаче от упражнений.

Заключение. Таким образом, оздоровительное значение системы пилатес заключается в:

- формировании здорового образа жизни;
- улучшении деятельности центральной нервной системы: развиваются концентрация внимания и образное мышление. Во многом это связано с одним из основных положений системы пилатес: взаимосвязи физической и умственной активности в процессе выполнения упражнений;
- балансе физического, умственного и духовного аспектов. Параллельно с физической работой улучшается кровоснабжение неактивных клеток мозга –

это напрямую сказывается на мыслительных процессах, что во многом способствует снижению напряжения, стресса;

- улучшения функций дыхательной, сердечно-сосудистой системы;
- развитию силовых способностей, силовой выносливости и координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах;
- улучшении телосложения.

Таким образом, в деятельности студентов, пилатес является не только эффективным, но и необходимым элементом физической подготовки.

Литература

1. Демидович, Н.Г., Пилатес как средство физического воспитания у студентов : методические рекомендации / Н.Г. Демидович, И.В. Болдышева, И.В. Дражина. – Минск : Бел. нац. техн. ун-т, 2014. – 93 с.

ДИЕТА ИЛИ СПОРТ?

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

Научный руководитель – **Е.А. Рассохина**, преподаватель кафедры анатомии, физиологии и безопасности человека

Введение. Лишний вес и стремление похудеть в наше время является наиболее актуальной проблемой. Увеличение количества людей с избыточным весом, приводит к увеличению числа методов борьбы с ним. В погоне за здоровьем и идеальной фигурой все средства хороши. В наше время самым распространенным заблуждением, которое может появиться на пути к идеальной фигуре, является восприятие спорта и диеты не как одного целого, а как разных способов достижения своей цели: либо не есть, либо есть все и заниматься спортом. Но ведь диета - это не голодовка, а правильно подобранный рацион питания. И если цель – эффективное и безопасное похудение, то диета должна идти вместе с физическими упражнениями.

Содержание. Многие ищут различные пути того, как похудеть, не занимаясь спортом и не выходя из дома. Фактически эффект, который производят тренировки, довольно схож с эффектом строгой диеты. В обоих случаях результат приведет к тому, что в организме образуется недостаток калорий, который необходимо будет восполнить с помощью внутренних ресурсов человека. При этом строгие диеты плохо сказываются на общем тонусе тела, поскольку организм требует калорийную пищу, придающую ему сил.

Помимо этого диеты провоцируют организм получать энергию напрямую из мышечных тканей, что в итоге способно привести к истощению и упадку сил. В свою очередь физические нагрузки питают и укрепляют мышечные ткани при помощи затраченной энергии, таким образом поддерживая здоровье тела. В целом, занимаясь спортом для похудения, вы достигаете не только желаемого результата, но и закаляете организм, не нанося ему никакого ущерба.

Еще одним недостатком строгой диеты является экономия энергии, при которой лишний жир все равно будет оставаться в теле. Организм человека запрограммирован на собственные запасы в случае голодания, а когда они закончатся, примется за мышцы – они ведь не используются в полную силу. Таким образом, человек будете изнурять себя голодом, лишится последних сил, будет замерзать, и при этом жир в организме все еще будет откладываться. К тому же эффект, достигнутый при помощи диет, можно потерять в считанные дни, поскольку человек, прекративший диету, набрасывается на еду с еще большим усердием. Организм же, перенесший мини-голодовку, начнет запасать питательные вещества впрок, на случай повторения голодовки. Если выбрать эффективный спорт для похудения, питание останется полноценным и человек не будет обделен калорийной пищей, насыщенной углеводами. В результате похудение все равно произойдет, не причиняя вреда здоровью.

Кроме наращивания мышечной массы, физические нагрузки на организм имеют массу других положительных моментов – развитие и укрепление дыхательной и кровеносной систем, успокоение нервов, улучшение сна, уверенность в себе, красивая фигура. В целом же сторонники обоих подходов к похудению лукавят. Просто находясь на диете, без физических нагрузок вес сбросить проблематично – ведь организму не требуется тратить накопленные запасы. А одни только физические нагрузки без поддержания определенной диеты могут не только не приносить пользы, но и навредить – к примеру, низкобелковая диета при сильных нагрузках вместо наращивания мышечной массы приведет к ее быстрому расходу и истощению организма в целом. Поэтому подходить к похудению желательно комплексно – спортивные упражнения вкуче со специальным питанием дадут гораздо больший эффект, чем какой-либо отдельно взятый метод.

Нами был проведен опрос студентов и студенток БрГУ им. Пушкина с целью выяснить, какой же метод борьбы с лишними килограммами они применяют. По результатам опроса были получены следующие данные: 54 % респондентов выбрали спорт, из них 23 % занимаются им профессионально; 32 % опрошенных предпочитают диету + спорт; и только 24 % респондента выбрали диету, примечательно, что 20% из них являются девушками.

Заключение. Доказано находясь на диете, без физических нагрузок вес сбросить проблематично – ведь организму не требуется тратить накопленные запасы. А одни только физические нагрузки без поддержания определенной диеты могут не только не приносить пользы, но и навредить. Поэтому подходить к похудению желательно комплексно. Правильно считать, что диета и спорт являются неразлучными спутниками на пути к идеальному весу и фигуре, но многие об этом забывают и занимаются только чем-то одним. Стоит всегда помнить, что эти понятия дополняют друг друга на пути к вашей мечте.

Литература

1. ДжастЛеди / Диета или спорт? // justlady.ru. – 2016. Режим доступа: <http://www.justlady.ru/articles-135380-dieta-ili-sport>. – Дата доступа : 30.10.2016г.
2. Полсервис / Диета или спорт? // pollservice.ru. – 2016. Режим доступа: <http://pollservice.ru/p/diyeta-ili-sport>. – Дата доступа : 30.10.2016г.
3. СтоДиет/ Диета и спорт - для похудения все средства хороши // 100diet.net. – 2016. Режим доступа : <http://100diet.net/diety/dieta-i-sport-dlya-pokhudeniya-vse-sredstva-khoroshi>. – Дата доступа : 30.10.2016г.

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНЫХ ИГР НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ

Рапинчук В.Ю., 4 курс, биологический факультет

(БрГУ им. А.С. Пушкина)

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

Введение. Проблема влияния спорта, а в частности спортивных игр на развитие личности занимающегося, является актуальной в наше время, т. к. командный спорт приобрел такую социальную силу и значимость, аналога которым в истории общества они не имели, пожалуй, никогда. Эта проблема достаточно широко изучена в мировой литературе, накоплены значительные экспериментальные данные характеризующее влияние спорта на личность спортсмена. Вместе с тем, вопросы «как спорт влияет на личность», относятся к числу недостаточно изученных. Спортивные игры являются не только эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, но бесспорно влияют и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций. В процессе занятий спортом закаляется воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска.

Содержание. Спортивные игры – отличное средство для формирования личностных особенностей. Ролью спортивной деятельности является формирование характера, то есть образуются своеобразные основы действий, в которых проявляется характер человека, его воля и индивидуальные особенности. Спортивные игры влияют на формирование личностных особенностей студента. Главными особенностями являются:

- 1) соревновательный характер спортивной борьбы, направленной на завоевание рекорда или победы над противником;
- 2) максимальное напряжение всех физических и психических сил студента во время этой борьбы, без чего нельзя добиться хорошего результата;
- 3) систематическая длительная, упорная спортивная тренировка, вносящая серьезные коррективы в режим жизни и бытовые условия;

4) специфические психические функции и качества личности, связанные непосредственно с выполнением спортивных действий;

5) мотивы, побуждающие человека заниматься спортом и добиваться высоких результатов в спортивной борьбе;

6) социально-психологический характер отношений студентов с другими людьми в процессе спортивных игр [1].

В процессе спортивных игр серьезно изменяются ощущения, восприятия, внимание, мышление, воображение, память, речь. Поэтому спортивная деятельность предъявляет высокие требования к их развитости, для улучшения перечисленных личностных особенностей. Спортивные игры являются самым эффективным средством физического развития студента, проявления социальной активности людей и сферой общения, укрепления и охраны здоровья, правильной формой организации и проведения досуга, а так же влияют на другие стороны человеческой жизни: на структуру нравственных и интеллектуальных характеристик, авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность.

На данном промежутке времени спортивные игры рассматриваются как одно из важных средств формирования личности, сочетающую в себе духовное богатство и физическое совершенство. Спорт – является одним из главных средств воспитания двигательных умений, совершенствования их точной и тонкой координации, развития необходимых для студента двигательных физических качеств. В процессе спортивных игр закаляется его характер и воля, совершенствуется способность разумно рисковать или совсем воздерживаться от риска, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разных сложных ситуациях и быстро принимать решения. Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий – приемов игры. Необходимо выполнять все эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности для достижения спортивного результата – отсюда требование надежности, стабильности навыков [2].

Заключение. Спортивные игры влияют на формирование личности студента ровно столько, сколько это делают коллектив, спортивный тренер, индивидуальные занятия. Игры развивают организм не только физически, но влияют и на другие стороны его жизни. Необходимо помнить, что очень важно комбинировать игры с другими видами деятельности для того, чтобы добиться гармоничного развития личности.

Литература

1. Вдовина, О.С. Особенности сформированности личностных особенностей студентов, занимающихся различными спортивными играми / О.С. Вдовина // Молодой ученый – 2014. – № 18. – С. 68–71.

2. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 2007. – 246 с.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЯ

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

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

Введение. Здоровье нации – одно из приоритетных направлений политики Республики Беларусь. По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Для здоровья важно, какой образ жизни ведёт человек, особенно это касается студентов. Студенчество – молодость, порывы, свобода, самая прекрасная пора, но в тоже время и самая насыщенная, бурная. А для этого требуется много энергии и сил. В современном мире, когда состояние здоровья человека зависит от множества факторов, очень важно уметь составлять свой рацион питания грамотно. От правильного образа жизни и рационального питания – зависит качество жизни, уровень умственных способностей и успеваемости студента. Правильное питание – один из секретов долгой и гармоничной жизни [1].

Содержание. Как известно при добросовестном отношении к учёбе, жизнь студента отличается перенапряжением нервной системы, отсутствием желания следить за своим здоровьем. Во время сессии студент испытывает повышенные нагрузки вплоть до 15-16 часов в сутки, хроническое недосыпание, нарушение режима дня и отдыха, характера питания (нерегулярность приема пищи, перекусы, несбалансированность питания) и интенсивная информационная нагрузка. Всё это приводит к нервно-психическим срывам, появлению серьёзных проблем со здоровьем, уменьшению работоспособности, снижению устойчивости к простудным заболеваниям, нарушениям со стороны внутренних органов [2].

Здоровое питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Человек, который правильно питается, реже болеет или не болеет совсем. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств. Полноценное питание предусматривает потребление достаточного количества белков, жиров, углеводов, витаминов, макро - и микроэлементов для нормального функционирования организма в целом. Не следует забывать про воду. Вода доставляет питание и вымывает яды и продукты жизнедеятельности из клеток, тканей, органов и систем нашего организма. Специалисты утверждают, что суточная норма воды составляет 30 мл на килограмм веса, с поправкой на климат, время года, физическую нагрузку. Атрибутами правильного питания также являются овощи и фрукты. Целительная сила сырой растительной пищи известна давно. Фрукты и овощи, содержащиеся в натуральном виде все

витамины и микроэлементы, необходимые человеку, постепенно иммунизируют организм настолько, что он способен противостоять самым тяжелым недугам. Также они оказывают благотворное влияние на пищеварительную систему и очищают организм от шлаков. Нельзя забывать о десертах. Из сладких блюд предпочтение следует отдавать фруктовым салатам, заправленным йогуртом, и шоколаду. В шоколаде содержится витамин E, который нейтрализует свободные радикалы. Морепродукты и рыба снабжают нас омега – 3 жирными кислотами, тем самым повышают функцию головного мозга. Среди продуктов, стимулирующих работу головного мозга, следует также отметить грецкие орехи, чернику, авокадо, яйца и морепродукты. Они обязательно должны присутствовать в пищевом рационе лиц интеллектуального труда, а также студентов и школьников [2].

Современный темп жизни приводит к тому, что у человека не хватает времени на правильное и здоровое питание. Это привело к тому, что уличная еда стала очень популярной, создавая определенные, часто серьезные, проблемы в области питания и здоровья. На потребность в пищевых веществах влияют также такие факторы образа жизни, как уровень физической активности, стресс, курение, потребление алкоголя.

Учитывая важность здоровья молодёжи как будущего культурного, экономического и социального потенциала страны, мы посчитали изучение данного вопроса о правильном питании студентов весьма актуальным.

С целью выявления особенностей питания студенческой молодёжи было проведено анкетирование в сравнительном аспекте среди студентов 1 и 4 курсов, возраст которых составил от 17 до 21 года. В опросе участвовало 39 респондентов 1 курса и 36 респондентов 4 курса социально-педагогического факультета Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина. В результате анкетирования мы пришли к выводу, что многие студенты питаются не правильно, не соблюдают режим питания, не задумываются о составе съеденной пищи, её калорийности и пользе. Многим свойственны перекусы на ходу, всухомятку, предпочтение отдаётся фаст-фуду, бутербродам и сильно газированным напиткам (Фанта, Кола). У студентов 1 курса наибольшая часть приёма пищи приходится на ужин (67% респондентов), в отличие от студентов 4 курса: только 32% респондентов с 4 курса наедаются на ночь. Часто принимают пищу за компьютером или телевизором 52% первокурсников и 49% респондентов из числа студентов 4 курса. Вместе с тем, студентки девушки стараются следить за своим весом, исключая из рациона, как им кажется, высококалорийные продукты или, попросту голодая. Число студентов, не употребляющих мясо, на 1 курсе составляет 2 %, 4 курс – 14 %. Не употребляют овощи и фрукты: 1курс – 16 %, 4курс – 3 %. Не употребляют морепродукты на 1 курсе 71 %, на 4курсе – 69 % по причине их дороговизны, предпочитая им ход-доги, булочки или беляши. Тем более что такая еда недорогая и готовится быстро. И всё же студенты заинтересованы в соблюдении режима питания, качестве принимаемой пищи. Они всё чаще предпочитают перекусам обеды в

столовой, с употреблением первых блюд, стараются не наедаться на ночь и больше двигаться.

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

Таким образом, можно сделать вывод, что необходимо совершенствовать систему мониторинга питания студентов, отслеживать качество питания в условиях специфики их трудовой деятельности и не откладывать это в долгий ящик.

Литература

1. Вайнер, Э.Н. Валеология : учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. – 2001. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 416 с.

2. Мартинковский, М. Здоровье и здоровый образ жизни в ценностных ориентациях молодежи / М. Мартинковский. – Минск: Технопринт, 2003. – 275 с.

СПОРТ КАК АЛЬТЕРНАТИВА ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ

Шваюк И. В., Юхник М. В 2 курс, географический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Проблема употребления алкоголя, табака и наркотиков очень актуальна в наши дни. Сейчас их потребление характеризуется огромными цифрами, и проблема стала поистине глобальной. От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь. Ведь алкоголь, табак и наркотики особенно активно влияют на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его. С данной проблемой должно бороться не только общество, но и каждый человек должен осознавать для себя большой вред этих привычек и стараться бороться с ними. Только после этого можно говорить о решении данной проблемы.

Содержание. Цель нашей работы- показать характер проблемы наркомании, табакокурения, алкоголизма, используя научные данные в борьбе с этим злом. Одной из задач является вывести «формулу здоровья», основанную на занятиях физической культурой и спортом. Сегодня, когда в нашей стране стремительно распространяется наркомания, курение и алкоголизм, становится чрезвычайно актуальным вопрос об участии спорта в борьбе с этими пагубными привычками. Очень часто человеку, который принял решение бросить курить, пить или наркотики советуют заняться спортом. С чем это связано? Давайте разберемся, почему именно спорт может помочь в борьбе с вредным привычкам?

Спорт помогает сохранить и улучшить здоровье. Здоровый образ жизни обязательно включает в себя: позитивное мышление; активную жизненную позицию; способность достигать психической и душевной гармонии в жизни, быть удовлетворенным своей работой, хобби; здоровое полноценное питание; отдых; исключение из жизни саморазрушительных моделей поведения: алкоголизма, табакокурения, наркомании [1].

Для снятия стрессовых ситуаций рекомендуется применение физических нагрузок. Регулярные занятия спортом предупреждают развитие хронических заболеваний, избавляют от депрессии.

Спортивные занятия способствуют: повышению иммунитета; воспитанию силы воли; обретению уверенности в себе; увеличению продолжительности жизни; улучшению внешнего вида; укреплению физической силы.

Что происходит при занятиях спортом?

1. Идет замена действий. Каждый раз, когда курильщик тянется за сигаретой, рекомендуется отвлечь внимание любым физическим упражнением. Можно держать под рукой скакалку, можно делать приседания, бегать, выполнять силовые упражнения. Таким образом, вскоре желание курить начнет ассоциироваться с необходимостью физической нагрузки.

2. Возникает необходимость концентрации на активном физическом действии, что является эффективной заменой вредной привычки. Старайтесь вникнуть в суть сложного упражнения, попытайтесь добиться хороших результатов, и вы заметите, что думать об алкоголе или курении некогда.

3. Улучшается настроение. Достижение цели и сам процесс тренировок положительно влияют на человека, позволяя справляться со стрессом, в том числе, со стрессом после резкого отказа от привычки.

Никто не обещает, что процесс борьбы с психологической зависимостью будет легким. Но именно спорт поможет сделать его максимально эффективным. Убедитесь в этом сами. Главное, принять твердое решение бороться с зависимостью. Спорт – альтернатива вредным привычкам еще и потому, что во время спортивных тренировок наш организм лучше очищается от токсинов. Вот каким образом спорт помогает побороть зависимость.

Спортивные упражнения сопровождаются выделением пота, вместе с которым выходят токсины. Медицинские исследования показывают, что ускорение кровообращения во время регулярных спортивных занятий способствует укреплению иммунитета.

Спорт потребует придерживаться особого режима питания. Например, если вы хотите избавиться от пищевой зависимости к сладкому и мучному, ваш организм сам потребует отказа от лишней порции еды: бегать на полный желудок непросто и неэффективно. Постепенно вы приучитесь питаться правильно, с пользой для здоровья [1].

В отдельных странах существуют различные методы борьбы с курением, например в Англии вычитают деньги из зарплаты за время, проведенное в курительной комнате, в Дании запрещено курить в общественных местах, Сингапур – за курение – 500 долларов штрафа. Нет рекламы на табачные изделия, Финляндия – врачи установили 1 день – 17 ноября, когда курильщики приходят на работу без сигарет, Япония – г. Ваки – решение: 3 дня в месяц без курения, Франция – После антитабачной кампании число курильщиков сократилось более, чем на 2 млн. человек.

Заключение. Спорт может сыграть большую роль в борьбе с любой вредной привычкой, любой зависимостью. Конечно, если вы чувствуете, что не можете справиться с привычкой самостоятельно, первым делом, нужно обратиться к врачу. Может быть, психиатр, нарколог или гастроэнтеролог смогут решить вашу проблему. Но каждый из них будет прав, когда посоветует вам заниматься спортом.

Литература

1. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П.А. Виноградов. – М. : ФиС, 1990. – 318 с

ПОЗИЦИЯ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

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

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

Введение. Здоровый образ жизни в последние годы стал актуальной темой для обсуждения, раньше этот вопрос поднимался лишь при обследовании у врача, а сегодня мы можем услышать и увидеть призывы к здоровому образу жизни практически везде: как на телевидении, так на радио и в газетах. В настоящее время увеличилось число исследователей, которые изучают отношение современной молодежи к здоровому образу жизни и рассматривают влияние социально-психологических факторов на отношение молодежи к здоровому образу жизни.

Содержание. В данном исследовании мы узнаем отношение сегодняшней молодежи к здоровому образу жизни. И попробуем выявить факторы, которые оказывают влияние на образ жизни современной молодежи. На период исследования были определены следующие задачи:

1. Выявить, что понимают студенты под здоровым образом жизни.
2. Установить отношение молодежи к здоровому образу жизни.
3. Узнать хотят ли студенты вести здоровый образ жизни.
4. Как молодежь пытается вести здоровый образ жизни.
5. Определить причины, мешающие вести здоровый образ жизни.

Исследования заключались в анализе данных анкетного опроса студентов БрГУ имени А.С. Пушкина по вопросам их отношения к формированию

здорового образа жизни. Статистическому анализу были подвергнуты 48 студентов 1-5 курсов социально-педагогического факультета.

Здоровый образ жизни - образ жизни, при котором человек соблюдает все правила, необходимые для сохранения и улучшения здоровья. В результате проведенного социологического исследования получены следующие результаты:

- 87% опрошенных студентов не имеют вредных привычек. Но при этом среди юношей процент имеющих вредные привычки больше чем среди девушек;

- большинство опрошенных студентов предпочитает проводить свободное время дома, а большинство опрошенных студенток проводят свободное время, гуляя с друзьями. Но самым печальным является то, что женская часть опрошенных не изъявляет желания заниматься спортом. Это говорит о том, что девушки и юноши имеют разные предпочтения в проведении свободного времени;

- 90% опрошенных студентов, не делают утреннюю зарядку;

- 60% студентов занимались различными видами спорта, как 40% не занимались спортом вообще;

- 50% студентов продолжает заниматься спортом;

- 90% респондентов уверены, что занялись бы спортом, если бы начали новую жизнь;

- 90% студентов считают, что здоровый образ жизни способствует успеху в других сферах человеческой деятельности;

- 40% опрошенных может позволить себе посещение различных спортивных секций и посещает их, а еще 40% не посещают из-за того, что у них нет свободного времени;

- 90% студентов считают, что здоровый образ жизни – это здорово;

- студенты в основном тратят достаточно много денег на приобретение витаминов, полезных продуктов питания и т.п., но есть некоторое количество студентов, которые предпочитают тратить небольшое количество денег или вообще не тратиться;

- 90% считает, что для поднятия жизненного тонуса необходимы: соблюдение режима дня, занятие спортом и постоянные прогулки на природе;

- 70% студентов считает, что абсолютно здоровая нация это иллюзия.

Заключение. Таким образом, проведенный социологический опрос позволяет сделать вывод о том, что современные студенты достаточно объективно оценивают как значение физической культуры, так и состояние своего здоровья. Ведение здорового образа жизни – это отпор вредным привычкам. Физическая культура помогает формированию и соблюдению полезного для здоровья рационально организованного режима трудовой и бытовой деятельности, обеспечивает необходимую и достаточную двигательную активность, а также активный отдых, то есть рациональный двигательный режим.

Литература

1. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007 – 256 с.

СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ

Шохалевич Е.С. 3 курс, физико-математический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Физические упражнения, которые в дальнейшем стали называться акробатическими, возникли в глубокой древности. Название «акробат» произошло от греческого слова «акробатес», что в переводе означает «подымающийся вверх», «подымающийся ввысь». От этого слова в дальнейшем образовалось понятие «акробатика». В наше время слова «акробатика», «акробат» зачастую употребляют в общем смысле, чтобы подчеркнуть высокую степень проявления ловкости и смелости.

Быстрое развитие акробатики и широкое её использование представителями других видов спорта объясняются следующим: акробатические упражнения являются эффективным средством воспитания и совершенствования физических и морально-волевых качеств, необходимых в быту, спорте и трудовой деятельности; акробатические упражнения необычны и зрелищны.

Профессиональное направление развивалось по пути все более узкой специализации. Происходило это потому, что артисты могли длительное время выступать с одним номером, разъезжая по различным городам и странам. Вместо универсальных, разносторонних артистов прошлого, появляются виртуозы в одном жанре и даже в одном трюке.

Выделяются относительно самостоятельные виды цирковой акробатики: акробатика на лошадях, силовая акробатика, вольтижная (плечевая) акробатика, «карийские игры» и прыжковая акробатика (со снарядами и без них). Эти основные виды культивируются в цирке и по сей день.

Второе направление в развитии акробатики - спортивное - связано с включением акробатических элементов в гимнастику и с возникновением кружков любителей акробатики. С пола акробатические упражнения переносятся на снаряды [1, 4].

Содержание. Спортивная акробатика — вид спорта, соревнования в выполнении акробатических упражнений, связанных с сохранением равновесия (балансирование) и вращением тела с опорой и без опоры.

За много лет до нашей эры акробатика была известна в Древнем Египте, Древнем Риме, Древней Греции, Византии. Причем акробатами тогда называли не только собственно акробатов, но и странствующих артистов, канатоходцев, танцовщиков. На острове Крит в 1500 году до н.э. были широко распространены акробатические игры с быками. Резные рисунки на камнях, найденные в Египте и датированные 1150 г. свидетельствуют о том, что египетские акробаты умели стоять на голове, руках, прыгать с ног на руки и с рук на ноги, переворачиваться вдвоем назад через спину, исполнять упражнение «мост».

Первые руководства по акробатике были написаны известным французским акробатом Тюкарро в 1599 году. Это были «Учебник сальто-мортале» и «Три диалога об упражнениях в прыжках и вольтижировке в воздухе», в которых была предпринята попытка систематизации известных в те времена акробатических элементов.

В эпоху Возрождения в Венеции устраивали конкурсы «живой архитектуры» на которых акробаты состязались в умении строить пирамиды, высота которых доходила до 9 метров, а число акробатов в одной пирамиде – до 30 человек.

Спортивная акробатика имеет большие исторические традиции, связанные, в основном, с цирком, и как вид спорта впитала в себя лучшее, накопленное за многовековую историю циркового искусства.

Акробаты, выступая на соревнованиях, должны продемонстрировать разностороннюю подготовленность, умение выполнять упражнения различного типа (в данном случае под термином «упражнение» понимают соревновательную программу акробатов, выполняемую под музыку, ограниченную временными рамками, состоящую из определенного набора парно-групповых и индивидуальных элементов, а также хореографических движений).

Был проведен опрос, среди студентов физико-математического факультета о понятии «спортивная акробатика».

Приведём некоторые результаты опроса: 20% респондентов знают про спортивную акробатику, 50% считают, что спортивная акробатика – это спортивная гимнастика, 30% ответили, что не знают такого вида спорта.

Заключение. В результате опроса был выявлен низкий уровень знания об этом виде спорта. Поэтому предлагаем ввести элементы спортивной акробатики в занятие, дабы ознакомить студентов с таким видом спорта, так как занятия спортивной акробатикой, отличаются большой пластичностью и могут быть использованы в самых неожиданных спортивных и жизненных ситуациях; разнообразие видов (прыжковая, парная, групповая) позволяет заниматься юношам и девушкам с различными физическими данными, а также элементы спортивной акробатики могут выполняться под музыкальное сопровождение, что повышает эмоциональный фон занятий по физической культуре.

Литература

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для институтов физ. культуры / Под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – Т.1. Общие основы теории и методики физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 304 с.
2. Болобан, В.Н. Спортивная акробатика / В.Н. Болобан. – К. : Выща шк. Головное изд-во, 1988. – 168 с.
3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.

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

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ ВУЗОВ

Баранов О. Б. магистрант I курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. В литературе, посвященной педагогике физического воспитания, с определенной периодичностью появляются как популярные, чисто познавательные, так и завершенные экспериментальные работы, раскрывающие особенности проявления скоростно-силовых способностей у человека.

Значимость воспитания скоростно-силовых способностей объясняется тем, что хорошо развитые скоростно-силовые способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям [1, 2].

Скоростно-силовые способности характеризуются неопредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений [2].

Хорошо развитые скоростно-силовые способности являются необходимым условием подготовки человека к жизни, труду, службе в армии и, конечно, в спортивной деятельности.

Среди многочисленных форм проявления скоростно-силовых способностей наиболее распространенными считаются прыжковые упражнения.

Изучение проблемы скоростно-силовой подготовленности студенческой молодежи определяется запросами спортивной практики.

В связи с этим существует необходимость определения уровня развития скоростно-силовых способностей у студенческой молодежи.

Содержание. В исследовании, проведенном с целью определения уровня развития скоростно-силовых способностей, приняли участие студенты 1–4 курсов Брестского государственного технического университета.

В контрольные испытания включались измерения скоростно-силовых способностей, проявляемых в таких видах деятельности, как прыжок в длину с места и тройной прыжок с места.

Результаты исследования показали, что развитие скоростно-силовых способностей у студентов от курса к курсу ухудшается, как в прыжке в длину с места, так и в тройном прыжке с места (рисунок).

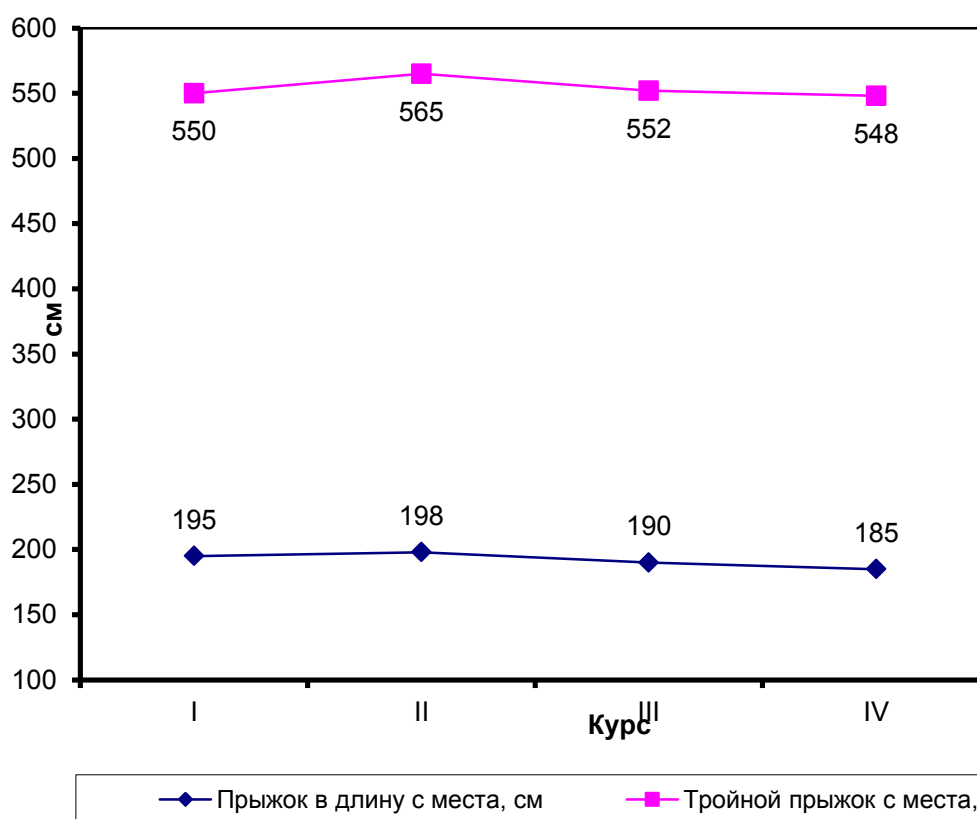


Рисунок – Показатели скоростно-силовых способностей студентов различных курсов

Заключение. Таким образом, полученные результаты в исследовании свидетельствуют об однотипной волнообразной динамике показателей в прыжке в длину с места и в тройном прыжке с места у студентов 1–4 курсов.

Литература

1. Гужаловский, А. А. Развитие двигательных качеств школьников / А. А. Гужаловский. – Минск : Народная асвета, 1976. – 86 с.
2. Зданевич, А. А. Двигательные способности школьников и теоретико-методические основы обучения сложнокоординированным двигательным действиям : монография / А. А. Зданевич. – Брест : БрГУ, 2009. – 262 с.

ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Борисюк Н. В. магистрант, II курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введение. Молодость – это первый этап зрелости, в ходе которого приобретаются качества взрослого человека. Через молодежную субкультуру проходит каждый человек, так происходит адаптация юношей и девушек к жизни большого общества. Распространенным считается мнение, что молодежь

является лидирующей группой общества, так как именно она представляет перспективу развития и будущее социума.

Любое новое поколение формируется под воздействием предыдущего, усваивая определенные социально-духовные ценности, позже становясь инициатором преобразований.

Физическое воспитание студентов – неразрывная составная часть высшего образования, результат учебного педагогического воздействия на личность специалиста в процессе формирования его профессиональной компетенции [3, 4].

Формирование, сохранение и укрепление здоровья студентов имеет первостепенную, социальную значимость.

Для успешной учебы студентам важно иметь хорошее здоровье.

Важную роль в учебном процессе студентов играет физическая культура, которая способствует улучшению физического развития, двигательных способностей, приобретению важных умений и навыков, повышению работоспособности.

Поэтому постоянно должен вестись поиск рациональных подходов к оздоровлению студентов средствами физической культуры.

В последнее время наблюдается тенденция к снижению уровня физического здоровья.

Авторы [1, 2] отмечают, что студентов, имеющих отклонение в состоянии здоровья в Республике Беларусь, не уменьшается. По разным данным от 30% до 45% студентов имеют отклонения в состоянии здоровья.

В начале каждого учебного года проводится распределение студентов по медицинским группам в зависимости от состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей.

Цель исследования – определение количества студентов, относящихся к различным медицинским группам.

Был проведен анализ данных медпункта и документов о распределении студентов по медицинским группам. В исследовании приняли участие студенты первого курса экономического факультета, поступившие в 2015–2016 учебном году в Учреждение образования «Брестский государственный технический университет».

Содержание. Анализ полученных результатов о распределении студентов по медицинским группам показал, что на первый курс поступил 191 человек.

В основную медицинскую группу зачислено 88 (46%) студентов, в специальную медицинскую группу – 27 (14,2 %) человек. В подготовительную медицинскую группу входили 71 человек (37,1 %). Трем студентам (1,1 %) назначено посещение группы лечебной физической культуры, два студента (1,6%) имеют освобождение от занятий.

Как показали исследования, 54% студентов распределены по различным медицинским группам и только 46% зачислено в основную медицинскую группу.

Заключение. Таким образом, полученные результаты исследования свидетельствуют о достаточно высоком процентном количестве студентов первого курса экономического факультета Учреждения образования «Брестский государственный технический университет» не занимающихся в основной медицинской группе.

Полученные результаты медицинского осмотра студентов первого курса экономического факультета следует учитывать при организации учебного процесса.

Литература

1. Боник, Г. А. Определение медицинской группы учащихся и студентов для организации и проведения занятий по физическому воспитанию: метод. рекомендации / Г. А. Боник, С. М. Березовская. – Минск, 1999. – С. 12–15.

2. 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 физической культуры. – 2008. – № 3. – С. 27–30.

3. Лубышева, Л. И. Технология и реализация инновационных проектов совершенствования систем физического воспитания на региональном уровне / Л. И. Лубышева // Воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 3. – С. 2–6.

4. Рыбина, Л. Д. Анализ физического развития студенток технического ВУЗа первой функциональной группы здоровья в течение учебного года / Л. Д. Рыбина, Е. А. Койпышева, В. Ю. Лебединский // Вестник Иркутского государственного технического университета. – 2014. – № 2. – С. 312–316.

ИСТОЧНИКИ ИНФОРМИРОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ О СПОСОБАХ УПРАВЛЕНИЯ СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ

Быкова М. 3 курс, социально-педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Т.С. Демчук**, канд. пед. наук, доцент

Введение. Вузовское образование должно создавать благоприятные условия для формирования мотивации на здоровую, продолжительную, полноценную жизнь, на воспитание культуры здоровья и бережного отношения к нему. Ценностные ориентиры способствуют точному целеполаганию и проектированию деятельности, определяют приоритеты и критерии педагогического процесса, направляют педагогическую деятельность и общение участников педагогической системы.

В систему современного образования, по мнению многих ученых, необходимо включить государственные, национальные, семейные, общечеловеческие и личностные ценности. К личностным ценностям и относится здоровье. И если ведется речь о ценности здоровья, необходимо найти способ доказать студентам эту ценность в учебном процессе.

Содержание. С целью определения источника знаний о способах управления здоровьем нами было проведено анкетирование студентов. На вопрос «Из каких источников Вы получаете соответствующую информацию» были представлены следующие варианты ответов:

- Вуз;
- школа;
- телевидение;
- Интернет;
- родители;
- другое;
- такой информацией не интересуюсь.

В исследование приняли участие студенты 3 курса социально-педагогического факультета в количестве 37 человек. Респондентам было предложено по значимости расположить предложенные источники информации. Результаты анкетирования студентов представлены в таблице.

Данные, приведенные в таблице, свидетельствуют о том, что для большинства студентов источником знаний является телевидение (76 % респондентов) и интернет (73 % студентов). Печатная информация тоже интересует студентов в плане здоровья. Однако лишь некоторые студенты – 7 человек отметили этот источник получения знаний как «другие источники».

Таблица – источники получения знаний о способах управления своим здоровьем

Источники	Ранговое место	Число отвечающих	Соотношение в процентах
Вуз	4	13	35 %
Школа	3	17	46 %
Интернет	2	27	73 %
Родители	5	10	27 %
Телевидение	1	28	76 %
Другие источники	7	1	4 %
Не интересуюсь	6	3	8 %

На третьей позиции, студенты отметили информацию о сохранении здоровья, полученную в школе – 46% респондентов. К сожалению, отсутствует лидирующая позиция вуза как источника информации о способах управления своим здоровьем, расположена на четвертом месте (35 % студентов). Крайне негативным, на наш взгляд, является то, что лишь 10 студентов отметил роль родителей в реализации данного аспекта здоровья.

Отвечая на вопрос «Нужна ли Вам какая-нибудь информация для улучшения здоровья?», студенты проявили большее внимание к данной информации (ответ «да» 57%). Стремление выяснить, в какой именно информации нуждаются респонденты, показало, что направленность интересов у них на такие аспекты как: «психология общения», «здоровый

образ жизни» и «правильное питание» – таковы ранговые предпочтения студентов. Немногие студенты отметили интерес – найти литературу по факторам риска для здоровья и методам избавления от вредных привычек. Многих девушек интересует информация по оздоровительной гимнастике, закаливанию и защите от неблагоприятной экологии. Не интересуются никакой информацией по здоровью 8% респондентов.

Заключение. В целом, установлено, что необходимо целенаправленное и педагогически организованное совершенствование информированности студентов в вопросах здорового образа жизни, способах сохранения своего здоровья. При этом основной задачей будет являться формирование информированности в отношении средств физической культуры.

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ, ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ВОИНСКОЙ СЛУЖБЫ

Василевский А.В. 5 курс, юридический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Согласно ст. 57 Конституции Республики Беларусь защита Республики Беларусь – обязанность и священный долг гражданина. Во исполнение данного священного долга устанавливается воинская обязанность, целью которой является создание и постоянное функционирования системы мероприятий, обеспечивающих защиту Республики Беларусь, прохождение гражданами воинской службы, подготовку их к вооруженной защите Беларуси.

Воинскую обязанность исполняют граждане мужского пола, годные по состоянию здоровья и физическому развитию к ее исполнению, а также граждане женского пола, отвечающие установленным требованиям и получившие подготовку по специальностям, необходимым для Вооруженных Сил и других воинских формирований.

Содержание. В целях изучения состояния физической подготовки юношей, студентов 1-4 курса юридического факультета, Учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина», призывного возраста, имеющих отсрочку от призыва на срочную военную службу, службу в резерве для продолжения образования, к исполнению конституционного долга по защите Республики Беларусь, в 2016 году нами было проведено исследование, соответствия уровня физического развития студентов к нормативам по физической подготовке для нового пополнения воинских частей, закрепленных в Инструкции о порядке организации физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах (далее – Инструкция), введенной в действие приказом Министра обороны Республики Беларусь № 420 от 27 мая 2011 года.

Согласно Инструкции, устанавливаются следующие нормативы:

Наименование упражнения	Единица измерения	отлично	хорошо	удовлетворительно
Бег на 100 м	с.	14,6	15,2	16,2
Бег на 1 км	мин.	3,45	3,55	4,20
Потягивания на перекладине	к-во раз	11	9	7

В качестве респондентов, во время исследования, участвовало 102 человека, в возрасте от 18 до 21 года.

Результаты оценивались нами согласно выше приведенным нормативам на отметку: отлично, хорошо, удовлетворительно, а также нами была ведена отметка «не удовлетворительно», соответствующая результатам, превышающим нормативы отметки «удовлетворительно». Кроме того, нами оценивалось количество человек, не принявших участие в исследовании результатов определенного норматива в связи с медицинскими противопоказаниями. В ходе исследования были получены следующие данные:

результаты «Бег на 100 м»: отметка отлично – 57 человек, отметка хорошо – 8 человек, отметка удовлетворительно – 0 человек, отметка не удовлетворительно – 1 человек, не приняло участие в исследовании по медицинским противопоказаниям – 34 человека;

результаты «Бег на 1 км»: отметка отлично – 23 человека, отметка хорошо – 17 человек, отметка удовлетворительно – 12 человек, отметка не удовлетворительно – 5 человек, не приняло участие в исследовании по медицинским противопоказаниям – 44 человека;

результаты «Подтягивание на перекладине»: отметка отлично – 25 человека, отметка хорошо – 10 человек, отметка удовлетворительно – 6 человек, отметка не удовлетворительно – 26 человек, не приняло участие в исследовании по медицинским противопоказаниям – 35 человек.

Заключение. Подводя итоги вышеизложенного, на основании, полученных результатов исследования, нормативов физической подготовки юношей, студентов 1–4 курса юридического факультета, Учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина», нормативам, установленным для нового пополнения воинских частей Республики Беларусь, мы пришли к следующим выводам:

24 % респондентов физически подготовлены, по всем исследуемым видам упражнений, на отметку «отлично», 10 % респондентов – на отметку «хорошо», 6 % респондентов – на отметку «удовлетворительно». При этом следует отметить, что низкие показатели совокупного уровня физической подготовки, по всем трем видам исследуемых упражнений, вызваны низким уровнем физической подготовленности в упражнении «Подтягивание на перекладине», 26 человек сдало норматив на отметку «не удовлетворительно», из которых 15 человек, выполнили данное упражнение с нулевым результатом. В общей сложности физически готовы, по все видам исследуемых упражнений, к призыву на военную службу 41 % респондентов.

Особое опасение вызывает тот факт, что около 45% юношей в возрасте от 18 до 21 года, имеют медицинские противопоказания к выполнению того или иного вида упражнений, что вызывает угрозу национальной безопасности Республики Беларусь [1].

Литература

1. Концепция национальной Безопасности Республики Беларусь: Утверждено Указ Президента Республики Беларусь, 09.11.2010 г. № 575, с последними изм. и доп. // Консультант Плюс: Беларусь [Электронный ресурс] / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь – Минск, 2016.

ГИБКОСТЬ КАК ВАЖНЕЙШЕЕ ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Грудовик Т. Н. магистрант 1 курса, факультет физического воспитания (БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введение. Любое движение человека производится благодаря подвижности в суставах. В некоторых суставах амплитуда движений ограничена формой сустава и связочным аппаратом. К таким суставам относятся: коленный, лучезапястный, голеностопный суставы. В плечевом и тазобедренном суставах человек обладает большей подвижностью.

Авторы [1, 2] указывали, что гибкость важна при выполнении многих двигательных действий в спортивной, трудовой, военной деятельности.

Доказано, что для овладения техникой двигательных действий разных видов спорта необходим высокий уровень развития гибкости.

Уровень развития гибкости обуславливает также развитие скоростных, координационных и силовых способностей.

При некоторых движениях гибкость человека играет основополагающую роль.

Главной задачей в физическом воспитании студентов является обеспечение такой степени всестороннего развития гибкости, которая позволила бы успешно овладевать основными жизненно важными двигательными действиями и с высокой результативностью проявлять остальные двигательные способности – координационные, скоростные, силовые, выносливость.

К сожалению, многие студенты и преподаватели в своей физической деятельности недооценивают значение гибкости.

Содержание. Цель исследования определить уровень развития гибкости у студентов первого курса строительного факультета технического университета.

Было проведено тестирование по выявлению уровня развития гибкости у студентов (юношей). Так как основными педагогическими тестами для

оценки подвижности различных суставов служат простейшие контрольные упражнения, был избран тест – наклон вперед из исходного положения, сидя на полу, позволивший определить подвижность позвоночного столба, согласно принятой методике.

Результаты исследования показали, что у студентов разброс показателей гибкости большой (v до 46%).

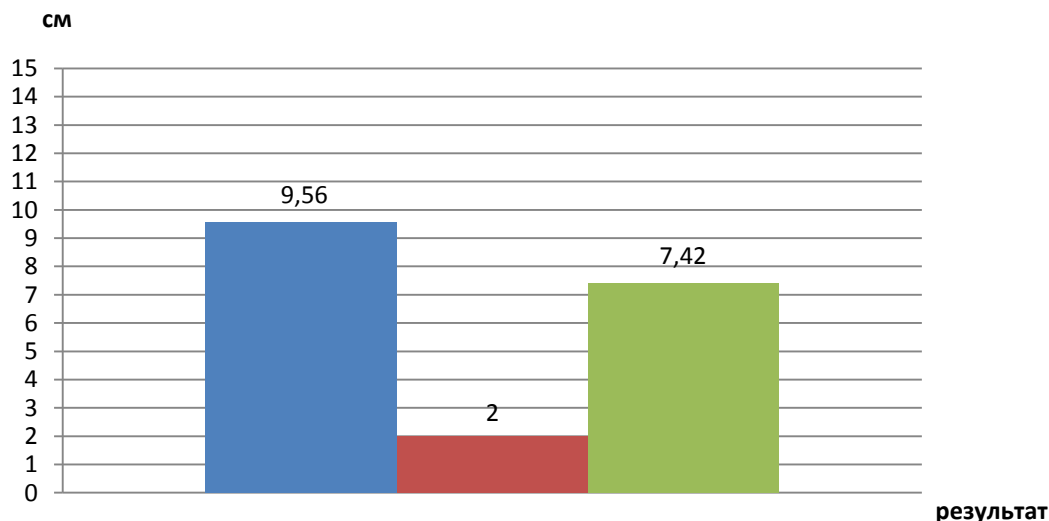


Рисунок – Показатели гибкости студентов первого курса, на примере наклона вперед из исходного положения сидя

Как видно из рисунка среднегрупповые показатели достигли величины +7,42 см, самый высокий максимальный результат в группе студентов равен +9,56 см, что на 2,14 см превосходит среднегрупповой показатель гибкости студентов.

Минимальный результат с положительной динамикой равен +2,0 см. следует отметить, что более десяти студентов имеют отрицательную динамику в развитии гибкости, их результаты находятся в пределах -3,0 – -9,0 см.

Заключение. Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о неоднородности группы студентов по показателям развития гибкости.

Показатели гибкости, полученные в исследовании, следует учитывать при составлении программного учебного материала.

Литература

1. Гужаловский, А. А. Развитие двигательных качеств у школьников / А. А. Гужаловский. – Минск : Нар. асвета, 1978. – 88 с.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. – 3-е изд. перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008 – 544 с.
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2016. – 480 с.

ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Гурко И.В. 3 курс, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Средний школьный возраст (10–15 лет) характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. По мнению ряда авторов [2, 3] самым благоприятным периодом развития силы у мальчиков является возраст от 13–14 лет до 17–18 лет, а у девочек от 11–12 лет до 15–16 лет. В этом возрасте быстрыми темпами развивается мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13–14 лет, а у девочек в 11–12 лет. Однако увеличение одних мышц наблюдается при заметном отставании других. Это может привести к искривлению позвоночника, который в этом возрасте еще очень гибок. Поэтому одной из важных задач является предупреждение нарушения осанки и исправление ее в процессе занятий физическими упражнениями. Для решения этой задачи необходимо усиливать нагрузку на отстающие в развитии мышцы.

Кроме того, важным моментом физического воспитания в школе является повышение уровня физического развития и физической подготовленности детей разного возраста, в том числе учащихся средних классов. Исходя из вышеизложенного развития физических качеств, в частности силы, следует уделять особое внимание. Следует отметить, что вместе с силой (силовые способности) развиваются и другие физические качества.

Под силой понимают способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений [1–3].

Цель настоящей работы – исследование динамики развития силовых способностей у детей среднего школьного возраста с 13–14 до 14–15 лет.

Для определения динамики развития силовых способностей использовались результаты контрольного упражнения (тест): у девочек – поднимание туловища за 1 минуту, у мальчиков – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Исследование проводилось на учащихся 8 класса 2015–2016 учебного года (сентябрь) и учащихся 9 класса 2016–2017 (сентябрь) учебного года в ГУО «СШ №26 г.Бреста» (лонгитюдное исследование). Было обследовано 15 детей. Из них: 7 девочек и 8 мальчиков.

Полученные результаты были подвергнуты стандартной статистической обработке. Были найдены среднее арифметическое (\bar{x}), среднее квадратическое отклонение (σ) и коэффициент вариации (V).

Содержание. В результате исследования были определены показатели в развитии силовых способностей у мальчиков и девочек с 13–14 до 14–15 лет (таблица).

Таблица – Показатели развития силовых способностей у детей среднего школьного возраста с 13–14 до 14–15 лет

Контрольное упражнение (тест)	Статистические параметры					
	Девочки 13–14 лет			Девочки 14–15 лет		
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	\bar{x}	Σ	V	\bar{x}	σ	V
	45	9,8	21,8	48	15,5	32,3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Мальчики 13–14 лет			Мальчики 14–15 лет		
	\bar{x}	Σ	V	\bar{x}	σ	V
	31	12,5	40,3	36	9,8	27,2

Как видно из таблицы, в контрольном упражнении мальчиков и девочек наблюдается положительная динамика в развитии силовых способностей.

Заключение. Таким образом, проведенное исследование позволило определить динамику развития силовых способностей у детей среднего школьного возраста. Так, у мальчиков и девочек наблюдается положительное развитие силовых способностей на протяжении двух учебных годов.

Литература

1. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
2. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М. : Советский спорт, 2010. – 464 с.
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов . – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2004. – 480 с.

ПСИХОМОТОРНЫЕ СПОСОБНОСТИ У ПЛОВЦОВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ

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

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

Введение. В плавании структура тренировочной и соревновательной деятельности характеризуется оперативностью, высокой психической и физической напряженностью, при которой особое место занимают психомоторные действия, с помощью которых решаются многие двигательные задачи.

Психомоторика представляет собой объективное восприятие, человеком всех форм психического отражения, начиная с ощущения и заканчивая сложными формами интеллектуальной активности. Поэтому, к сфере психомоторики человека относит все: от многообразных видов сенсомоторных

реакций человека до сложнокоординированных и многопараметрических движений, в структуре которых в единстве представлены их пространственные, временные и силовые компоненты [1].

В плавании ведущее место занимает система перцептивно-интеллектуальных и эмоционально-волевых процессов, протекающих в изменяющихся условиях деятельности и при дефиците времени воспринимать возникающие ситуации, принимать и реализовывать творческие решения о путях и способах ведения соревновательной деятельности. Поэтому, несмотря на актуальность данной проблемы, вопросы психомоторных способностей в плавании диктуется практической необходимостью, и остаются пока недостаточно изученными.

Цель работы – выявление уровня развития сенсомоторных способностей у спортсменов-пловцов высокой квалификации.

Методы исследования. Тестирование психомоторных способностей спортсменов проводились с помощью комплексной компьютерной психодиагностической программы «Effecton Studio 2007» разработанной И.А Тугим [2]. Для оценки уровня развития сенсомоторных способностей, мы применили метод наблюдения с использованием следующих тестов: «Тир» (простая зрительно моторная реакция); «Дуэль» (простая аудио-моторная реакция); «Такси» (сложная зрительно моторная реакция); «Каскадер» (реакции на движущийся объект). В исследовании принимали участие 21 пловец (на начальном этапе подготовки n=7; на этапе углубленной специализации n=7; на этапе высшего спортивного мастерства n=7).

Содержание. Исследование выявило определенное активирующее воздействие плавание на центральную нервную систему (ЦНС). В целом анализ результатов показал, что у спортсменов на фоне более высокого уровня спортивного мастерства, нервная система характеризуется достоверно более выраженной функциональной активностью, высокой лабильностью, уравновешенностью нервных процессов. Об этом свидетельствуют показатели времени сенсомоторных реакций и РДО. Рассмотрим эти моменты подробнее в таблице.

Таблица – Сопоставительные показатели сенсомоторных способностей у пловцов разной квалификации

Параметры	Пловцы (n)		
	Этап начальной подготовки	Этап углубленной специализации	Этап высшего спортивного мастерства
Простая зрительно-моторная реакция	302 мс	255 мс	222 мс
Простая аудио-моторная реакция	212 мс	195 мс	192 мс
Сложная зрительно-моторная реакция, мс	362 мс	331 мс	312 мс
Реакция на движущий объект, мс	45 мс	32 мс	28 мс
Количество опережающих реакций (n)	12	15	9
Количество опаздывающих реакций (n)	6	3	9

Заключение. Изучаемые нами сенсомоторные показатели, возможно, рассматривать как модельные характеристики пловцов высокой квалификации, и поэтому должны учитываться в подготовки спортивного резерва. Выявленные особенности сенсомоторных способностей пловцов должны учитываться в практической работе тренера по плаванию. Только в этом случае может быть обеспечено развитие психомоторных способностей контингента в должном направлении, обеспечена на должном уровне подготовка спортивного резерва, создана база для оптимизации потенциала психофизической готовности к предстоящей соревновательной деятельности.

Литература

1. Сурков, Е.Н. Психомоторика спортсмена / Е. Н.Сурков. - М. : Физкультура и спорт. 1984. – 124 с.
2. Тугой, И.А. Психологическая служба в образовании с Effecton Studio / И. А. Тугой. – Липецк: ЛЭГИ. 2006. – 298 с.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

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

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

Введение. Дошкольный возраст – важный период в жизни детей. В это время (на протяжении первых семи лет жизни) ребенок проходит большой путь физического и духовного развития. Рождаясь совершенно беспомощным существом, которое не в состоянии ни целесообразно действовать, ни говорить, ни мыслить, он должен многому научиться к концу дошкольного возраста [2].

Для того чтобы ребенок гармонично рос и развивался необходимо с самого раннего возраста начинать физическое воспитание. Оно должно быть направлено на охрану и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка, его полноценное физическое развитие. Кроме того, в этом возрасте необходимо формировать двигательные умения и физические качества [4]. При этом важная роль в процессе физического воспитания детей от рождения до прихода детей в школу принадлежит учреждениям дошкольного образования.

В процессе разнообразных по форме физкультурных занятий ребенок обучается основным видам движений, тренирует функциональные возможности своего организма. Педагог, в свою очередь, формирует у него интерес к двигательной деятельности [3].

В последнее время в теории и практике дошкольного образования используют понятие двигательное развитие, под которым понимают формирование у детей двигательных умений и физических качеств, в

совокупности составляющих определенный уровень их физической подготовленности [5].

Физическая подготовленность – это характерная для данного возраста и пола совокупность важных двигательных навыков (в первую очередь в ходьбе, беге, прыжках, лазаньи, метании) и основных физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, силы) [5]. Она отражает функциональные возможности систем организма.

Фундамент общей физической подготовки, заложенный в дошкольном возрасте, создает предпосылки для нормального физического и умственного развития детей, укрепления их здоровья, повышения работоспособности; содействует воспитанию полезных привычек, связанных с заботой о своем здоровье; обеспечивает условия для успешного обучения в школе [5].

Мониторинг и прогнозирование в области физической подготовленности детей направлены на определение уровня двигательных умений и физических качеств каждого отдельного ребенка и группы в целом. Комплексная оценка физической подготовленности детей осуществляется с помощью специальных тестов.

Целью нашего исследования было определение уровня физической подготовленности детей 5–6 лет.

Для достижения поставленной цели применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, тестирование, математико-статистическая обработка полученных данных.

В исследовании приняли участие дети старшей группы ГОУ «Ясли-сад № 22 г. Бреста». Было обследовано 18 детей: 9 мальчиков и 9 девочек.

Определение уровня физической подготовленности проводилось по общепринятой методике и включало следующие контрольные упражнения (тесты): бег 30 м, прыжки в длину с места, метание мешочка с песком вдаль (200 г, правой, т.е. ведущей рукой) [5]. Данные тесты были проведены в сентябре и мае 2014–2015 учебного года.

Содержание. В результате исследования был определен уровень физической подготовленности детей 5–6 лет. В предложенных тестах были получены следующие результаты у мальчиков (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели выполнения контрольных упражнений детей дошкольного возраста (мальчики)

Время проведения	Контрольные упражнения (тесты)		
	Бег 30 м (\bar{x} , с)	Прыжки в длину с места (\bar{x} , см)	Метание мешочка с песком вдаль (\bar{x} , см)
Сентябрь 2014 г.	8,1	98	5,4
Май 2015 г.	6,9	104	5,6

Как видно из таблицы, мальчики 5–6 лет в конце года более подготовлены к владению техникой движения. Однако полученные значения в контрольных упражнениях соответствуют низкому уровню физической подготовленности [1].

В тестовых упражнениях у девочек старшей группы были получены следующие данные (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели выполнения контрольных упражнений детей дошкольного возраста (девочки)

Время проведения	Контрольные упражнения (тесты)		
	Бег 30 м (\bar{x} , с)	Прыжки в длину с места (\bar{x} , см)	Метание мешочка с песком вдаль (\bar{x} , см)
Сентябрь 2014 г.	8,5	90,7	3,8
Май 2015 г.	7,5	109,3	5,0

Результаты исследования свидетельствуют, что у девочек 5–6 лет наблюдается положительная динамика во всех контрольных упражнениях. Уровень их физической подготовленности соответствует среднему [1].

Заключение. Таким образом, данные исследования позволяют говорить о разном уровне физической подготовленности мальчиков и девочек 5–6 лет. Результаты обследования двигательных умений и физических качеств способствует изучению этого вопроса и внесению изменений в воспитательный и учебный процесс по физической культуре учреждений дошкольного образования.

Литература

1. Логвина, Т. Ю. Диагностика и коррекция физического состояния детей дошкольного возраста: метод. рекомендации / Т. Ю. Логвина, В. Н. Шебеко, В. А. Шишкина. – Минск : Изд. В. М. Скакун, 1996. – С. 9, 11, 14, 15.

2. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев: ОЛИМПЫЙСКАЯ ЛИТЕРАТУРА, 2003. – Т. 2. – 392 с.

3. Увлекательные занятия по физической культуре во второй младшей группе учреждения дошкольного образования : пособие для педагогов учреждений дошкольного образования / сост. Ю. В. Евтухович. – Мозырь : Белый ветер, 2014 – 82 с.

4. Увлекательные занятия по физической культуре в первой младшей группе учреждения дошкольного образования : пособие для педагогов учреждений дошкольного образования / сост. Ю. В. Евтухович. – Мозырь : Белый ветер, 2014 – 79 с.

5. Шишкина, В. А. Двигательное развитие дошкольника : пособие для педагогов учреждений дошк. образования / В. А. Шишкина. – Минск : Нац. ин-т образования, 2011. – 136 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Денисюк И.В. третий курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **С.Н. Иванчикова**, преподаватель кафедры анатомии, физиологии и безопасности человека

Введение. В условиях тенденции роста конкурентоспособности команд в современном волейболе роль психологической подготовки становится

приоритетной для достижения победы над соперником. Наблюдения показывают [1, 2], что исход соревнований по волейболу определяется в значительной степени психологическими факторами. Чем ответственнее соревнования, тем напряженнее спортивная борьба и тем большее значение приобретает психологическое состояние спортсменов. В ходе подготовки публикации использовались такие методы исследования как анализ и синтез научно-методической литературы, электронных ресурсов согласно проблематике работы.

Содержание. Волейбол – коллективная игра, и успешность действий достигается коллективными усилиями всех членов команды. Задачи и действия каждого спортсмена диктуются выполняемыми им функциями, но подчинены общим задачам коллектива. Специфика определенного вида спорта накладывает отпечаток на развитие тех или иных сторон психики человека и его восприятий: внимания, памяти, мышления, воображения, эмоций, морально-волевых качеств. Так, решительность и смелость, например, автогонщика качественно отличаются от решительности и смелости волейболиста. Следовательно, для того чтобы определить и уточнить круг задач и их содержание в психологической подготовке волейболистов, необходимо изучить психологические особенности их деятельности. Знание этих особенностей поможет целенаправленно и планомерно воспитывать те психические качества волейболистов, которые необходимы для успешного выступления в соревнованиях.

Известно, что волейбол как спортивная игра характеризуется большой эмоциональной насыщенностью. Психологические особенности деятельности волейболиста определяются характером игровых действий, объективными особенностями соревновательной борьбы. С помощью аппаратуры, кино съемки и других объективных методов регистрации действий волейболистов специалисты сумели охарактеризовать некоторые временные параметры игровых действий. Так, скорость полета мяча при нападающем ударе равна 20-30 м/с, при подачах – 12-15 м/с, время передачи для нападающего удара (вторая передача) равно 1,10-1,40 сек, а прострельной передачи м/с - 0,60-0,70 сек, время приема подачи – 1,40-1,50 сек, прием нападающего удара – 0,35-0,45 сек. Блокирование совершается за 2,00-2,05 сек, причем в три этапа: 1) распознавание действий противника и определение зоны, где необходимо ставить блок – 0,30-0,50 сек; 2) перемещение в зону блокирования – 1,00-1,15 сек; 3) прыжок и вынос рук над сеткой – 0,4-0,50 сек.

Основные двигательные действия волейболистов – это быстрые перемещения, прыжки, броски при приеме мяча. Выполнение их связано с определенным риском и требует от игроков смелости и самообладания. Все действия характеризуются изменчивостью в процессе игры. На тренировках волейболисту приходится овладевать целой системой двигательных навыков, которые складываются из большого количества приемов защиты и нападения. Сложность игровых действий заключается и в том, что этот арсенал технических приемов приходится применять в различных сочетаниях и в условиях, требующих от игрока исключительной точности и дифференцированности

движений, быстрого переключения с одних форм движений на другие, совершенно иные по ритму, скорости и характеру. Почти все действия волейболистов происходят на основе зрительных восприятий. Умение видеть положение и перемещение игроков на площадке, непрерывное движение мяча, а также умение быстро ориентироваться в сложившихся условиях - важнейшие качества волейболистов, которые предъявляют весьма высокие требования к объему поля зрения игроков и точности их глазомера. Тактические действия в волейболе крайне многообразны. Тактическое мышление волейболиста имеет свои специфические особенности. В процессе выполнения того или иного технического приема оно включено в само действие, неотделимо от него и связано не только с отысканием правильного тактического хода, но и с его реализацией.

Заключение. Анализ действий волейболистов показывает, что у высококвалифицированных спортсменов игровые навыки настолько высоко автоматизированы, что те действия, которые, казалось бы, должны были строиться по типу сложной реакции, строятся по типу простой. Внезапность, молниеносность и точность действий в волейболе вызывают необходимость развивать у игроков быстроту реакции, а также быстроту движений, которые связаны с высокой скоростью полета мяча.

Литература

1. StudFiles / Психологическая подготовка волейболистов // studfiles.ru. – 2016. Режим доступа : <http://www.studfiles.ru/preview/4546886/>. – Дата доступа : 29.10.2016 г.
2. Леонтьев, В.Г. Мотивация и психологические механизмы ее формирования / В.Г. Леонтьев. – Новосибирск: Новосибирский полиграфкомбинат, 2002. – 264 с.

МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ

Жуков И.Ю. 3 курс, общевоинской факультет
(Военная академия Республики Беларусь)

Научный руководитель – **М.В. Неверко** преподаватель кафедры идеологической работы

Введение. Человек – существо социальное, и поэтому он не может существовать и развиваться в условиях изоляции. Человеческая личность в полной мере раскрывается в процессе общения с другими людьми, только так проявляется характер индивида, его личное «Я». При этом под термином отношения понимается достаточно широкий спектр явлений, начиная от общения индивидов, и заканчивая сложными производственными, деловыми, государственными и международными связями. Поэтому в психологии и ряде смежных дисциплин был внедрён термин «межличностные отношения», под которыми подразумевается взаимная связь между людьми и группами

людей, возникающая в результате совместной деятельности по достижению общей цели, и проявляющаяся во взаимном психологическом влиянии участников этого процесса, разумеется что под это воздействие попадает и наша спортивная команда.

Содержание. Таким образом, человек, общаясь с людьми в семье, в учебном заведении, в трудовом коллективе, в спортивной команде в местах, где собирается общественность, как сам оказывает влияние на эмоции, а значит, и поведение людей, так и подпадает под ответное влияние.

Межличностное общение выполняет ряд разнообразных функций:

1) информационную - помогает людям обмениваться информацией, знаниями;

2) мотивационную - люди стимулируют друг друга к активности, личному и общественному самосовершенствованию;

3) интегративную - благодаря этим отношениям люди объединяются, вырабатывают совместные стратегии деятельности, достигают тех или иных целей;

4) психологическую - люди учатся устанавливать контакт, понимать друг друга, получают эмоции от общения, помогают друг другу реализовывать свои желания, побуждения, выплескивать чувства, а, значит, находить смысл жизни. При этом межличностные отношения могут быть как конъюнктивными, то есть объединяющими личности, так и дизъюнктивными или разъединяющими. Можно спросить, что делает их таковыми? По мнению исследователей, характер ценностных ориентаций, социальных стереотипов и ожиданий людей. С такой точки зрения можно рассматривать межличностные отношения не только, как психологический, но и как философский феномен. Как написал в своей книге «Человеческие качества» А. Печчи: «Главное - человеческая личность, она важнее любых дел и любых идей, ибо все они без людей равным счетом ничего не значат. А главное в каждом из нас и в нашей жизни - узы любви; ведь только благодаря им наша жизнь перестает быть кратким эпизодом и обретает смысл вечности». Когда человеческая личность становится достаточно зрелой, чтобы принять различные точки зрения, она становится способной к полноценному общению и эффективным межличностным отношениям.

Однако, бывает и наоборот, тогда в межличностных отношениях столкновения различных ценностей и стереотипов порождают конфликты. Вместе с тем, различные группы людей, объединяются для совместной деятельности чаще всего как раз по принципу общности интересов, ценностей и тех самых целей, что и служит началом межличностных отношений.

Заключение. Первый этап межличностных отношений - это установление контакта между людьми, продиктованное личными потребностями и общественным развитием. Так, первобытные люди стали объединяться в группы, чтобы вместе добывать пищу и защищаться. Позже появились первые племенные союзы и государства. На сегодняшний день

человеческая цивилизация породила одно глобальное планетарное общество, состоящее из национальных обществ и входящих в их состав различных социальных групп. Люди обмениваются информацией, понимают друг друга, вырабатывают общую стратегию, как на уровне трудового коллективе, так и на уровне различных слоев населения и даже национальных объединений. Передачи информации становится все более простой, доступной и масштабной, общение переходит из реального в виртуальное, благодаря чему создаются предпосылки качественных трансформаций в межличностных отношениях. Однако, сохраняются и действуют все те же закономерности межличностного общения.

Литература

1. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности : избранные психологические труды / Л.И. Божович. – Москва : Московский психолого-социальный институт ; Воронеж : МОДЭК, 2001. – 351 с.
2. Родионова, А.В. Психология спорта высших достижений / А.В. Родионова. – М. : Издательский центр «Академия», 2010. – 368 с.
3. Горбунов, Г.Д. Психология физической культуры и спорта : учебник для вузов / Г.Д. Горбунов, Е.Н. Горбунов. – М. : Академия, 2009. – 256 с.
4. Рудик, П.А. Психология воли спортсмена : учебник / П.А. Рудик – М. : Наука, 1973. – 134 с.
5. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. СПб. : Военный ин-т физической культуры, 2008. – 352 с.

ИССЛЕДОВАНИЯ ПОНИМАНИЯ СУЩНОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Климчук К. 3 курс, исторический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – *Т.С. Демчук*, канд. пед. наук, доцент

Введение. Здоровье – качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, их долголетия, способности к сложному учебному и профессиональному труду.

Так ориентированность молодежи на ведение здорового образа жизни зависит от множества условий. Это объективные общественные, социально-экономические условия, позволяющих вести, осуществлять здоровый образ жизни в основных сферах жизнедеятельности (учебной, трудовой, семейно-бытовой, досуга), и система ценностных отношений, направляющая сознательную активность молодых людей в русло именно этого образа жизни.

В то же время образ жизни зависит и от мотивов деятельности конкретного человека, от особенностей его психики, состояний здоровья и функциональных возможностей организма.

Содержание. В структуре здоровья определяющее место занимает *духовно-нравственный аспект*. Его основным критерием является отношение студента к своему здоровью. Включает осознание ценности здоровья и ответственного отношения к нему, регулирования своего поведения в соответствии с принятыми гуманистическими ценностями, ценностями здорового образа жизни, а также умение самореализовываться в аспекте здорового образа жизни.

С этой целью нами было проведено исследование, в котором приняли участие студенты 3 курса исторического факультета в количестве 43 человека. Респондентам было предложено в свободной форме дать объективное понимание сущности здорового образа жизни.

Результаты данного исследования позволят выявить типичные для данной категории студентов стратегии понимания здорового образа жизни, по содержанию которых можно судить об их готовности управлять своим здоровьем.

Применение контент-анализа позволило выявить состав основных суждений по предложенной теме (таблица).

Из таблицы видно, что студентами правильно определены основные компоненты ЗОЖ: двигательная активность, закаливание, психосаморегуляция, режим питания и др. Поэтому выявленный состав суждений можно считать достаточно полным.

Таблица –Показатели основных суждений студентов о здоровом образе жизни

№п/п	Основные суждения	Частота упоминаний
1	не болеть	56 %
2	быть психически здоровым	23 %
3	Закаляться	10 %
4	не волноваться, не расстраиваться	20 %
5	выполнять рекомендаций врачей	9 %
6	соблюдать режим питания	24 %
7	употреблять больше витаминов	16 %
8	соблюдать личную гигиену	18 %
9	заниматься физическими упражнениями и спортом	49 %
10	много гулять на свежем воздухе	27 %
11	соблюдать режим дня	11 %
12	жить в экологических чистых условиях	7 %
13	воздержаться от алкоголя	67 %
14	не курить, не употреблять наркотики	69 %

Однако анализ частоты упоминаний различных суждений дает представление о наиболее типичных для студентов взглядах на ЗОЖ. Этот анализ показывает, что значительная часть студентов связывает ЗОЖ с отсутствием болезней (56 % респондентов), ограничением в курении и отказе от наркотиков (69 %), а также воздержании от алкоголя (67 % студентов). Следовательно, большинство обучающихся хорошо осознают взаимосвязь

между образом жизни и состоянием здоровья. Более того, многие из них склонны рассматривать состояние здоровья в качестве главного критерия ЗОЖ.

Не менее часто ЗОЖ ассоциируется у студентов с конкретными поведенческими актами и прежде всего с занятиями физическими упражнениями и спортом (49 %). Далее по степени убывания идут «гулять на свежем воздухе» – 27%, «соблюдать режим питания» – 24%, «не волноваться, не расстраиваться» – 20 % и др.

Заключение. Таким образом, для значительной части студентов характерен традиционный подход к ЗОЖ, который сводится к хорошо известным положениям: Больше двигаться! Беречь нервы! Закаляться! Не употреблять алкоголь! Не курить! и др.

ПСИХЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ И ОСОБЕННОСТИ РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ИСТОРИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Климчук К. 3 курс, исторический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Студенты – это особая социальная группа, объединенная определенным возрастом, специальными условиями труда и жизни: интенсивный учебный процесс, новые социальные и психофизиологические условия, а нередко новая климатогеографическая среда [1].

Жизнедеятельность человека связана с развитием и проявлением различных функциональных состояний, некоторые из которых оказывают существенное влияние на его здоровье и работоспособность. В последние годы проблеме психосоматической природы заболеваний уделяется все больше внимания. Вклад качества жизни, психоэмоциональных факторов в клиническую реализацию заболеваний достаточно весом.

Содержание. Процесс обучения характеризуется интенсивностью учебных нагрузок, что на фоне неблагоприятных экологических и социальных факторов, высокого уровня психоэмоциональных перегрузок современной жизни неблагоприятно сказывается на состоянии нервно-психического и соматического здоровья [2].

При проведении исследования, нами была поставлена цель – проследить взаимосвязь психоэмоционального состояния студентов с уровнем их заболеваемости.

При обследовании студентов применялись следующие методы: анкетирование, психологическое тестирование, математическая статистика.

Нами было обследовано 30 студентов 1 курса исторического факультета. Из них 15 девушек и 15 юношей. Всем студентам предлагалось ответить на вопросы по тесту Блюмельфельда, по результатам которого

можно определить тип психологических реакций личности. Установлено, что тип «А» психологических реакций встречается с той же частотой, что и тип «Б». Наиболее часто встречался тип «ни А ни Б» – почти 50%. Эмоциональное состояние студентов первокурсников оценено по данным анкеты. Уравновешенными себя оценивают 56%, вспыльчивыми – 48%. Конфликты возникают достаточно часто: 1–2 раза в неделю у 42% студентов, 1 раз в месяц 50%. Свои успехи в жизни студенты оценивают выше среднего в 32% случаев, как средние – в 63%.

Свои способности расценивают выше среднего – 48% первокурсников, как средние – 44%. Жизнь очень удачной считают – 15% студентов, вполне удачной – 25%, обычной – 50%. Таим образом, более половины студентов свои успехи в жизни, свои способности, саму жизнь расценивают как среднюю и обычную. Настроение в первой половине дня бодрое – у 50% студентов, среднее – у 39%.

Отмечены нарушения сна; затрудненное засыпание отмечают 30% студентов, частые просыпания ночью – 35%, слишком раннее просыпание 30%.

Всех обследованных мы разделили на две группы. Первую группу составил вспыльчивые первокурсники, вторую – уравновешенные. У студентов первой группы отмечен тип «психологических реакций «А» или «ни А ни Б». Тип психологических реакций встречается у одного представителя.

У вспыльчивых студентов в 3 раза чаще встречаются жалобы астено-вегетативного характера (головные боли, болт в сердце и т.д.), а также различные заболевания (ангина, хронический тонзиллит, хронический гастрит, частые простудные заболевания).

Заключение. Уменьшение психоэмоционального напряжения и следовательно первичная профилактика заболеваний должна стать приоритетным направлением в работе со студентами. В комплексе оздоровительных мероприятий одно из значимых мест принадлежит физической культуре. Причем эта работа ориентирована на конечный, не только медицинский, но и социальный результат. В настоящее время необходимо разрабатывать и внедрять инновационные оздоровительные технологии в систему физического воспитания, которые смогли бы обеспечить повышение интереса к занятиям физической культурой, улучшить физическую подготовленность и приумножить здоровье студентов.

Литература

1. Наймушина А.Г. Психоэмоциональный стресс / А.Г. Наймушина. – Тюмень: ТюмГНГУ. – 2009. – 144 с.
2. Калинин Е.И. Характеристика психоэмоциональных особенностей студентов / Е.И. Калинин, Е.А. Лаптева, И.М. Чеканин // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – М. – 2016. – 320с.
3. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни / Ю.П. Кобякова. – Ростов: Феникс, 2014. – 97 с.

ПОКАЗАТЕЛИ ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ БЕГУНОВ - СПРИНТЕРОВ

Костючик Е. В., магистрант I курса факультета физического воспитания
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введение. Современный спорт характеризуется резким повышением уровня спортивных достижений, которые значительно превосходят границы, до недавнего времени, считавшиеся недопустимыми.

Спортивная деятельность характеризуется своеобразными эмоциональными состояниями и отношениями, которые отражают специфику данной деятельности.

Психологические переживания спортсменов исключительно сложны и разнообразны, так как соревнования не редко требуют от них максимального напряжения в самых неблагоприятных условиях. Сейчас становится все более ясным, что без измерения психики спортсмена, без исследования психических функций и психологических качеств его личности ни тренеры, ни спортсмены не могут продвигаться вперед в решении стоящей перед ними задачи – всемирного повышения спортивных достижений, совершенного владения техникой спорта.

Спорт в его различных видах представляет собой благоприятную базу для психологического анализа данной специфической деятельности. Этому способствует высокая конкретность и высшая степень определенной спортивной деятельности, разнообразие ее видов, обусловленность участием всех без исключения психических функций человека, наличие обостренных ситуаций.

Спорт помимо специфических черт содержит также и основные общие черты человеческой деятельности, которые часто играют не меньшую роль в обеспечении эффективности спортивной деятельности, чем ее специфические черты. Эти общие для всех видов деятельности черты выступают в спорте не менее ярко, чем специальные, что позволяет использовать психологическое изучение спортивной деятельности также и для решения ряда вопросов общей и психологической, касающихся проблемы деятельности [1].

Вопросом предстартового состояния спортсменов интересуют многих тренеров, физиологов и психологов спорта. Но несмотря на это, ещё многие вопросы не решены и актуальность этой проблемы не уменьшилась.

Целью данного исследования является выявление показателей мотивации у бегунов на короткие дистанции.

Базой исследования выступили учебно-тренировочные группы по спринту, имеющие второй спортивный разряд.

Для исследования состояния перед стартом у бегунов был проведён опрос по методике Е.А. Калинина [2].

Содержание. Из анализа материалов, выяснилось, что изученные показатели, характеризующие предстартовые состояния у обследованной

группы бегунов достаточно различное. Имеются спортсмены с повышенной, оптимальной, пониженной и низкой мотивацией (рисунок).

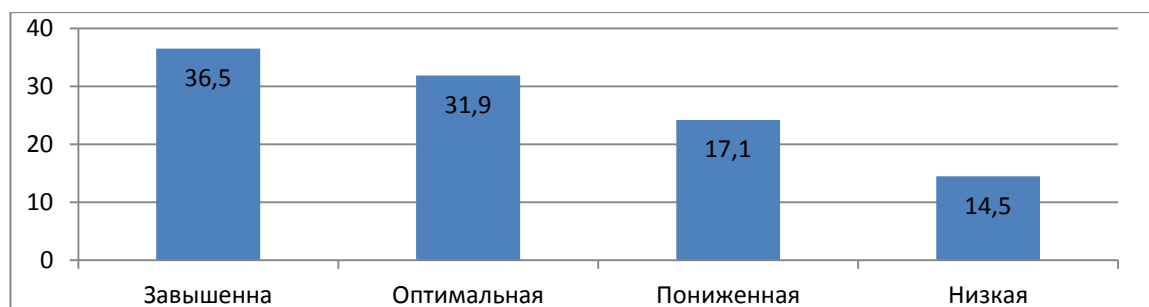


Рисунок – Показатели предстартового состояния бегунов-спринтеров второго спортивного разряда

Закключение. Таким образом, по данным опроса можно оценить неоднозначно предстартовое возбуждение бегунов на короткие дистанции, имеющих второй спортивный разряд.

Бегуны, занимающиеся спринтом, по-разному реагируют и управляют своими эмоциями перед стартом. Такая разнообразная группировка показателей предстартового состояния бегунов-спринтеров имеет свои специфические особенности, связанные со спортивной дисциплиной.

Литература

1. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для спец. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартыанов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.

2. Калинин, Е. А. Опросник «Мотивация спортивной деятельности» / Е. А. Калинин. М. : ВНИИФК, 1962. – 15с.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРОФИЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

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

Научный руководитель – **И.Ю. Михута**, канд. пед. наук, доцент

Введение. Будущий специалист в сфере физической культуры и спорта должен владеть всем арсеналом современных знаний, учитывать психологические, социальные, материально-технические и все другие аспекты подготовки спортсмена. Успехи спортсменов во многом зависят от личности тренера-преподавателя – его знаний, педагогического таланта, авторитета, воли, способности к творческому обобщению. Для успешного введения в практику различных инноваций, для реализации в новых условиях

поставленных задач, тренер должен обладать необходимым уровнем профессиональной компетентности и профессионализмом.

Можно с уверенностью утверждать, что вся ответственность за формирование гармоничной личности спортсмена ложится на профессиональную подготовку тренера-преподавателя, поэтому, данная проблема приобретает особую актуальность [1].

В этой связи, необходимой составляющей профессионализма человека является профессиональная компетентность. Под профессиональной компетентностью тренера-преподавателя, понимается интегральная характеристика личности, которая объединяет знания, умения, навыки, профессионально важные качества личности, которые обеспечивают самореализацию и самоусовершенствование личности педагога-тренера в процессе профессиональной деятельности [2].

Ведущий специалист Зимняя И.А. подчеркивает, что компетенции – это некоторые внутренние, потенциальные, сокрытые психологические новообразования (знания, программы/алгоритмы действий, системы ценностей и отношений), которые проявляются в профессиональных компетентностях тренера-педагога [3].

По теории и методике спортивной тренировки и по своему виду спорта уровень знаний у тренеров, по данным Г.Д. Бабушкина, достаточно высокий. Однако по психологии и педагогике, а также по медико-биологическим вопросам 50 % тренеров-преподавателей отмечают недостаточность знаний.

В этой связи, целью нашего исследования являлось выявление основных групп компетенций тренера-преподавателя.

Содержание. Основные группы компетенций тренера-преподавателя:

Информационная компетентность – знания, умения и навыки нахождения информации, структурирования её, адаптации к особенностям педагогического процесса и дидактическим требованиям.

Коммуникативная компетентность – эмоциональная устойчивость, экстраверсия; способность конструировать прямую и обратную связь; речевые умения; умение слушать; умение награждать; умение вырабатывать стратегию, тактику и технику, взаимодействие с людьми, организовывать их совместную деятельность для достижения определенных социально значимых целей; деликатность, ориентация коммуникативного компонента педагогического стиля на результат.

Нормативно-правовая компетентность связана с использованием в своей профессиональной деятельности основных правовых документов (Конституции Республики Беларусь, Закона «Об образовании» Республики Беларусь, Закона «О физической культуре» Республики Беларусь, Декларации прав ребенка ООН, Устава и локальных нормативно-правовых актов спортивного учреждения.

Психолого-педагогические компетенции – позволяют обеспечить трансферт инновационных решений в области профессионально грамотного воздействия на мотивы, способности ориентации и установки обучаемых,

включала компетенции связанные с образовательным и воспитательным эффектом спорта, педагогической деятельности в целом.

Гностические компетенции включают действия, связанные с процессом накопления новых знаний о целях и задачах системы, средствах их достижения, о состояниях объектов и субъектов педагогического взаимодействия на различных стадиях решения педагогических задач, о психологических особенностях учащихся и педагогов.

Проектировочные компетенции предусматривают действия связанные с изучением тенденций развития учебно-тренировочной практики и определением направлений коррекции функционирования педагогической системы, умение осуществлять различные виды планирования, рассчитанное на уменьшение разрыва между наличными результатами и искомыми, потребными личности и обществу.

Конструктивные компетенции, связаны с отбором средств, форм и методов педагогического воздействия, их композиционным построением и последующей проверкой в учебно-тренировочном процессе.

Организаторские компетенции, включают в себя действия связанные с реализацией педагогического замысла в конкретной организации личностного взаимодействия во времени и пространстве в соответствии с заранее сформулированной системой принципов, которым должен удовлетворять педагогический процесс в направлении достижения запланированного результата.

Физкультурно-оздоровительные компетенции связаны с реализацией оздоровительного эффекта физической культуры и спорта. Данная группа компетенций включает готовность, способность и умения тренера по формированию у занимающихся здорового образа жизни, реализацией программ оздоровительной направленности.

Научно-исследовательские и диагностические компетенции связаны с готовностью проводить научное исследование, изучением результатов своего труда в различных условиях при использовании разных методов, форм и средств обучения и воспитания, определением эффективности педагогических воздействий.

Двигательные компетенции связаны с необходимостью достаточно высокого уровня владения тренером двигательными умениями в избранной деятельности, а также владением разносторонним арсеналом различных двигательных действий.

Акмеологические компетенции обеспечивают развитость способностей позволяющих осознавать уровни собственной деятельности, организовать процесс профессионального самосовершенствования, включаться в процесс корпоративного творчества [4].

Заключение. Профессионально-профильная компетентность тренера-преподавателя объединяет знания, умения, навыки, профессионально важные качества личности, которые обеспечивают самореализацию и самоусовершенствование личности педагога-тренера в процессе

профессиональной деятельности. Представленный нами набор компетенций обеспечивает специалисту успешность и продуктивность его профессиональной деятельности, решение профессиональных задач, учитывая предназначение профессии.

Литература

1. Пупышева, Е.Л. Формирование профессионально значимых личностных качеств будущего учителя на основе дифференцированного обучения: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.Л. Пупышева. – Киров: Вятский государственный педагогический университет, 2000. – 23 с.

2. Зимняя, И.А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании: авторская версия / И.А. Зимняя. – М. : Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2004. – 40 с.

3. Зимняя, И. А. Социальные компетентности выпускников вузов в контексте государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования и проекта TUNING / И.А. Зимняя, М. Д. Лаптева, Н. А. Морозова // Высшее образование сегодня. 2007. – № 11. – С. 22–27.

МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЮ СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ

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

Научный руководитель – **Е.А. Рассохина**, преподаватель кафедры анатомии, физиологии и безопасности человека

Введение. Основным фактором сохранения здоровья является физическая активность, она влияет на деятельность, благосостояние общества, ценностные ориентации поведения. Главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной, является мотивация [1].

Мотивация – это осознанная причина активности человека, направленная на достижение определенной цели. В основе же причины лежит потребность, которая определяется как нужда человека в том, чего ему, как правило, недостает. Эта нужда (потребность) и является первопричиной активности человека.

Потребность порождает побуждение (стремление) к поиску возможностей ее удовлетворения. Любая же потребность может реализоваться лишь в процессе определенной деятельности, которая, в свою очередь, и приводит к реализации потребностей, т.е. к конечной цели.

Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом – это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков (в детском возрасте) до

глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом [2].

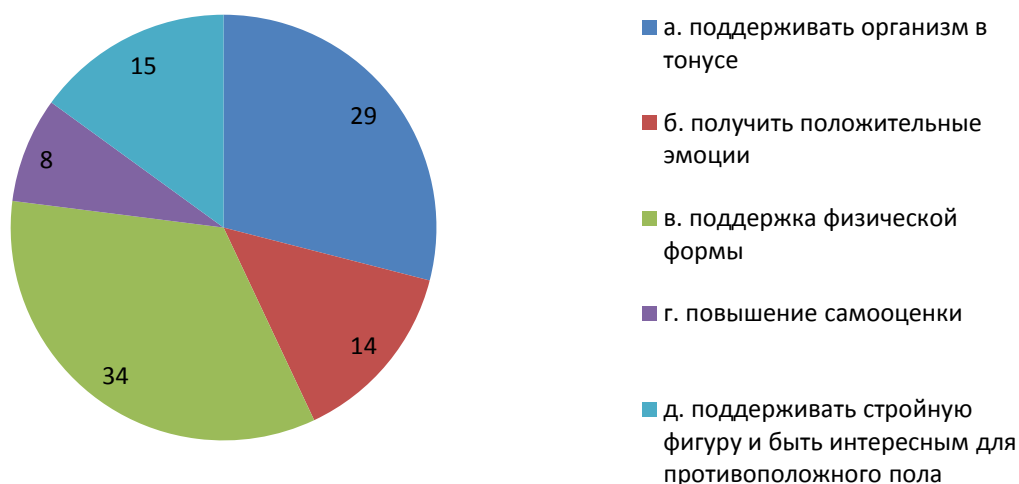
Содержание. Студенчество ведет малоподвижный образ жизни, сталкивается с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, относительной свободой студенческой жизни, проблемами в социальном и межличностном общении т. д. У студентов не сформирована потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, и это приводит к снижению уровня индивидуального здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленность студентов.

В результате изучения, анализа и обобщения научно-методической литературы по теме исследования установлено, что в основе возникновения мотивов физкультурно-спортивных занятий лежат как потребности и объективные условия жизни, так и внутренняя позиция самой личности.

Потребности, лежащие в основе мотивации, побудившей к занятиям спортом, а далее к напряженным тренировкам, могут быть самыми различными, зачастую известными лишь самому спортсмену: стремление к стрессу и его преодолению (бороться, чтобы преодолеть препятствия, подвергать себя воздействию стресса, изменять обстоятельства и добиваться успеха - это один из сильнейших мотивов спортивной деятельности, отмечает американский психолог Б. Дж. Кретти); стремление к совершенству; повышение социального статуса; потребность быть членом спортивной команды, группы, частью коллектива; получение материальных поощрений.

Исследование проводилось при помощи анкетирования, с целью выявить ведущие мотивы в спортивной деятельности. В проведении психологического исследования спортивной мотивации занятий студентов участвовали 100 человек, из них 49% девушки и 51% юноши.

Мотивация к занятию спортом



Заключение. Исследованием выявлены основные мотивы к занятиям физической культурой и спортом у студентов. Большинство респондентов отмечают, что от занятий физической культурой они хотят получить здоровый организм и эстетически красивое тело.

Литература

1. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – СПб.: Наука. – 2002. – 145 с.
2. Беяничева, В.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В.В. Беяничева // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. – Саратов : ООО Издательский центр «Наука». – 2009. – 6 с.
3. Сырвачева, И.С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И.С. Сырвачева // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер. науч. конф. / ДВГУ. – Владивосток, 2003. – С. 108-111.

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Погорельский В. А., 4 курс, факультет связи и автоматизированных систем управления, (Военная Академия Республики Беларусь)
Научный руководитель – **М.В. Неверко**, преподаватель кафедры идеологической работы

Введение. Человек как личность формируется в процессе общественной жизни: в учебе, труде, в общении с людьми. Физическая культура направлена на развитие целостной личности, ее способности и готовности полноценно реализовать свои сущностные силы в здоровом и продуктивном стиле жизни, профессиональной деятельности, в построении необходимой социокультурной комфортной среды. Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития человека, охраны и укрепления его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации и проведения их досуга, но бесспорно влияют и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций. Сам процесс регулярных целенаправленных занятий физической культурой или спортивной тренировкой предполагает воспитание не только определенных умений и навыков, физических качеств, но и психических качеств, черт и свойств личности.

Содержание. Физическая культура человека неразрывно связана с его общей культурой, поскольку присущие физически культурной личности

свойства формируются и развиваются на основе тех же психофизических задатков и процессов, что и другие виды культур человека.

Физическая воспитание – это один из основных структурных компонентов общего воспитания, в процессе которого закладывается фундамент для полноценного физического развития и дальнейшего совершенствования человека. Считаю, что полноценное и гармоничное развитие подрастающего поколения возможно при правильной постановке физического воспитания в органической связи с другими направлениями воспитания: умственным, нравственным, эстетическим, трудовым. Такая связь может проявляться как в открытой (явной) форме, так и в скрытой (опосредованной) форме.

Открытая форма связи заключается в том, что в процессе физического воспитания оказывает непосредственное влияние на развитие трудовых, умственных, эстетических способностей студентов.

Скрытая форма проявляется в том, что развитие физических сил в процессе физического воспитания студентов составляют необходимое условие для их нормального умственного развития.

В результате реализации физкультурно-оздоровительных задач физического воспитания поднимается общая жизнедеятельность и жизнеспособность организма, его сопротивляемость различным негативным явлениям, что ведет к высокой продуктивности в результате умственной деятельности.

Немаловажную роль играет физическая культура студентов и в их нравственном воспитании. В процессе усиленной тренировочной деятельности испытываются и формируются моральные качества обучающегося, закаляется и крепнет его воля, приобретает опыт нравственного, эстетического поведения.

Занятия по физической культуре создают благоприятные педагогические условия также и для эстетического воспитания студентов. В процессе физических занятий формируется прекрасная осанка, осуществляется слаженное развитие тела, воспитывается осознанное восприятие красоты и изящества движений. Это все помогает воспитанию у студентов эстетических вкусов, способствует проявлению позитивных эмоций, оптимизма, чувства жизнерадостности.

Одним из важнейших критериев воспитанности личности является отношение к трудовой деятельности. Это отношение у студентов характеризуется устойчивостью и стабильностью выполнения производственных заданий, требований дисциплины, проявления инициативы в трудовой деятельности, личным вкладом в достижения коллективного труда. Систематические занятия физическими упражнениями способствуют формированию организованности, настойчивости, способности преодолевать трудности и в конечном итоге воспитывают ценностное отношение к трудолюбию у студентов.

Отношение студентов к физической культуре и спорту – одна из актуальных социально-педагогических проблем. Современное студенчество, к сожалению, ведет малоподвижный образ жизни, сталкивается с рядом трудностей, связанных с учебными нагрузками, загруженностью рабочего дня, проблемами в межличностном общении. Все это ведет к снижению мотивации или даже ее отсутствию к занятиям физической культурой и спортом, что как результат приводит к снижению уровня здоровья, умственной и физической работоспособности всего населения.

В связи с этим огромное значение приобретает формирование мотивационной заинтересованности в занятиях физической культурой и спортом у студенческой молодежи. Главное, что в результате это позволит поднять уровень физического и психологического здоровья студентов и повысить их мотивацию к занятиям физической культурой и спортом. В результате грамотно организованной работы по формированию мотивации у студентов, спорт и физическая культура станут базисом, способным помочь молодому поколению успешно социализироваться, адаптироваться к условиям жизни и профессиональной деятельности и на этой основе обеспечить себе высокую работоспособность и творческую активность.

Таким образом, физическая культура и спорт призваны обеспечить полное удовлетворение всех интересов студентов: теоретические знания должны определить основу представления здорового образа жизни, а практические занятия должны обеспечить основу формирования навыков и умений по физическому самосовершенствованию личности в течение всей жизни.

Заключение. В заключении хотелось бы отметить, что под физической культурой личности следует понимать совокупность свойств человека, которые приобретаются в процессе занятий физическими упражнениями и выражаются в активном стремлении человека всесторонне и гармонично совершенствовать свою физическую природу, вести здоровый образ жизни. Занимаясь физической культурой, человек познаёт себя, других людей и окружающий мир. У него активно развиваются инициатива, самостоятельность и творчество, формируются собственное мировоззрение и способы мышления, индивидуальные черты характера, критическое отношение к действиям других людей и собственным поступкам. Все эти положительные свойства, приобретаемые в результате физкультурной деятельности, характеризуют человека не только как физически культурную личность, но и как целостную личность, всесторонне и гармонично развитую, отражающую высокий уровень общей культуры человека.

Литература

- 1.Аверин, В.А. Психология личности / В.А. Аверин. – СПб: Питер,2003. – 516с.
- 2.Акимова, Л.Н. Психология спорта. Курс лекций / Л.Н. Акимова. – Одесса: Неогоциант, 2004. – 230 с.

3. Беляничева, В.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В.В. Беляничева, Н.В. Грачева // ФКиС : интеграция науки и практики. Вып.2. – Саратов: Наука, 2009. – 6 с.

4. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2000. – 288 с.

5. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 2007. – 246 с.

6. Серова, Л.К. Психология личности спортсмена / Л.К. Серова. – М.: Советский спорт, 2007. – 116 с.

ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Силков М.В. 3 курс, общевоинской факультет,
(Военная академия Республики Беларусь)

Научный руководитель – **Неверко М.В.** преподаватель кафедры идеологической работы

Введение. Психология спорта – область психологической науки, изучающая закономерности проявления и формирования психологических механизмов в спортивной деятельности [1].

Многие из нас представляют себе каким образом в условиях жесткой конкурентности в спорте, происходит достижение тех самых результатов требующих кропотливой работы в течение многих лет, на фоне таких изнурительных тренировок огромное значение приобретает психологический фактор подготовки спортсменов. Участие психологов в подготовке спортсменов не ограничивается только поддержанием морально-психологического состояния и формированием оптимального психического состояния перед соревнованиями. Развитие современной психологии также позволяет перенести часть изнуряющих физических тренировок в более спокойную атмосферу в целях переноса внимания от физических нагрузок на обучение приемам саморегуляции, методам аутогенной тренировки и т.д. Психология помогает сформировать у спортсмена такие качества, как целеустремленность, осознанность, уверенность, а также дает возможность изучить приемы релаксации, визуализации. В связи с этим значение психологического сопровождения и работы психолога в процессе подготовки спортсменов выступает важным аспектом повышения эффективности физической тренировки, и повышением уровня результативности на соревнованиях [1].

Содержание. Спорт заключается в преодолении изначально заданных границ физических возможностей человека, это акт самосовершенствования человека, развивающий его волевую сферу. Спорт также это игра, которая приносит радость и позволяет в косвенной форме выражать основные потребности человека.

Психология спорта направлена:

– на повышение эффективности тренировки спортсмена за счет формирования двигательных навыков и умений, создания психологических условий для достижения высоких показателей силы, выносливости, ловкости движений, развитие специализированных видов восприятия (чувства времени, дистанции);

– помощь спортсменам в познании себя. Психолог может помочь спортсмену выстроить систему жизненных ценностей и ориентиров, поддерживать мотивацию к далекой, но заветной цели. Формирования желанных и достоверных целей и промежуточных этапов их достижения;

– обучение спортсменов навыкам саморегуляции;

- создание оптимальных условий преодоления последствий проигрыша или травмы;

– формирование долгосрочных перспектив с учетом плавного выхода из спортивной карьеры и реализации в других областях деятельности.

Психологическое обеспечение спортивной деятельности – комплекс мероприятий, направленный на специальное развитие, совершенствование и оптимизацию систем психического регулирования функций организма и поведения спортсмена с учетом задач тренировки и соревнования [3].

Психологическое обеспечение спортивной деятельности включает в себя следующие направления работы: ознакомительно-образовательная работа, психодиагностика, рекомендации тренерам и спортсменам, психопрофилактика, обучение приемам саморегуляции, идеомоторная тренировка.

В психологии сейчас разработано достаточно методов эффективной работы со спортсменами, включая и применение новейших психофизиологических технологий.

Фундаментальные проблемы психологии спорта – вопросы понимания психологических и психофизиологических факторов, влияющих на спортивную деятельность, и, наоборот, изучение влияния физической активности на психологическую сферу человека.

Спортивная деятельность отличается сильными и яркими эмоциональными переживаниями. Вне эмоций спорт немислим. Насыщенность спортивных действий сильными чувствами, их эмоциональная увлекательность – это одно из важнейших условий положительного влияния спорта на личность человека. Но эмоциональные переживания в спорте, как и все другие эмоции, могут быть стеническими и астеническими и оказывать, как положительное, так и отрицательное влияние на органические процессы и поведение человека [2].

Особенностями эмоциональных переживаний в спорте являются следующие факторы:

1. Эмоциональные переживания, связанные со значительными изменениями, наступающими в жизнедеятельности организма в процессе спортивных занятий. Повышенная мышечная активность, составляющая характерную и необходимую особенность спортивных занятий, если они протекают нормально, всегда сопровождается образным состоянием эйфории (повышенной оживленности действий, речи и т. п.), стеническими чувствами

бодрости и жизнерадостности. В случаях перетренировки та же мышечная активность вызывает астенические эмоции: упадок сил, неудовольствие и др.;

2. Эмоциональные переживания, связанные с ходом спортивной борьбы. Эти эмоции всегда имеют очень напряжённый характер, в них отражаются большие усилия, направленные на достижение победы или наилучшего результата. По своей интенсивности они намного превышают те эмоциональные состояния, которые доступны человеку в его обычной повседневной деятельности. Нередко они получают своеобразное отражение в мимике эмоционального напряжения. В процессе спортивной борьбы при удачном выполнении ответственного приёма (например, когда футбольный мяч забит в ворота противника) эмоциональное переживание успеха может достигнуть степени бурного аффекта радости. При неудачах нередко наступает чувство растерянности, упадка сил, неуверенности в себе [3].

Заключение. На основании вышеизложенного следует сделать вывод о том, что значение психологического сопровождения в работе психолога в ходе подготовки спортсменов выступает важным аспектом повышения эффективности тренировочного процесса, а также способствует улучшению результатов выступления на соревнованиях.

Литература

1. Горбунов, Г.Д. Психология физической культуры и спорта : учебник для вузов / Г.Д. Горбунов, Е.Н. Горбунов. – М. : Академия, 2009. – 256 с.

2. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 2007. – 246 с.

3. Родионова, А.В. Психология спорта высших достижений / А.В. Родионова. – М. : Издательский центр «Академия», 2010. – 368 с.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ

Слугинов А.В., 4 курс, факультет связи и АСУ

(Военная академия Республики Беларусь)

Научный руководитель – **Неверко М.В.** преподаватель кафедры идеологической работы

Введение. Отношение студентов к физической культуре и спорту – одна из актуальных социально-педагогических проблем. Помимо множества задач, которые стоят у педагогов по физической культуре, одной из основных является формирование мотивационного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, потребности в систематических занятиях спортом.

Современное студенчество, к сожалению, ведет малоподвижный образ жизни, сталкивается с рядом трудностей, связанных с учебными нагрузками, загруженностью рабочего дня, проблемами в межличностном общении. Все это ведет к снижению мотивации или даже ее отсутствию к занятиям физической культурой и спортом, что как результат приводит к снижению

уровня здоровья, умственной и физической работоспособности всего населения.

В связи с этим огромное значение приобретает формирование мотивационной заинтересованности в занятиях физической культурой и спортом у студенческой молодежи.

Содержание. Мотивация – это внутреннее побуждение человека к деятельности, способной удовлетворить его потребности.

Мотивация достижения (мотивация достижения успеха) – одна из разновидностей мотивации деятельности, связанная с потребностью индивида добиваться успехов и избегать неудач; стремление к успехам в различных видах деятельности. В его основе лежат эмоциональные переживания, связанные с социальным принятием успехов, достигаемых индивидом. Мотивация в спорте предполагает наличие факторов и процессов, побуждающих молодых людей к действию или бездействию.

Путь к эффективной, результативной деятельности человека лежит через понимание его мотивации. Только зная, что движет человеком, что побуждает его к деятельности, можно разработать эффективную систему форм и методов формирования мотивации к физической культуре и спорту у студентов.

Существует множество классификаций мотивов занятий физической культурой и спортом. Приведем пример классификации А.Н. Николаева, в которой он выделил шесть групп мотивов, применимых к спортивной деятельности. Это мотивы, направленные на:

1. Высокий результат спортивной деятельности.
2. Удовольствие от процесса занятия спортом.
3. Самосовершенствование, укрепление здоровья, воспитание сильного характера.
4. Общение, удовольствие от встреч с товарищами по команде.
5. Вознаграждение, льготы, награды, различные поездки и сборы и т.д.
6. Долженствование, которое сопровождается словами: «Занимаюсь, потому, что так надо».

Можно с уверенностью сказать, что знание мотивационной сферы личности позволит готовить студента к целенаправленным занятиям физической культурой и спортом. Практическое применение особенностей мотивации физической деятельности является важным этапом в формировании мотивов к занятиям физической культурой.

Мотивы спортивной деятельности не только побуждают человека заниматься спортом, но и придают занятиям осмысленный характер. Для этого необходимо овладение системой определенных умений и навыков, благоприятное психологическое состояние, развитие способностей, физических качеств и свойств личности. Именно регулярные занятия физической культурой и спортом должны обеспечить достижение необходимого уровня физического и умственного потенциала студента. Этого можно добиться только тогда, когда педагог направляет свою

деятельность на всестороннее развитие студента, грамотно сочетает все формы и методы воздействия на него, а также правильно организует время занятий.

Безусловно, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом – это многосложный процесс. Необходимо использовать индивидуальный и общий подход к физическим способностям и подготовленности студентов, применять на занятиях соревновательную деятельность, эстафеты, игровые виды спорта. Необходимо сформировать секции по интересам среди студентов: волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, корригирующая гимнастика, плавание, легкая атлетика, занятия в тренажерном зале и т.д., для этого нужно учитывать интересы студентов, выявлять предпочитаемые ими виды физической активности.

Для студентов будет интересным и привлекательным проведение таких физкультурно-оздоровительных мероприятий, как: «День здоровья», туристические походы, военно-спортивные игры по типу «Зарницы» и многое другое, что заставит студентов проявить интерес к занятиям физической культурой.

Выше указанные мероприятия можно продолжать огромным списком. Главное, что в результате это позволит поднять уровень физического и психологического здоровья студентов и повысить их мотивацию к занятиям физической культурой и спортом. В результате грамотно организованной работы по формированию мотивации у студентов, спорт и физическая культура станут базисом, способным помочь студенческой молодежи успешно социализироваться, адаптироваться к условиям жизни и профессиональной деятельности и на этой основе обеспечить себе высокую работоспособность и творческую активность.

Помимо практических занятий физической культурой в ВУЗах введены теоретические занятия, на которых, в первую очередь, важно обратить внимание на формирование интереса у студентов к практическим упражнениям. Правильное сочетание активных форм и методов обучения способствует развитию познавательного интереса студентов как к освоению знаний и формированию умений, так и к практическим занятиям физической культурой и спортом.

Заключение. Таким образом, мотивация играет важнейшую роль в увеличении здорового населения, в распространении здорового образа жизни, в массовости занятиями физической культурой и т.д. Физическая культура и спорт призваны обеспечить полное удовлетворение всех интересов студентов: теоретические знания должны определить основу представления здорового образа жизни, а практические занятия должны обеспечить основу формирования навыков и умений по физическому самосовершенствованию личности в течение всей жизни.

Литература

1. Беляничева, В.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В.В. Беляничева, Н.В. Грачева // ФКиС : интеграция науки и практики. Вып.2. – Саратов: Наука, 2009. – 6 с.
2. Николаев А.Н. Методика оценки мотивов спортивной деятельности / А.Н. Николаев. – СПб: С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2003. – 55 с.
3. Серова, Л.К. Психология личности спортсмена / Л.К. Серова. - М.: Советский спорт, 2007. – 116 с.
4. Чикова, О.М. Психологические особенности спортивной деятельности и личности спортсмена: учеб. пособие для училищ Олимпийского резерва / О.М. Чикова. – Мн.: ИПП Госэкономплана РБ, 2003. – 235 с.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗАХ

Солдатов В.А. 4 курс, факультет связи и АСУ

(Военная академия Республики Беларусь)

Научный руководитель – **Неверко М.В.** преподаватель кафедры идеологической работы

Введение. Уже давно известно, что здоровье нации во многом зависит от физического воспитания, как элемента культуры. Признано, что важнейшую роль в профилактике большинства заболеваний должны занимать оздоровительные программы в форме двигательной активности. Как пример, лидирующее место среди существующих профилактических методов при предупреждении остеохондроза позвоночника и других заболеваний, связанных с недостатком физических нагрузок призвана занять именно оздоровительная физическая практика.

В последние годы поступает все более тревожная информация о неблагоприятных сторонах влияния образовательного процесса в учебных заведениях на состояние здоровья учащихся. Это касается как организации, так и содержания самого обучения, психологических особенностей взаимоотношений учителя с учениками, между самими учениками, методических подходов к обеспечению обучения и многих других аспектов.

Содержание. Мы определяем психолого-педагогическое сопровождение как систему профессиональной деятельности преподавателя, направленную на создание психолого-педагогических условий для успешного обучения, воспитания и профессионально-личностного развития студента в ситуации вузовского взаимодействия.

Известно, что успешное достижение цели предполагает актуализацию по меньшей мере трех обязательных компонентов:

- осознание выраженного желания,
- формирование устойчивой воли,
- осмысленных действий по достижению поставленной цели.

Построение такой системы учитывает, с одной стороны, педагогические и психологические закономерности образовательного процесса, а с другой - весь опыт практической работы со студентами, наработанные приемы и технологии. Психолого-педагогические закономерности становятся отправной точкой в постановке целей и задач психолого-педагогического сопровождения, в определении основных направлений педагогической и психологической помощи студенту.

Несомненное значение имеет весомость стимула, его внутренняя значимость и внешняя привлекательность, а также соответствие ожидаемого и достигнутого результата. Эти моменты в теме массового физического воспитания приобретает особую актуальность и требует углубленного анализа.

Следует учесть также элемент сохранения достигнутого эффекта и удержание контроля над ситуацией в течение необходимого времени. В рамках проблемы физического воспитания речь, безусловно, идет не столько об одномоментности достигнутого результата, сколько, скорее, о последовательности множественных достижений, которые формируют строгую систему; при этом очевидно, что систему в идеале оптимально поддерживать в течение всей человеческой жизни. Наконец, важно отметить, что достижение оздоровительного компонента цели, опять-таки в рамках проблемы физического воспитания, следует трактовать как поощрение работы над собой.

Анализ психологических аспектов восприятия процесса физического воспитания в вузах субъектами этого процесса позволил очертить следующий блок проблем. Существующая система школьного и вузовского физического воспитания является обязательной, следовательно, в ней отчетливо прослеживается принудительный мотив. Принуждение касается как самого факта занятий, так и возможностей свободного выбора интересующей формы, направленности, объема и интенсивности физических нагрузок, времени занятий и оптимального расписания их. Ситуация усугубляется обязательностью сдачи многочисленных государственных тестов и контрольных нормативов, напрямую противоречащих по своей сути оздоровительным задачам массовых физических занятий. Такая принудительная постановка вопроса не только ограничивает свободу творческой реализации, но и становится постоянно присутствующим негативным фоном, который неминуемо внедряется в подсознание в виде соответствующих подсознательных программ неприятия и противодействия принуждению.

Очевидно, для повышения эффективности организации массового физического воспитания следует учесть как перечисленные проблемы, так и особенности психологии отношений в среде физической культуры, а для этого требуется серьезная трансформация существующей системы, предполагающая, безусловно, уменьшение принудительного компонента.

Для каждого этапа обучения общие цели конкретизируются в виде комплекса конкретных задач, отражающих специфику содержания

сопровождения. Основными этапами и направлениями сопровождения студентов являются:

- формирование профессионально-педагогической направленности личности студента - 1-й этап.

- формирование творческой готовности к педагогической деятельности - 2-й этап.

- формирование инновационной профессионально-педагогической позиции - 3-й этап.

С появлением новых современных методик систем телесно-ориентированной терапии, имеет смысл рассмотреть вопрос об их внедрении в практику обучения. Во всяком случае, на эту мысль наталкивает проводимая частнопрактикующими организациями популяризация подобных методов и эффективность таких практик.

Анализ существующих программ по физическому воспитанию однозначно указывает на их консерватизм. Молодежь отчетливо ощущает замедленную реакцию обучающего состава на внедрение новых элементов физических практик. Например, уже много лет новые для нашей страны, однако хорошо зарекомендовавшие себя на протяжении многих сотен лет так называемые Восточные оздоровительные практики до сих пор практически нигде не внедрены, даже в виде отдельных элементов. Речь идет, прежде всего, о таких сверхэффективных приемах традиционных Восточных практик, как: так называемые растяжки (которые оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются гибкость и подвижность в суставах, быстрота реакции, отчасти и сила мышц); практические навыки взаимосвязи между фазой дыхания и конкретной формой движения (дающие возможность качественно, на порядок, повысить эффективность физической работы без расширения ее объема и интенсивности); наконец, и это, возможно, самое главное, поскольку имеет прямое отношение к мотивации, духовное понимание значения физического здоровья в рамках философии жизни человека.

Опытная проверка образовательных технологий на каждом этапе профессионального становления подтвердила их высокую эффективность. Сочетание положительных сторон адаптивной системы обучения, модульно-рейтингового, проблемного, контекстного и проективного обучения, взаимно дополняющих друг друга, позволяет в определенной степени оптимизировать процесс профессиональной подготовки, что выражается в расширении возможностей формирования профессионально-педагогической направленности, творческой готовности к профессионально-педагогической деятельности, творческой профессионально-педагогической позиции студентов.

Организация учебного процесса с использованием оптимальных образовательных технологий на каждом этапе обучения способствовала формированию творческой профессионально-педагогической позиции, что было подтверждено результатами педагогической практики.

Заключение. Условия успешного формирования и развития профессионально-педагогической направленности личности студента обеспечиваются использованием адаптивной системы обучения в сочетании с модульно-рейтинговой системой педагогического контроля, которые позволили комплексно решить задачи первого этапа обучения, устранить разобщенность между предметами различных циклов, способствовали развитию профессионального интереса, самостоятельности, умению планировать свою учебную деятельность.

Литература

1. Костикина Н.М. Педагогика физической культуры и спорта / Н.М. Костикина. – Омск: Наука, 2013. – 172 с.
2. Ершова Н.Г. Профессионально-личностное развитие студентов в условиях психолого-педагогического сопровождения в вузе физической культуры / Н.Г. Ершова. – Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2010. – 72 с.
3. Аверин В.А. Психология личности учебное пособие / В.А. Аверин. – СПб.: изд-во Михайлова В.А., 1999. – 89 с.

СПОРТ – КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

Тихоновский А.И., 4 курс, факультет связи и АСУ

(Военная академия Республики Беларусь)

Научный руководитель – **Неверко М.В.** преподаватель кафедры идеологической работы

Введение. Стресс. Этот научный термин, который встречается в повседневной жизни достаточно часто – на работе и дома, в кругу друзей, в книгах и телепередачах. Распространенная фраза о том, что «все болезни от нервов» трансформировалась – «все болезни от стрессов». Основанием для этого являются определенные причины. По данным Всемирной организации здравоохранения, 45% всех заболеваний связано со стрессом, а некоторые специалисты считают, что эта цифра в 2 раза больше.

Поскольку стресс связан с любой активностью, избежать его может лишь тот, кто ничего не делает. Стресс – это своего рода вкус и аромат жизни. Со стрессами мы сталкиваемся постоянно, решая те или иные проблемы. Мы можем испытывать стресс, стоя в длинной очереди, сталкиваясь с трудностями на работе и проблемами в семье и во многих других ситуациях, но при этом все люди по-разному и с разными для организма последствиями реагируют на стресс.

Содержание. Безусловно, во многом развитие стрессовой реакции определяется природой стрессора. В свою очередь само наличие стрессора еще не обуславливает развитие у человека стрессовой реакции.

Многие исследователи склонны считать, что стрессоустойчивость каждого человека определяется из набора личностных черт и физиологических особенностей.

К наиболее известным физиологическим особенностям, обеспечивающим повышенную стрессоустойчивость, относят: тип нервной системы, гормональные особенности.

Некоторые личностные черты, обуславливающие повышенную стрессоустойчивость: уровень самооценки; уровень субъективного контроля (характеристика степени независимости, самостоятельности и активности человека в достижении своих целей, его личной ответственности за свои действия и поступки).

Уровень личностной тревожности. Баланс мотивации достижения и избегания.

Однако следует заметить, что есть еще один способ повышения стрессоустойчивости. Который не зависит от личностных черт и физических особенностей человека.

Спорт – то, что нужно для отличного настроения и самочувствия. Эндорфины – гормоны счастья, во время интенсивной тренировки их вырабатывается очень много. Механизм прост: работают мышцы, они напрягаются и болят, выделяется гормон адреналин. Чтобы уменьшить боль, снять усталость и ослабить адреналиновый удар, появляются эндорфины, которые дарят спокойствие, счастье и расслабление. И всё это – всего за полчаса усиленной физической нагрузки.

Гормональная система руководит нами, но не стоит забывать и о том, что психологическое состояние человека может способствовать депрессии или же, наоборот, помогать успешно с ней бороться. Спорт тренирует силу воли, повышает самооценку, дает человеку уверенность в себе.

Он начинает верить, что ему по силам контролировать свое эмоциональное состояние и входить в нужное русло мышления по собственному желанию. Именно этого не хватает многих жертвам депрессии: они не ценят себя, не верят в то, что способны изменить свою жизнь. Побеждая себя в спорте, ты побеждаешь негативные эмоции и причину их появления в корне. Сила воли – всё-таки огромная сила.

Люди, которые занимаются спортом, начинают любить свое тело, чувствовать его полностью. Спорт решает очень много проблем со здоровьем, нормализует обмен веществ, улучшает самочувствие.

Благодаря физическим нагрузкам человек учится дышать глубоко, кислород поступает в кровь активно. Глубокое дыхание помогает справиться с нервным напряжением, депрессия буквально растворяется в правильном дыхании. Приподнятое настроение после тренировки сохраняется надолго, это надежное противоядие против стресса.

Заключение. Стресс является неизменным спутником современной жизни, с ним надо уметь справляться, а не избегать его. Занимаясь спортом, мы начинаем больше ценить себя и свою жизнь, учимся позитивно

воспринимать любые события и больше не страдаем затяжными депрессиями. Это отличное решение для всех, кто чувствует, что нервы явно не в порядке. Занятия спортом возвращают гармонию в работу нервной системы.

Тренируйте свое тело, и Вы станете выносливой и сильной личностью с огромным ресурсом счастья и жизненной энергии. Депрессия лечится спортом, а от того, насколько хорошо мы умеем с ней справляться, зависит и наше здоровье, и работоспособность, а в итоге, и общее качество жизни.

Литература

1. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 2007. – 246 с.
2. Горбунов, Г.Д. Психология физической культуры и спорта : учебник для вузов / Г.Д. Горбунов, Е.Н. Горбунов. – М. : Академия, 2009. – 256 с.
3. Загайнов, Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена / Р.М. Загайнов. – М. : Советский спорт, 2006. – 231 с.

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА КАК ОДИН ИЗ МЕТОДОВ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ У СТУДЕНТОВ

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

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

Введение. Жизнь студента наполнена напряжением, волнительными ситуациями и переживаниями. Множество конфликтов, сопровождающих студенческую жизнь, часто приводит к дополнительным нервным нагрузкам на студента, к стрессовым ситуациям, к необходимости управлять стрессами. Возникновение стресса у студентов происходит в основном из-за большого потока новой информации, задолженности по учебным дисциплинам, психологической нагрузки во время сессии, нарушения режима сна, отсутствия свободного времени и многие другие. Стресс присутствует в нашей жизни всегда и является неспецифической ответной реакцией организма на разнообразные повреждающие воздействия. Существует много способов борьбы со стрессом, одним из которых являются аутогенные тренировки [1].

Содержание. В основе базовых механизмов, которые сегодня используются при аутогенной тренировке, лежат наблюдения исследователей, занимавшихся проблемой гипноза. В 20-х годах нашего века французский аптекарь Э. Куэ разработал методику, которую он назвал «школой самообладания путем сознательного самовнушения». Куэ уверял своих пациентов, что они смогут выздороветь, если несколько раз в день, приняв удобную позу (сидя или лежа), шепотом или мысленно, будут повторять по 30 раз подряд конкретную формулировку самовнушения, например: «Мое состояние все больше и больше улучшается». Куэ

подчеркивал, что при самовнушении должны отсутствовать какие-либо волевые усилия. Другим источником аутогенной тренировки является древнеиндийская система йоги. За многовековую историю своего существования йога собрала наблюдения о тесной взаимосвязи духовной и физической жизни человека, о возможности с помощью специальных упражнений воздействовать на психику и работу различных систем организма [2].

Аутогенная тренировка помогает избавиться от негативных последствий стрессовых состояний и тревоги. Это обеспечивается с помощью нескольких механизмов:

1. Отрицательные эмоциональные переживания связаны с определенной мимикой, жестикуляцией, определенными «зажимами» в тех или иных частях тела. Глубокое расслабление всех мышц тела как бы стирает эти «зажимы», прекращает поступление в мозг импульсов от различных мышц тела, напряжение которых характерно для отрицательных эмоциональных состояний.

2. Отрицательные эмоциональные состояния оказывают особенно разрушающее влияние на работоспособность человека и на его психическое состояние, поскольку многие люди склонны излишне фиксировать внимание на отрицательных переживаниях. Аутогенная тренировка позволяет переместить фокус внимания на совершенно другие ощущения и переживания, что способствует резкому ослаблению или полному исчезновению отрицательных переживаний, депрессивных состояний.

3. Так называемое «отреагирование» позволяет иначе взглянуть на самую травмирующую ситуацию и добиться постепенного снижения остроты отрицательных эмоциональных переживаний.

4. У каждого человека в жизни было много таких ситуаций, когда он переживал положительные эмоции. Мысленное воспроизведение этих ситуаций позволяет снова восстановить соответствующий «букет» ощущений (запахи, звуки, цвета и определенные мышечные ощущения), которые за время занятия как бы вытесняют предшествующее негативное эмоциональное состояние со всеми сопутствующими физическими ощущениями [3].

Среди студентов БрГУ имени А.С физико-математического факультета возрастом от 19 до 21 года, в количестве 50 человек был проведен опрос о понятии аутогенная тренировка.

В ходе опроса выяснилось, что только 6% опрошиваемых знает, что такое аутогенная тренировка, 20% - хоть раз слышали данное понятие, но не смогли объяснить его сути, 74% - не знают и никогда не слышали об аутогенной тренировке.



В процессе анкетирования были выявлены основные методы борьбы со стрессом у студентов. А именно: 90 % студентов отметили, что одним из методов является восстановительный сон, 84% опрошенных одним из ответов указали общение с друзьями и близкими и прогулки на свежем воздухе, 60 % выделили вкусную еду, 54% - прослушивание музыки, чтение литературы, просмотр телевизора, компьютерные игры, 46% - активный отдых, занятия физической культурой и спортом, 24% - курение и алкоголь.

Заключение. Аутогенная тренировка является эффективным методом борьбы со стрессом. Освоившие аутогенную тренировку и регулярно занимающиеся ею могут успокоиться, эффективно снять физическое и психическое напряжение, что имеет огромное значение для профилактики переутомления, неврозов и психосоматических заболеваний.

Литература

1. Лобзин, В.С. Аутогенная тренировка / В.С. Лобзин, М.М. Решетников. – М. : Медицина, 1985. – 280 с.
2. Мандель, Б.Р. Психология стресса : учебное пособие / Б.Р. Мандель. – М.: Флинта, 2014. – 252 с.
3. Шульц И. Г. Аутогенная тренировка / И.Г. Шульц. – М. : Медицина, 1985. – 59 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ

Чайковская А.А., 4 курс, строительный факультет (БрГТУ)

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

Введение. Занятие физической культурой может осуществляться в самых различных условиях внешней среды. При этом студенты нередко

подвергаются воздействию ряда экстремальных факторов, что приводит к ухудшению их функционального состояния, снижению общей и специальной работоспособности.

Содержание. Интенсивные и продолжительные физические нагрузки даже в комфортных условиях внешней среды существенно увеличивают теплопродукцию в работающих мышцах по сравнению с показателями основного обмена. Образовавшееся тепло передается в кровь, переносится по организму, повышая его температуру до 39-40° С и выше.

Повышенное теплообразование при мышечной работе приводит к изменению существующих механизмов теплоотдачи.

В комфортных условиях теплотери осуществляются следующим образом:

- 15% – за счет теплопроводения и конвекции;
- 55% – путем лучеиспускания;
- около 30% – за счет испарения жидкости с кожных покровов и дыхательных путей.

При этом на испарение 1 л жидкости расходуется 580 ккал.

При повышении температуры окружающего воздуха теплоотдача путем проведения и конвекции резко снижается и возрастает испарение пота. В свою очередь, усиленное потообразование приводит к нарушению водного баланса организма – дегидратации, которая вызывает прежде всего напряжение функций сердечно-сосудистой системы. Повышенная влажность воздуха серьезно затрудняет теплоотдачу путем испарения пота. Все это ведет к накоплению тепла в организме, создавая риск перегревания и даже тепловых ударов. Естественно, в таких условиях физическая работоспособность существенно ухудшается.

Таким образом, снижение работоспособности студентов в условиях повышенной температуры и влажности воздуха может быть обусловлено снижением кислородтранспортных возможностей сердечно-сосудистой системы, дегидратацией организма и развитием его перегревания.

Регулярное пребывание человека в условиях повышенной температуры и влажности воздуха, а также физические тренировки, связанные с повышением температуры тела, приводят к адаптации организма, что характеризуется повышением работоспособности в этих условиях. Лица, хорошо подготовленные физически, легче переносят повышение температуры и влажности воздуха.

При пребывании человека в условиях пониженной температуры воздуха энергия АТФ расходуется главным образом на теплопродукцию и меньше ее остается на обеспечение мышечной работы. Для сохранения тепла в ядре тела теплоизолирующая оболочка увеличивается в 6 раз путем уменьшения кожного кровотока. В организме происходит перестройка обменных процессов.

Повышается потребность организма в жирах. Калорийность питания должна увеличиваться на 5% при каждом снижении среднемесячной

температуры воздуха на 10°С. При этом почками усиленно выводятся витамины С, В, зато лучше усваиваются жирорастворимые витамины А, D, Е.

С уменьшением температуры тела основной обмен увеличивается, возрастает активность щитовидной железы.

Для повышения работоспособности занимающегося существуют определенные правила занятий физической культурой как при пониженной, так и повышенной температурах.

Правила занятий при пониженной температуре:

- в холодное время обязательно нужно проводить более продолжительную разминку. Разогрев мышц и связок способствует подготовке к работе. Желательно выполнять разминку до выхода на улицу;

- между элементами желательно не делать передышек;

- нельзя на улицу выходить в разгоряченном состоянии, иначе можно заболеть;

- при пониженной температуре окружающей среды следует исключить все сложные элементы из комплекса, оставив лишь базовые: подтягивания, отжимания на брусьях и от земли, подъем прямых ног в висе на турнике, выход силой на одну или две руки, приседания и выпады. Все упражнения выполняются медленно, а не рывками;

- тренироваться нужно хотя бы раз в два дня по 30-40 минут. Перерывы между упражнениями должны быть сведены к минимуму. Во время пауз желательно как можно больше двигаться. Останавливаться нельзя. Само важное в занятиях зимой на улице – сохранять баланс разогретого, но не вспотевшего тела.

Правила занятий при повышенной температуре:

- тренировки необходимо проводить в наиболее прохладные утренние или вечерние часы на открытых, хорошо продуваемых площадках;

- после разминки и в ходе тренировки пот вытирают сухим полотенцем со всей поверхности тела и меняют пропитанную им одежду (сухая одежда лучше впитывает пот и выводит тепло, а влажная затрудняет эти процессы);

- в процессе занятий периодически устраиваются короткие (5–10 мин) перерывы. В это время студенты обязательно должны находиться в затененных местах с усиленным движением воздуха, что способствует отдаче тепла;

- во время тренировок не рекомендуется обливаться холодной водой, наблюдающееся после этого чувство бодрости быстро сменяется вялостью и расслаблением;

- при высокой температуре внешней среды необходимо соблюдать питьевой режим, так как организм теряет с потом большое количество воды, витаминов и минеральных веществ. Потери воды должны как можно быстрее восполняться и желательно в тех же объемах. В условиях повышенной температуры студенты не должны ограничивать себя в питье.

Заключение. Работоспособность студентов на занятиях по физической культуре во многом зависит от температуры окружающей среды. При повышенной температуре теплоотдача уменьшается, а потоотделение увеличивается, происходит накопление тепла в организме, что уменьшает работоспособность.

При занятиях в условиях пониженной температуры энергия расходуется в основном на теплопродукцию и в меньшей степени на обеспечение мышечной работы, вследствие чего уменьшается интенсивность занятий. Использование перечисленных выше правил значительно увеличит работоспособность студентов на занятиях по физической культуре в особых условиях проведения.

Литература

1. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях высокой температуры / Большой информационный архив [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://big-archive.ru/medicine/hygiene/95.php>. – Дата доступа: 07.11.2016.

2. Спортивная работоспособность в особых условиях внешней среды / Центр подготовки игроков и научно-методической работы [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.lifeinhockey.ru/metodiki/metodicheskie-materialy/sportivnaya-fiziologiya> – Дата доступа: 08.11.2016.

ПРОБЛЕМА НАРКОМАНИИ: ПРОФИЛАКТИКА И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Шкуринская Д.Д., 3 курс, юридический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Наркомания представляет собой состояние хронического отравления организма, при котором человек испытывает непреодолимое влечение к наркотику. Такое состояние оказывает негативное влияние как на жизнедеятельность зависимого человека, так и на общество в целом.

Современные наркотические средства способны сформировать наркотическую зависимость буквально за несколько приемов. Последствия этого заболевания чрезвычайно опасны, так как происходят грубые нарушения функций внутренних органов, нервной системы и деградация личности. Наркоманы подвержены риску заражения и способствуют распространению ВИЧ-инфекции, вирусного гепатита, венерических болезней и других опасных инфекционных заболеваний. Таким образом, если человек не лечится, то болезнь прогрессирует очень быстро и на фоне выраженных психических и соматических расстройств наступает полное разрушение личности.

Опасность для общества заключается в том, что наркомания приводит к физической, нравственной и социальной деградации личности и толкает

«потерявших себя» людей на преступления, таким образом происходит искажение морально-нравственных ценностей и ухудшение криминогенной обстановки в социуме [1].

Содержание. Несмотря на то что количество потребителей наркотиков в Беларуси ежегодно увеличивается (в прошлом году прирост составил 11,4%) и уже превысило 15 тысяч человек, ситуация в нашей стране гораздо лучше, чем у ближайших соседей – России и Украины. Однако очевидно, что эти цифры – лишь вершина айсберга, о реальном количестве наркозависимых можно только догадываться. В научном мире нет единого мнения о том, каким должен быть поправочный коэффициент, позволяющий представить реальную картину. По мнению специалистов республиканского центра мониторинга за наркотиками и наркопотреблением эти цифры колеблются в пределах от шести до десяти [2].

Для того, чтобы узнать, насколько обширна проблема наркомании в нашем обществе и какие пути её решения публика считает оптимальными, был проведен социологический опрос на тему «Проблема наркомании, её профилактика и предупреждение» среди студентов и преподавателей БрГУ имени А.С. Пушкина. В опросе приняли участие 50 человек. Половая структура опрошенных разделилась примерно поровну. Студентами в возрасте от 18 до 29 лет являются 92% людей, принявших участие в опросе, 8% опрошенных – преподаватели.

В анкете 84% опрошенных указали, что считают наркоманию серьёзной проблемой современного общества, остальные 16% определили эту проблему как не очень существенную.

Среди участников социального опроса 80% указали, что никогда не пробовали наркотики, 18% что пробовали однажды и только 2% опрошенных ответили, что периодически употребляют наркотические средства. На вопрос «Известно ли вам о факте употребления наркотических средств кем-либо из ваших знакомых?» более половины опрошенных дали утвердительный ответ.

В заключительной части опроса предлагалось выбрать наиболее эффективные меры по борьбе с наркоманией, более 40% участников опроса в качестве такой меры указали профилактическую работу с акцентом на физкультурно-массовые мероприятия. Остальные ответы практически равномерно распределились между пропагандой здорового образа жизни, строгостью закона по отношению к лицам, распространяющим и употребляющим наркотические вещества и социальной рекламой, направленной на формирование негативного отношения к наркомании.

Заключение. Как правило, профилактическая деятельность включает в себя целый комплекс мероприятий и обеспечивается путем кооперирования работы социальных педагогов, психологов, воспитателей, медицинских работников, сотрудников правоохранительных органов.

Согласно опросу более 40% опрошенных считают, что одним из важнейших направлений в профилактике наркомании является организация физкультурно-спортивной работы и вовлечение людей в физкультурно-массовые мероприятия. Однако такие мероприятия могут принести положительный

эффект только в случае их систематического проведения. Основная направленность их деятельности заключается в отвлечении людей от асоциальных явлений микросреды, вовлечении в спортивные секции, формировании интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, в нравственном воспитании при активном использовании средств и методов физической культуры.

Выделяют три уровня наркопрофилактического использования средств физической культуры и спорта:

1. первый уровень предполагает применение различных средств, методов, форм занятий по физической культуре и спорту с молодежью с целью ее отвлечения от «вредных привычек», уменьшения вероятности приобщения к ним за счет целесообразной организации досуга, заполнения свободного времени;

2. второй уровень выражается в установках на оздоровление и приобщение к здоровому образу жизни;

3. третий уровень предусматривает формирование и коррекцию основных свойств личности молодежи в процессе занятий физическими упражнениями (выработка сильного и волевого характера, стрессоустойчивости).

Необходимо отметить, что в ряде регионов, где профилактическая работа строится в основном с акцентом на проведении физкультурно-массовых мероприятий, рост числа наркоманов из года в год не увеличивается. Таким образом, занятия спортом напрямую влияют на формирование отношения к наркотикам. [3]

Поэтому физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

Литература

1. Наркотики и наркомания. – Нет наркотикам. Информационно-публицистический ресурс.[Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.narkotiki.ru/5_183.htm#3

2. Министерство внутренних дел Республики Беларусь. – Научный анализ и системный подход - основа борьбы с наркоманией. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.mvd.gov.by/main.aspx?guid=23823>

3. О концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде. Информационно-публицистический ресурс. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.narkotiki.ru/5_1312.htm

ПОКАЗАТЕЛИ МАКСИМАЛЬНОЙ ЧАСТОТЫ ДВИЖЕНИЙ СТУДЕНТОВ

Янчук М. Е., магистрант I курса, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. В нынешнее время большое внимание уделяется физической культуре и спорту в укреплении здоровья, гармонического формирования личности и здорового образа жизни студентов.

Физическая подготовка студентов на занятиях физической культурой осуществляется средствами и методами общей физической подготовки, в результате чего улучшается состояние студентов, повышается работоспособность, организм их становится совершеннее, быстрее приспосабливается к нагрузкам и достигает более лучшего развития двигательных способностей.

Для контроля педагогических воздействий, определения уровня развития физических способностей применяются тесты, обладающие высокой степенью информативности.

При контроле за воспитанием скоростных способностей целесообразно знать о всех формах проявления – быстрой двигательных реакций, частоте движений и быстрой целостного двигательного действия [2].

Целью нашего исследования явилось определение показателей максимального темпа движений у студентов.

Содержание. В исследовании приняли участие студенты первого курса строительного факультета Учреждения образования «Брестский государственный технический университет».

Было проведено тестирование максимального темпа движений. Максимальный темп движений определяется по методу теппинг-теста [1].

Теппинг-тест позволяет оценить как скоростные характеристики двигательного аппарата, так и темп, устойчивость моторного действия [3].

Указано, что максимальный темп движений изменяется при утомлении, торможении, возбуждении нервной системы.

Максимальный темп может служить индикатором функционального состояния человека.

Использованная для данного опыта методика основана на определении динамики максимального темпа движений ведущей и неведущей рук.

Исследуемый получал лист бумаги, разделенный на четыре пронумерованных квадрата. Согласно инструкции, по команде не прерывая постукивания, он должен нанести с максимальной частотой знаки (точки) в этих квадратах: по команде: «Раз! – в первом, «Два» – во втором и так до четвертого квадрата. По команде «Стоп» постукивание прекращались. Команды подавались через 10 с. Исследование проводилось 40 с.

Результаты исследования свидетельствуют, что показатели максимальной частоты движений ведущей руки у студентов выше в квадратах два, четыре и в сумме взятых показателей. Между этими показателями наблюдаются статистически достоверные различия (таблица). Таблица – Сопоставление показателей максимальной частоты движений ведущей и неведущей рук у студентов

Квад- рат	Статистические параметры				Разница, с	t	p
	Ведущая		Неведущая				
	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ			
1	64,0	11,3	60,2	6,30	2,6	0,778	> 0,05
2	56,9	6,60	49,0	5,40	7,9	2,679	< 0,05
3	61,1	13,20	55,2	6,10	5,9	1,571	> 0,05
4	54,5	9,10	46,9	5,70	7,6	2,741	< 0,05
Сумма	236,5	28,4	211,3	19,9	18,8	2,099	< 0,05

Заключение. Таким образом, установлено, что показатели максимальной частоты движений у студентов носят волнообразный характер от квадрата к квадрату, как ведущей, так и неведущей рукой. Показатели ведущей рукой значительно выше, чем неведущей.

Литература

1. Ильин, Е. П. Психофизиология физического воспитания и спорта / Е. П. Ильин. – М. : Просвещение, 1963. – 223 с.
2. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – 4-ое изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2008. – 244 с.
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2016. – 480 с.

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

ИГРА КАК СРЕДСТВО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

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

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

Введение. Игровой метод широко известен в физическом воспитании и спортивной тренировке. Реализовать возможности этого эффективного метода во многом удается с помощью применяемых в плавании игр и развлечений, которые позволяют успешно не только решить специально поставленные задачи, но и избежать известного в плавании негативного явления – монотонии.

Игровой метод обеспечивает необходимую заинтересованность в обучении плаванию, позволяет увеличивать число повторений одних и тех же упражнений, использовать разнообразные исходные положения. Применение игр в начальном обучении плаванию помогает обеспечить эмоциональность занятий. Разнообразные по своему двигательному

содержанию игры содействуют совершенствованию навыков основных движений, развитию двигательных качеств.

У некоторых людей отмечается повышенная чувствительность и другие нежелательные реакции при нахождении в водной среде. Обычно это называют водобоязнью – формой страха, относящейся к числу отрицательных эмоций человека. Повышенная чувствительность к водной среде проявляется в обостренной реакции новичка на неприятные ощущения от попадания воды на лицо и особенно в глаза, нос. Давление воды и температурное воздействие вызывают скованность движений, появляется затрудненность дыхания, также может быть страх перед глубиной. Игра на воде помогает быстрее освоиться с водой, избавиться от страха, изучить плавательные движения.

Содержание. Основной формой деятельности детей плаванию при обучении является игра. Игра выгодно отличается от других средств обучения тем, что одно движение, представляющее определенную трудность, может легко разучиваться в самых различных игровых ситуациях. Весь урок может проходить в игровой форме.

В основе суждений младших школьников о признаках и свойствах предметов и явлений лежат чаще всего наглядные изображения и описания. Поэтому показ упражнений и образное сравнение имеют большое значение в проведении игр.

Таким образом, процесс обучения сводится к последовательному выполнению игровых упражнений:

- игры по ознакомлению со свойствами воды;
- игры, обучающие погружению и всплыванию;
- игры, способствующие выработке навыка лежания на воде;
- игры, способствующие выработке навыка скольжению;
- игры, обучающие дыханию;
- игры, вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения;
- игры по овладению простейшим прыжкам.

И поэтому в каждом разделе обучения различаются три фазы:

1. игры для начального обучения
2. игры для закрепления пройденного материала
3. игры для повторения старого материала.

Однако есть и недостатки игрового метода. Во-первых, занимающиеся, увлекшись игрой, не следят за правильным выполнением плавательных движений, допускают ошибки, которые со временем становятся привычными; во-вторых, трудно дозировать нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка. Поэтому при проведении игр обязательно соблюдать следующие методические требования:

– в каждой игре ставится задача, которая способствует обучению нужным элементам техники плавания и развитию тех или иных физических возможностей занимающихся;

- игра должна соответствовать уровню подготовленности детей, оказывать положительное эмоциональное воздействие;
- игра должна способствовать проявлению активности и инициативы участников;
- инструктор обязан контролировать степень эмоциональности занимающихся и вовремя прекратить игру, руководить ею и направлять.

Игры в воде проводятся индивидуальным и групповым методом.

Заключение. Таким образом, игра помогает воспитанию чувства товарищества, выдержки, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива. Игра, как и соревнование, повышает эмоциональность занятия плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания. Во время игры происходит многократное повторение предметного материала в его в различных сочетаниях и формах.

Литература

1. Булгакова, Н.Ж. Познакомьтесь — плавание /Н.Ж. Булгакова. —М.: 000 «Издательство АСТ»: 000 «Издательство Астрель», 2002. — 160с.
2. Васильева, В.С. Обучение детей плаванию / В.С. Васильева, Б.Н. Никитский.— М. : ФиС, 1973. —82 с.

СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Вольшинец К.В., 4 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина
Научный руководитель – **Н.А. Черемных**, преподаватель

Введение. Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей дошкольного возраста. Организованные занятия плаванием в детских садах могут проводить воспитатели или инструктора по физической культуре, получившие предварительную подготовку. Они должны уметь плавать, быть знакомыми с техникой способов плавания и методикой обучения. Им необходимо овладеть приемами спасания утопающих и мерами предупреждения несчастных случаев на воде.

Врач детского сада осуществляет постоянный контроль за санитарным состоянием места обучения плаванию, систематически следит за состоянием здоровья занимающихся детей.

Содержание. Формирование умения плавать предусмотрено программой дошкольных учреждений, начиная со второй младшей группы, т.е. с четвертого года жизни ребенка. Дети этого возраста достаточно самостоятельны, обладают необходимыми гигиеническими умениями и навыками, имеют достаточный двигательный опыт, уже хорошо адаптированы к условиям дошкольного учреждения. Организация обучения

детей плаванию осуществляется в комплексе физкультурно-оздоровительной работы, в сочетании с рациональным режимом активности и отдыха детей.

Обучение проходит в форме групповых занятий. Для каждой группы должно быть не менее двух занятий в неделю. Инструктор рассказывает детям о правилах поведения на воде, порядке купания, подаче сигналов и др. Продолжительность одного занятия – от 15 до 30 мин. Уровень воды в бассейне должен быть не более 50-60 см и доходить до пояса занимающихся; температура воды – около 30°C. Непосредственная образовательная деятельность детей в условиях бассейна имеет свою структуру:

– *подготовительная часть (5-10мин)* выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений (ходьбы, бега, прыжков по дну бассейна), частично могут проводиться на суше или/и в воде, знакомство с подвижными играми.

– *основная часть (10-30мин)*. Формирование новых и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет.

– *заключительная часть (5мин)*. Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Самостоятельное плавание с индивидуальной работой. Подведение итогов.

В процессе организации плавания детей дошкольного возраста инструктор по физической культуре учитывает индивидуальные особенности каждого ребёнка с учётом состояния его здоровья, развития, интересов (ведётся тетрадь здоровья для каждого ребёнка). Использует приёмы педагогического воздействия (похвала, одобрение, поддержка взрослым ребёнком и совместное выполнение с ребёнком данного плавательного движения в воде) и дифференцирование физических нагрузок адекватно возрасту и пола.

Физические нагрузки постепенно усложняются. Двигательная активность сочетается с общедоступными закаливающими процедурами (ходьба и бег по массажным коврикам и легкоступам, ходьба по камешкам и т.д.) Включаются упражнения для повышения выносливости и комплексы физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики.

Именно с этими целями и задачами при обучении детей плаванию большое значение занимает оснащение бассейна. Предметно-развивающая среда в бассейне представлена многообразием инвентаря и наличием нестандартного оборудования (лодочки, палка для катания детей, круги, нарукавники, различные игрушки, ласты, доски, тонущие резиновые кольца и игрушки яркого цвета и т.д.). Основное содержание занятий составляют физические упражнения и игры.

Заключение. При занятиях с детьми должен преобладать игровой метод, позволяющий обеспечить необходимую заинтересованность детей в обучении плаванию, увеличить число повторений упражнений, использовать различные исходные положения, повысить эмоциональность занятий.

Обязателен в работе с дошкольниками индивидуальный подход. Только при строгом учете пола, возраста, степени физического развития и здоровья, подверженности простудным заболеваниям, привычки к воде и изменениям температурных условий, индивидуальных реакций на физические нагрузки можно находить наиболее верные приемы работы при обучении плаванию детей.

Литература

1. Гончар, И.Л. Плавание: теория и методика преподавания: учебник/ И.Л. Гончар. – Минск: Четыре четверти; Экоперспектива, 1998. – 245 с.

НАПРАВЛЕНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Голуб Л.С. третий курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Успех в спорте, как и в других видах деятельности человека, зависит от целого ряда условий, в том числе и от особенностей обучения, воспитания, тренировки, подготовки к соревнованиям. Необходимо глубоко изучить факторы, влияющие на спортивный результат, определить значимость каждого из них для представителей различных специализаций. В индивидуально-игровых видах спорта, главный фактор – технико-тактическое мастерство. Настольный теннис отличается нерегламентированная деятельность игрового характера с противоборством один на один, требующая от спортсмена творческого подхода и нестандартных игровых действий. В ходе исследовательской работы использовались методы анализа и синтеза научно-методической литературы, обзор сайтов по тематике публикации.

Содержание. Учебно-методическое занятие по настольному теннису в высших учебных заведениях строится с учетом реализации методических принципов спортивной тренировки. Как правило, любое учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Основные требования к планированию и проведению учебно-тренировочных занятий по настольному теннису заключается в постепенном увеличении тренировочной нагрузки в подготовительной части занятия [1], выполнение наиболее сложных заданий в основной части, а в заключительной – постепенное снижение нагрузки. При этом физиологическая кривая нагрузки имеет вначале постепенный подъем, затем некоторое время остается на высшем уровне, а потом довольно круто снижается. Так выглядит динамика работоспособности в течение одного занятия, которая отражает эволюционно сложившийся характер состояния организма в процессе двигательной деятельности, и поэтому имеет силу биологических закономерностей, проявляясь в любом занятии, независимо от

его задач, содержания физических упражнений и способов их выполнения. Это дает возможность обеспечить в каждой тренировке оптимальные условия для вработывания, основной работы и ее завершения, позволяет управлять работоспособностью, учиться возможно дольше поддерживать ее на оптимальном уровне за счет умения быстро вработываться и рационально завершать работу.

Подготовительная часть занятия включает общую и специальную разминку. Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функций основных систем организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечнососудистой и дыхательной систем. Обычно для этого применяется медленный бег и гимнастические упражнения для всех основных групп мышц. Считают, что необходимая степень разогревания организма достигается непосредственно перед тем, как начинается потоотделение. Но часто этого разогревания недостаточно для повышения работоспособности тех групп мышц, к которым в предстоящем занятии предъявляются повышенные требования, поэтому подбирается несколько специальных разогревающих упражнений (упражнения с резиновым бинтом, эспандером, прыжки через гимнастическую скамейку на одной и обеих ногах) сходные с теми, которые спортсмен будет делать в учебно-тренировочном занятии. Далее выполняются упражнения, улучшающие подвижность в суставах, принимающих участие в движениях. Эти упражнения состоят из постепенно увеличивающихся по амплитуде движений, растягивающих мышц, в особенности мышц антагонистов, активно участвующих в предстоящих движениях спортсмена. Разогрев многих мышечных групп, улучшение их эластичности – важнейшие условия предупреждения травм. Специальная часть разминки готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке к предстоящим двигательным действиям в основной части занятия.

Доказано [2], что спортсмены, плохо проводящие или пренебрегающие разминкой, достигают повышенной работоспособности лишь спустя некоторое время после начала игры, результативность выполнения упражнений при этом не бывает высокой и не достигает потенциально возможного для спортсмена уровня. Физиологически это объясняется тем, что организм человека и его отдельные системы обладают определенной инерцией и не сразу начинают работать на требуемом уровне. Чем большую силу мышц, быстроту движений, выносливость и ловкость необходимо проявить спортсмену, тем до более высокого уровня готовности должна быть доведена деятельность всех его органов и систем. Продолжительность подготовительной части составляет, как правило, 20-25 минут, но может варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей организма человека.

В основной части занятия выполняются главные задачи, стоящие перед занимающимися, – повысить физическую и специальную подготовленность техники и тактики игры, совершенствовать специальные качества силы, быстроты, выносливости и ловкости, воспитание волевых и бойцовских качеств. С целью воспитания физических качеств, тренировочные нагрузки рекомендуется планировать в следующем порядке: сначала выполняются упражнения на развитие быстроты и ловкости, затем на развитие силы и в конце занятия на выносливость. Продолжительность данной части занятия составляет 40-50 мин. Тренировка же на столах планируется исходя из этапа подготовки, уровня подготовленности занимающихся, задач подготовки, а также их индивидуальных особенностей и стиля игры теннисиста.

Заключительная часть обязательна в любых учебно-тренировочных занятиях. В этой части занятия происходит постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние близкое к норме. Резкий переход от тренировочной работы к покою включает действие мышечного насоса и перегружает сердечную мышцу, а это может вредно сказаться на деятельности сердечно-сосудистой системы

Заключение. Таким образом, в ходе исследовательской работы проанализированы направление и содержание занятий по настольному теннису в высших учебных заведениях. Повышение эффективности системы подготовки спортсменов и, особенно, юных – представляет собой одну из наиболее важных задач развития любого вида спорта. Поэтому, процесс обучения, воспитания и тренировки необходимо строить и осуществлять не только на основании общих психолого-педагогических закономерностей, но и с учетом конкретных научно обоснованных методов и приемов педагогического воздействия, способов организации деятельности, соответствующих конкретному виду деятельности и индивидуальным свойствам занимающихся.

Литература

1. Максимович, В.А. Организационно-методическое обеспечение физического воспитания студентов на основе видов двигательной активности / В.А. Максимович, В.А. Коледа, С.К. Городилин // [Электронный ресурс]: http://ebooks.grsu.by/fisical_training/4-1-metodika-postroeniya-uchebno-trenirovochnogo-zanyatiya-po-nastolnomu-tennisu.htm

2. Замский, В.Л. Влияние тренировки в некоторых видах спортивной специализации на интегративные параметры гемодинамики // Замский В.Л. / Актуальные проблемы физической культуры, спорта и современного олимпийского движения. – Брест, 2004. – С45-47.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

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

Научный руководитель – **С.М. Винидиктова**, преподаватель, магистр пед. наук

Введение. В настоящее время во многих странах занятием спортом и физической культурой пользуется популярностью, как среди молодых людей, так и среди пожилых. Но найти один вид двигательной деятельности, удовлетворяющий всех, очень сложно, именно поэтому скандинавская ходьба стала так популярна на Западе и в Республики Беларусь. Скандинавская ходьба – это вид ходьбы на свежем воздухе с использованием специально разработанных палок, которые задействуют при ходьбе верхнюю часть тела. Вы получаете эффективную аэробную тренировку в качестве легкого пути для улучшения физического состояния независимо от возраста, пола и текущей физической подготовки. Скандинавская ходьба соответствует естественному характеру движений человека, заложенному самой природой, является идеальной формой тренировок для тех, кто хочет по-настоящему улучшить свое здоровье.

Скандинавская ходьба относится к современным видам оздоровительных упражнений и представляет собой передвижение пешком с двумя палками наподобие ходьбы на лыжах. Благодаря тому, что такие упражнения приносят огромную пользу для здоровья, в Европе скандинавская ходьба стала популярнейшим видом фитнеса, особенно среди пожилых людей, которым противопоказано заниматься бегом.

Скандинавская ходьба идеальна для тех, кто ищет интересную физическую программу, веселую и одновременно удобную. Ходьбой с палками можно заниматься в любом месте и в любое время года. Ходьба полезна, скандинавская ходьба – полезна вдвойне!

Целью работы являлся обзор литературы, раскрывающая специфику и эффективность применения скандинавской ходьбы среди различных слоев населения.

Содержание. Скандинавская ходьба – вид спортивных упражнений, обладающий множеством достоинств. Скандинавской ходьбой может заниматься любой человек, при этом не требуются какие-то особые погодные условия, дорогие тренажеры, специальная одежда и наличие спортзала. К тому же, к такому виду ходьбы очень легко приучить организм. Скандинавская ходьба оказывает достаточно мягкий оздоровительный эффект и не нуждается в тщательной подготовке тела к регулярным занятиям.

Польза этих упражнений обусловлена занятиями на свежем воздухе, при которых организм насыщается большим количеством кислорода. При этом усиливается кровообращение, органы и ткани омываются питательными

веществами и вырабатываются эндорфины – гормоны, которые улучшают настроение и общее самочувствие человека.

При длительной пешей прогулке в работу включаются мышцы ног, спины, рук, туловища, что обеспечивает интенсивное сжигание калорий – человек становится стройнее, сильнее и выносливее. А если ходить в парковых зонах, в скверах или на природе, где изобилует приятный глазу ландшафт, ходьба будет способствовать успокоению психики, укреплению нервной системы и повышению способности организма противостоять стрессам и эмоциональным перегрузкам.

Скандинавскую ходьбу можно отнести к определенной разновидности лечебной гимнастики, поскольку ходьба с элементами опоры является частью многих комплексов, которые стимулируют жизненные функции.

Показатели хорошей нагрузки при оздоровительных занятиях – ускорение работы сердца, учащение дыхания и появление приятного тепла во всем теле. Скандинавская ходьба принадлежит к разряду кардиотренировок. Интенсивность тренировки всегда зависит от частоты сердечных сокращений (ЧСС). На занятиях следует измерять пульс. Это важно по двум причинам: если работа сердца не ускорилась в достаточной степени, то занятия не окажут на здоровье достаточно сильного и положительного эффекта. С другой стороны, увеличение сердечного ритма выше рекомендуемого может нанести нам вред. Частота пульса показывает результативность тренировки.

Скандинавская ходьба как современный вид спорта изначально применялась для реабилитации людей после операций или для пенсионеров. Однако, после того как ученые исследовали все положительные моменты, к которым приводит эта ходьба, стало понятно, что её можно применять и в других сферах.

Ученые выяснили, что нордическая ходьба способна принести такую пользу организму:

1. Улучшение сердечнососудистой системы, кровообращения, стабилизация давления. Скандинавскую ходьбу даже относят к разряду кардиотренировок, которые позволяют уменьшить риск возникновения инфаркта и инсульта. А всё благодаря длительным тренировкам на свежем воздухе с равномерной нагрузкой для организма.

2. Тренируется работа всех органов и систем. Улучшается общая гемодинамика, увеличивается сердечный выброс, нормализуется микроциркуляция.

3. Ходьба с палками благотворно влияет на суставы, не позволяет истончаться костным тканям, тем самым является профилактикой остеопороза. Также способствует уменьшению боли в спине, плечах и пояснице. Этот эффект достигается благодаря тому, что нагрузка при такой ходьбе рассеивается и равномерно ложится на все части тела.

4. Скандинавская ходьба позволяет сбросить вес тем, у кого есть большой запас жира, а молодым и энергичным придется дополнять комплекс ходьбы дополнительными упражнениями.

5. Снижает уровень холестерина в крови и препятствует развитию заболеваний сосудов, сокращает риск возникновению сердечно – сосудистых патологий (инфаркта).

6. Повышает уровень метаболизма в организме, а он определяет скорость сжигания жиров, что позволяет избавиться от лишних килограммов и не набирать их снова. Расход энергии увеличивается до 46%, что равно 400 ккал/час.

7. Замедляет процессы старения организма. Улучшает состояние кожи – благодаря тренировкам на свежем воздухе клетки интенсивнее насыщаются кислородом и эффективнее очищаются от токсинов.

8. При помощи скандинавской ходьбы можно осуществлять эффективный массаж внутренних органов, который благотворно влияет на их работу (почки, печень, ЖКТ).

9. В результате слаженной, системной работы, нормализуется тонус различных мышечных групп. Повышает стрессоустойчивость организма. Ритмически повторяющиеся движения, свежий воздух и постоянно меняющиеся пейзажи прекрасно успокаивают и помогают снять последствия стресса.

10. Нормализуется венозный кровоток в нижних конечностях. Именно скандинавская ходьба является еще и прекрасной суставной гимнастикой.

Заключение. Скандинавская ходьба, это новый вид физической активности, пользующийся большой популярностью среди населения. Во время занятиями скандинавской ходьбой обеспечивается нагрузка на сердечнососудистую, дыхательную и мышечные системы организма. В сравнении с обычной ходьбой, ходьба с палками в треть увеличивает нагрузку на организм, что оказывает больше оздоровительной пользы.

Скандинавская ходьба является перспективным и эффективным средством для отдыха, физической нагрузки и релаксации, а значит и благотворно скажется на вашем здоровье.

Скандинавская ходьба – это эффективный способ похудеть, покрыть потребность в двигательной активности при наличии ограничений для занятий другими видами спорта, проводить профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем.

Литература

1. Станский Н.Т., Алексеенко А.А. Исследование эффективности занятий скандинавской ходьбой // Вестн. Полоцкого универси-тета. – 2015. – № 1.

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ЮРИДИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

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

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

Введение. В высших учебных заведениях физическая культура выступает как необходимая часть образа жизни студента, так как является средством удовлетворения жизненно необходимых потребностей в двигательной деятельности. Кроме того, физическая культура способствует развитию гармоничной личности, физическому совершенствованию и отражает определенную степень физического развития студента, его двигательных умений и навыков и позволяет ему наиболее полно реализовать свои творческие возможности [1].

Скоростно-силовые способности характеризуются возможностью проявления человеком предельных или около предельных усилий в кратчайший промежуток времени, при сохранении оптимальной амплитуды движений. Скоростно-силовые качества студентов тестировались по данным контрольного упражнения, рекомендованного типовой программой по дисциплине «Физическая культура»: прыжок в длину с места (см.)

Содержание. Определение уровня скоростно-силовых качеств является одним из важных и первых шагов в обосновании процесса совершенствования физического воспитания студентов, а величина и направленность измерений его уровня показывает эффективность учебного процесса и является основанием для его коррекции.

Цель исследования – определить уровень развития скоростно-силовых качеств студентов 1 курса юридического факультета.

Материалы и методы. В ходе исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование и методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе БрГУ имени А.С. Пушкина. Анализировались данные тестирований, проведенных в апреле – мае 2016 года. В эксперименте приняли участие 41 студент основной медицинской группы юридического факультета.

Обработка полученных результатов осуществлялась по общепринятым методикам [2]. При этом рассчитывалась средняя арифметическая величина (M) и ошибка средней арифметической ($\pm m$). Результаты тестирования студентов представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Количественные показатели скоростно-силовых качеств студентов 1 курса юридического факультета

Тесты	M \pm m	Max	Min
прыжки в длину с места (см) юноши	234,6 \pm 24.3 см	272	189
прыжки в длину с места (см) девушки	173,4 \pm 17.5см.	210	140

При исследовании уровня развития скоростно-силовых способностей у юношей 1 курса при среднем значении показателя 234,6 \pm 24.3см., минимальные и максимальные значения были равны 189 и 272 раза соответственно, т.е. разброс составил 83 см. В прыжках в длину с места

показатель у девушек 1 курса варьировал в пределах от 140 см до 210 см., т.е. разброс составил 70 см. Средний показатель составил $173,4 \pm 17,5$ см.

В соответствии с нормативными требованиями учебной программы «Физическая культура» мы распределили студентов по уровням развития скоростно-силовых качеств (таблица 2).

Таблица 2 – Распределение оценок в баллах (кол-во)

Контрольное упражнение	Высокий (10-9 баллов)	Выше среднего (8-7 баллов)	Средний (6-5 баллов)	Ниже среднего (4-3 балла)	Низкий (2-1 балл)
прыжки в длину с места (см) юноши	3	3	4	1	3
прыжки в длину с места (см) девушки	9	2	6	5	5

Таким образом, проведенный анализ показал, что в прыжках в длину с места большая часть юношей основного отделения имеют средний и выше среднего уровня развития. У девушек 1 курса наблюдается большой разброс результатов от высокого до низкого. Результаты показывают необходимость индивидуализации при развитии скоростно-силовых качеств у девушек 1 курса юридического факультета и повышении внимания на эти качества у юношей.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 1995. – № 4. – С. 2–7.

2. Губа В.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике : учебное пособие для вузов физической культуры / В.П. Губа, М.П. Шестаков, Н.Б. Бубнов, М.П. Борисенков – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 211 с.

ПРИМЕНЕНИЕ КАРДИОТРЕНАЖЕРОВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

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

Научный руководитель – **С.М. Винидиктова**, преподаватель, магистр педагогических наук

Введение. В настоящее время целью физического воспитания для студентов получающие высшее образование является содействие всестороннему развитию личности средствами физической культуры, которое обеспечивает развитие и совершенствование функциональных и двигательных возможностей человека, которые необходимы ему в профессиональной деятельности.

Системообразующим фактором, объединяющим все компоненты физической культуры, является физкультурно-спортивная деятельность,

направленная на физическое совершенствование студентов. В сфере физической культуры целесообразно говорить о специфической деятельности, связанной с укреплением здоровья, развитием физического потенциала и достижением физического совершенства.

Физическая активность, как и любая человеческая деятельность, не существует иначе, как в форме действия и цели этого действия. Условия и способы организации физической активности оказывают существенное влияние на ее формирование. Применение тренажеров в занятиях физической культурой следует рассматривать, как компонент, выполняющий функцию инициации физической активности. Современное развитие техники предопределяет появление все большего количества видов спортивных тренажеров, обеспечивающих широкий спектр занятий физической культурой и спортом, что подчеркивает актуальность выбранной темы.

Целью нашей работы явилось изучение методики применения кардиотренажеров на занятиях по физической культуре и здоровья.

Содержание. Тренажеры можно условно разделить на два вида: тренажеры, повышающие выносливость (кардиотренажеры), и тренажеры, развивающие силу (силовые тренажеры).

Кардиотренажеры предназначены для разминки перед основной тренировкой, для более продолжительных занятий с целью укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, а также сжигания жира.

Силовые спортивные тренажеры предназначены для увеличения мышечной массы, улучшения рельефа мышц, увеличения максимальной силы.

Кардиотренажеры – это тренажеры, имитирующие естественные для человека движения: бег, ходьбу на лыжах, подъем по лестнице, греблю, езду на велосипеде [1]. В соответствии с этим выделяют следующие виды кардиотренажеров:

Беговые дорожки. Занятия на беговых дорожках считаются одним из самых эффективных методов сжигания жира. Во многом это объясняется физиологическими причинами: во время бега человек переносит вес всего своего тела в пространстве, что максимально ускоряет обменные процессы внутри организма, сопровождаемые повышенным расходом энергии.

Степперы (от англ. step - шаг). Этот вид тренажеров имитирует подъем по лестнице. Степперы успешно выполняют не только общие для всех кардиотренажеров функции, но и наиболее активно тренируют переднюю поверхность бедра.

Велотренажеры. Этот вид тренажеров имитирует велосипед. Основным преимуществом велотренажера является то, что занятия выполняются сидя, тем самым снимается осевая нагрузка на позвоночник и ряд суставов. Поэтому велотренажеры идеально подходят для людей с травмами спины и коленей.

Гребные тренажеры. Их можно отнести как к кардио, так и к силовым – они способствуют развитию и выносливости, и силы. При тренировках у гребца работают практически все мышцы тела.

Эллиптические тренажеры (эллипсоиды). Педали тренажера двигаются по эллиптической траектории, воспроизводя форму овала. Эллипсоид – это своеобразная комбинация беговой дорожки, степпера и велотренажера. Считается, что подобный эллипсоидный шаг целенаправленно задействует мышцы ног и бедер. Эллипсоиды позволяют двигаться еще и в обратном направлении, в этом случае в работу включаются ягодичные мышцы. При этом ходьба по эллиптической траектории абсолютно безопасна для суставов и в значительной степени снимает осевую нагрузку на позвоночник. Следует также отметить, что подвижные ручки тренажера позволяют дать параллельную нагрузку на мышцы груди и рук.

Все современные кардиотренажеры оснащены компьютерным центром, который в реальном времени проводит анализ состояния тренирующегося и в соответствии с полученными результатами регулирует интенсивность и время тренировки. Это очень важное и чрезвычайно полезное свойство с точки зрения безопасности. Отправной точкой во всех расчетах является частота сердечных сокращений (ЧСС), а также возраст и вес. Компьютер определяет ЧСС с помощью специальных сенсорных датчиков, которые либо встроены в рукоятки тренажера, либо выполнены в виде нагрудных поясов, дающих самые точные показатели. Остальные параметры следует ввести в компьютер самостоятельно. В соответствии с этими параметрами определяется аэробный статус и наиболее благоприятная для сердца зона нагрузки.

Кардиотренажеры в первую очередь рассчитаны на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Поэтому основное, за чем придется следить во время занятий – это показания пульса. Дело в том, что максимальный эффект от тренировки достигается на кардиотренажере в так называемой «аэробной зоне». Аэробная зона – это частота пульса равная 60-80 процентам от максимальной величины пульса, которую можно рассчитать по формуле $220 - \text{возраст}$. Как правило, сжигание жира происходит при пульсе, составляющем от 60 до 70 процентов, рост и укрепление мышц – при 70-80 процентах от максимальной частоты.

Значения пульса зависят от уровня подготовленности. Принято считать, что на начальном уровне пульс во время занятий должен составлять 60-65 процентов от максимальной частоты, на среднем – 65-70 процентов, на более продвинутом уровне – 70-75 процентов.

Заключение. Каждый занимающийся должен быть убежден в необходимости и уметь на максимально возможном уровне обеспечения соответствия своим индивидуальным кондициям, по возможности самостоятельно организовывать свои занятия, т.е. свое физическое самосовершенствование, в структуре стиля жизни.

Литература

1. Евсеев, С.П. Формирование двигательных действий с помощью тренажеров / С.П. Евсеев. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 90 с.

2. Лейкин, М.Г. К проблеме тренажерного обеспечения студенческого спорта / М.Г. Лейкин // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: сб. статей Второй электронной научной конференции. – Харьков, 2006. – 57 с.

3. Лейкин, М.Г. Научное обоснование и создание спортивно-оздоровительных тренажеров: дис. ... д-ра пед. наук / М. Г. Лейкин. – М., 1999. – 120 л.

ЗАНЯТИЕ ФИТНЕСОМ КАК ОДНО ИЗ ИННОВАЦИОННЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПОВЫШАЮЩИХ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У СТУДЕНТОК

Демидчик Е.Э 3 курс, юридический факультет

(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введение. Формы современного физического воспитания учащейся молодежи вполне могут отличаться от традиционных. Идеализация учебного процесса видится в том, чтобы студент имел полную свободу выбора времени и места занятий физическими упражнениями. Студентам должны быть предоставлены консультации опытных педагогов, направляющих его по пути достижения устойчивого здоровья, идеальных параметров тела, развития функциональных резервов и физических качеств.

В настоящее время фитнес-программы заняли достойное место в практике физического воспитания в вузе, сделав дисциплину более привлекательной. Государственная политика, реклама и пропаганда здорового образа жизни в средствах массовой информации вовлекают в регулярные занятия все большие потоки студенток. Современный фитнес во всем своем многообразии средств и методов позволяет проводить учебные занятия эмоционально и интересно, воздействуя на все сферы человеческой личности [1]. Появление специализации «Аэробика» в вузах и ее популярность среди студенческой молодежи обусловлены рядом факторов современной жизни. По данным опроса студенток 2–3 курсов, значимость занятий аэробикой заключается:

Недостаточность двигательной активности (гипокинезии), возросшем уровне информационного и психического напряжения и ритма жизни;	20%
Необходимость существенных организационных изменений в устаревшей системе физического воспитания в вузе;	23%
Необходимость повышения эффективности физического воспитания, особенно девушек, ограниченных в выборе форм занятий;	27%
Особенность мотиваций занятий спортом и физическими упражнениями в студенческой среде.	30%

Только заинтересовав студенток, дав им положительные эмоции, удовольствие и конкретный результат, можно предлагать развивающие нагрузки

и решать профессиональные задачи: укреплять здоровье, развивать физические качества, вовлекать в фитнес.

По данным опроса, наиболее важными возможностями аэробики в решении оздоровительных, воспитательных и образовательных задач заключаются в следующем:

Укреплении здоровья, улучшении самочувствия, снижении веса, коррекции телосложения, осанки	30%
Развитии основных физических качеств: выносливости, гибкости, силы, ловкости, быстроты	40%
Развитии культуры движений (координации, легкости, пластичности, выразительности, уверенности и т. п.)	15%
Снятии нервного напряжения, отдыхе, разрядке, развлечении, повышении эмоционального тонуса, радости движений под музыку, эмоциональном обогащении	9%
Расширении двигательного опыта и знаний в области занятий физическими упражнениями и гигиены, направленности упражнений на различные мышечные группы	6%

Помимо укрепления физического «я» и повышения эмоционального тонуса, необходимо отметить влияние занятий аэробикой на такие качества личности, как трудолюбие, уверенность в себе, преодоление комплексов, общительность, доброжелательность, активность [2]. Особенно следует остановиться на психической, эмоциональной разрядке-зарядке (помня об увеличении психических заболеваний среди студентов) [3]. Главная цель и искомый результат занятий – большой прилив энергии, сил и приподнятое настроение. Объясняется этот феномен гормональной реакцией организма на нагрузку: сгорают отрицательные гормоны (страха, тревоги, агрессии); вырабатываются наркотико-морфино-подобные гормоны эндокринной группы. Они вызывают чувства удовольствия, радости, блаженства, эйфории и т. п. Их количество в крови удваивается уже при 10 мин непрерывной работы на пульсе 140–170 уд./мин (занятия в этом режиме проходят 30–40 мин).

Основные дисциплины (направления) современного фитнеса разделены на четыре компонента:

- 1) аэробика,
- 2) аквафитнес (аквааэробика),
- 3) культуризм (бодибилдинг),
- 4) шейпинг.

Необходимо отметить, что весь фитнес строится в соответствии с основополагающими принципами теории и методики физического воспитания и предусматривают в структуре занятия разминку, предварительный стретчинг, основную аэробную часть, силовые упражнения, заключительную часть с использованием упражнений на гибкость и дыхание. Известно, что интенсивность нагрузки является основным параметром физической тренировки. Особенность предложенных фитнес-упражнений в том, что они рассчитаны на людей с различным уровнем физической подготовленности, телосложением, уровнем здоровья, интересами, приобретенными двигательными умениями и навыками, что не всегда возможно в

игровых дисциплинах и в некоторых циклических упражнениях (например, велоспорт, гребля, лыжи).

Литература

1. Акимов, М. В. Индивидуальный стиль здорового образа жизни – цель обучения в системе физкультурного образования / М. В. Акимов // Теория и практика физической культуры. 1993. № 9. – 23–25.
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов вузов физ. культ. / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. М. : СпортАкадем Пресс, 2002. – 143 с.
3. Гавердовский, Ю. К. Аэробика или дискотека (полемические заметки) / Ю. К. Гавердовский // Теория и практика физической культуры. 2001. № 9. – 56-63.

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ЮРИДИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

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

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

Введение. Проблема совершенствования выносливости студентов является одной из важнейших в физическом воспитании, так как выносливость определяет работоспособность обучающихся и является основанием для повышения умственной работоспособности, создает надежный фундамент их здоровья и успешной будущей профессиональной деятельности.

В учебно-методической литературе выносливость определяется как способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности [1]. Уровень развития выносливости определяется прежде всего функциональными возможностями сердечно-сосудистой и нервной систем, уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем. На выносливость, вместе с этим, оказывает влияние координация движений и силы психических, особенно волевых процессов человека. Общая выносливость – это способность длительно проявлять мышечные усилия сравнительно невысокой интенсивности. Именно воспитание общей выносливости, которая характеризуется эффективной работой сердечно-сосудистой системы, дыхательной и других систем организма, уделяется основное время при общей физической подготовки студентов.

Содержание. Определение уровня общей выносливости является одним из важных и первых шагов в обосновании процесса совершенствования физического воспитания студентов, а величина и направленность измерений его уровня показывает эффективность учебного процесса и является основанием для его коррекции.

Цель исследования – определить уровень развития общей выносливости студентов 1 курса юридического факультета.

Материалы и методы. В ходе исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование и методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе БрГУ имени А.С. Пушкина. Анализировались данные тестирований, проведенных в апреле – мае 2016 года. В эксперименте приняли участие 12 студентов основной медицинской группы юридического факультета.

Обработка полученных результатов осуществлялась по общепринятым методикам [2]. При этом рассчитывалась средняя арифметическая величина (M) и ошибка средней арифметической ($\pm m$).

Результаты тестирования студентов представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Количественные показатели общей выносливости студентов 1 курса юридического факультета

Тест	M \pm m	Max	Min
1000 (метров)	3.47 \pm 0.08	3.20	4.05

По показателям, представленных в таблице, студенты 1 курса в беге на 1000 метров средний показатель составляет 3.47 \pm 0,08 (с) при разбросе в 45 сек. при лучшем результате 3.20 сек, худшем – 4.05 сек.

В соответствии с нормативными требованиями учебной программы «Физическая культура» мы распределили студентов по уровням развития общей выносливости (таблица 2).

Таблица 2 – Распределение оценок в баллах (кол-во)

Контрольное упражнение	Высокий (10-9 баллов)	Выше среднего (8-7 баллов)	Средний (6-5 баллов)	Ниже среднего (4-3 балла)	Низкий (2-1 балл)
Бег на 1000 м, мин. сек	-	4	-	4	4

Заключение. Таким образом, проведенный анализ показал, что в беге на 1000 метров большая часть студентов основного отделения имеют ниже среднего и низкий уровень развития общей выносливости.

Литература

1. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры : учеб. для техникумов физ. культ. / А.А. Гужаловский – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.

2. Губа В.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике : учебное пособие для вузов физической культуры / В.П. Губа, М.П. Шестаков, Н.Б. Бубнов, М.П. Борисенков – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 211 с.

ЗАВИСИМОСТЬ ВЫБОРА СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗМА ЗАНИМАЮЩИХСЯ

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

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

Введение. Одной из актуальных проблем повышения двигательной активности студенческой молодёжи является поиск оптимального использования средств физического воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей организма. Основными факторами, влияющими на выбор средств физического воспитания, по утверждению многих авторов, являются: пол, возраст, вес, предрасположение к заболеваниям, профессиональная деятельность [1].

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, опрос, беседа, анкетирование, статистическая обработка материала.

Результаты исследований способствовали выявлению используемых средств физического воспитания, в зависимости от пола, возраста и других индивидуальных особенностей, занимающихся физическими упражнениями. По результатам опроса выявлено, что существует определённая зависимость выбора средств физического воспитания от возраста, веса тела, пола.

Содержание. Наиболее часто используемыми средствами физической культуры у занимающихся самостоятельно являются упражнения циклического характера (бег, ходьба, плавание и т.д.). В наших исследованиях их используют 70% занимающихся. Высокий процент использования именно этих средств объясняется тем, что циклические упражнения естественного характера поддерживают общую выносливость, что положительно влияет на работоспособность человека.

Важное место в самостоятельных занятиях занимают спортивные игры (волейбол, футбол, теннис), их используют 20% занимающихся в возрасте 17-20 лет и 15% в возрасте 20-23 лет.

По 5-10% занимает атлетизм у юношей и шейпинг у девушек. Остальные виды занятий занимают 5-10% от всех используемых средств физического воспитания.

Следует отметить, что некоторые средства применяются комплексно, что, по мнению многих авторов, наиболее целесообразно. Они же утверждают, что разнообразные по характеру и структуре упражнения, используемые в одном занятии, оказывают более эффективное и адекватное влияние на организм студентов, чем занятия, включающие отдельные виды упражнений. Объясняется это тем, что при использовании разнообразных по структуре упражнений исключается монотонность, оказывается всестороннее воздействие на развитие физических качеств, увеличивается фонд двигательных действий, совершенствуются все адаптационные возможности систем организма человека физической нагрузке.

Такого же мнения придерживаются некоторые исследователи, утверждая, что для повышения работоспособности необходимо совершенствовать различные виды выносливости (общей, скоростно-силовой, скоростной), не ограничиваясь упражнениями одной направленности.

Установлено, что существует определённая зависимость выбора средств от веса тела занимающихся.

Так, студенты с избыточным весом (таблица 1) предпочитают заниматься, в большинстве случаев, ходьбой, плаванием, отдельными видами спортивных игр, стретчингом, некоторые занимаются по системе Иванова и используют другие менее известные средства физического воспитания.

Таблица 1 – Основные средства физического воспитания, используемые в зависимости от веса тела (с избыточным весом, с недостаточным весом)

Основные средства физического воспитания	С избытком веса	Занимающиеся с недостатком веса
1. Ходьба	+	-
2. Бег	-	+
3. Плавание	+	-
4. Атлетизм	-	+
5. Езда на велосипеде	-	-
6. Ритмическая гимнастика	-	+
7. Спортивные игры		
• Волейбол	-	+
• Футбол	-	+
• Теннис	+	+
8. Туризм	-	+
9. Спортивное ориентирование	-	+
10. Образ жизни по системе П.Иванова	+	+
11. Каратэ, ушу, йога	+	+

Занимающиеся с недостаточным весом чаще используют атлетическую гимнастику, бег, спортивные игры, ритмическую гимнастику. Причём, в зависимости от пола, популярность использования средств физического воспитания значительно отличается.

Определённую направленность использования средств физического воспитания у самостоятельно занимающихся придаёт профессиональная деятельность. На основании опроса выявлено, что студенты, в силу специфики образа жизни стремятся избрать такой вид занятий, который даёт возможность им восполнять эти недостатки.

Относительно предрасположения к определённым заболеваниям или же перенесённых заболеваний, в большинстве случаев студенты придерживаются рекомендаций врача.

Анализ проведённого педагогического исследования позволяет сделать выводы:

1. Преимуществом самостоятельных занятий является свобода выбора средств физического воспитания с учётом индивидуальных особенностей организма занимающегося;

2. Большинство опрошенных обращало внимание на отсутствие в литературе рекомендаций по выбору средств самостоятельно занимающимися в зависимости от индивидуальных особенностей каждого;

3. Отсутствие у занимающихся должного уровня знаний и навыков по выбору средств физического воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

Заключение. Существует необходимость создания такого звена в физическом воспитании, которое бы являлось переходным от занятий групповых к занятиям самостоятельным, повышало образовательный уровень занимающихся и позволяло эффективно проводить самостоятельные занятия.

Литература

1. Физическая культура студента / под ред. В.И.Ильинича. – Минск : Гардарики, 2005. – 448с.

ПРИМЕНЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ

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

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

Введение. Плавательный инвентарь – это широкая категория специальных спортивных товаров, используемая пловцами во время занятий в бассейне. С помощью инвентаря для плавания реализуются различные тренировочные задачи: повышается сила и выносливость мышц, улучшается общая техника плавания и выполнение отдельных элементов. Очень важно правильно выбирать тренировочный инвентарь, ведь от этого выбора зачастую зависит как результат, так и комфорт на тренировке.

Содержание. Доска для плавания – используется для обучения плаванию, отработки техники движения и силы ног, постановки дыхания. При плавании за доску держатся руками, при этом положение тела на поверхности воды высокое, что позволяет отрабатывать движения, необходимые при плавании в полной координации. Доски для плавания бывают разных форм и размеров. Колобашка для плавания (доска для плавания с помощью рук) – поплавок, который используется для тренировки мышц верхней части тела и постановки правильной техники гребков руками, улучшения дыхательной техники. Колобашку зажимают между бедер, при этом она удерживает нижнюю часть тела на плаву без дополнительных движений ногами. Лопатки для плавания – пластины из пластика, надеваемые на руки пловца и служащие для отработки правильной техники плавания, улучшения техники гребка, а также для развития силы и скорости.

Действие лопаток основано на увеличении сопротивления и опоры во время гребка, за счёт чего пловец лучше чувствует воду. Увеличенная нагрузка на мышцы рук и спины во время плавания в лопатках увеличивает вашу силу. Лопатки отличаются по форме и размерам, а так же целям тренировки. Как правило, лопатки не применяют на начальном этапе обучения. Тренировочные ласты – незаменимый аксессуар для тренировки в бассейне. Плавание с ластами помогает улучшить технику движения ног, увеличить их силу и гибкость суставов. Пловцы в основном используют короткие ласты, не дающие значительного прироста в скорости, но существенно повышающие маневренность, а так же улучшающие положение ног в воде за счёт создания большей площади опоры. Моноласты используют спортсмены, совершенствующие технику плавания баттерфляем. Ласты дают спортсмену чувство воды при движении на большей скорости. За счёт большей площади опоры, создаваемой ластой, корпус поднимается выше к поверхности воды, развивая чувство полета над водой. Дыхательная трубка – позволяет пловцу дышать атмосферным воздухом не поднимая голову над водой. Это помогает сосредоточиться на технике гребков руками, а также развить легкие. Эспандер – это спортивный тренировочный снаряд-аппарат, упражнения с которым основаны на упругой деформации. Свойства упругости используется во многих тренажерах для плавания. Эти тренажеры ориентированы на подготовленных пловцов и могут быть использованы в воде и на суше. Зажим для носа и беруши препятствуют проникновению воды в носовую полость и уши. Часы для плавания в бассейне подсчитывают преодолённое расстояние, количество проплываемых бассейнов, число сделанных гребков, фиксируют в своей памяти результаты заплывов и даже подсчитывают потраченные калории. Часы для плавания, являясь своеобразным личным тренером, помогут отследить ваш прогресс и повысить эффективность тренировок. Фиксатор для ног представляет собой эластичный ремешок, связывающий и контролирующей ваши ноги во время плавания. Обычно такие приспособления используются при плавании с колобашкой, полностью, исключая какую-либо работу ногами. При обучении технике плавания баттерфляем, использование фиксатора борется с рассинхронизацией работы ног, тем самым развивая мышечную память. Пояс с боковыми плавниками увеличивает силу сопротивления центробежным усилиям и улучшает технику гребка. Плавники создают центробежное усилие в момент пика гребка, которое заставляет пловца поворачивать бёдра в нужный момент во избежание касания плавника рукой. Шорты с карманами, тормозные пояса, «парашюты», эти приспособления направлены на создание дополнительного сопротивления пловца.

Заключение. Таким образом, некоторый инвентарь является необходимыми и обязательными. Другой сделает занятие более эффективным. Некоторые устройства хороши в начале обучения плаванию при освоении базовой техники, другие наоборот лишь при уверенном плавании.

Литература

1. Гончар, И.Л. Плавание: теория и методика преподавания: учебник/ И.Л. Гончар. – Минск: Четыре четверти; Экоперспектива, 1998. – 346 с.

ВЛИЯНИЕ НА КОРРЕКЦИЮ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ ПОСРЕДСТВОМ МЕТОДОВ И СПОСОБОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

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

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

Введение. Известно, что физическое развитие человека как процесс изменения и становления морфологических и функциональных свойств зависит и от наследственности, и от условий жизни, а также от физического воспитания с момента рождения. Конечно, не все признаки физического развития в одинаковой степени поддаются исправлению в студенческом возрасте: труднее всего – рост, значительно легче – масса тела и отдельные антропометрические показатели (окружность грудной клетки, бедер и т.д.).

Содержание. Под влиянием физических нагрузок улучшается кровоснабжение всех тканей, усиливается обмен веществ и, что особенно важно, в организме образуется биологически активное вещество – соматотропный гормон (СТГ). Этот гормон (соматотропин) влияет на увеличение длины костей и, следовательно, на рост человека. В последние годы установлено, что физические нагрузки умеренной мощности и продолжительностью 1,5–2 ч могут более чем в три раза увеличить СТГ в организме.

Опыт показывает, что наиболее благоприятно на стимуляцию роста влияют спортивные игры (баскетбол, волейбол, бадминтон, теннис и др.). Их рекомендуют сочетать с нагрузками умеренной мощности (в плавании, ходьбе на лыжах, беге) 2–3 раза в неделю по 40–120 мин. Способствуют росту и ежедневные специальные прыжковые упражнения (скакалки, многократные подскоки).

Таким образом, здоровый образ жизни, занятия физической культурой и спортом могут улучшить функционирование систем организма и активизировать рост тела. Естественно, что этот «наследственный показатель» в значительной мере зависит и от условий внешней среды, и от питания – «строительного материала». Также на рост влияет и осанка.

Утром, когда распрямляющиеся мышцы в тонусе, рост человека выше. К вечеру эти мышцы особенно устают, кривизна изгибов позвоночного столба увеличивается, человек сутулится и становится ниже ростом. В том же направлении действуют и мышцы, сгибающие позвоночник. Тонус этих мышц увеличивается, что приводит к закрепощению изгибов, в результате рост уменьшается на 2 – 3 см и более.

В отличие от роста, масса тела (вес) поддается значительным изменениям как в ту, так и в другую сторону при регулярных занятиях

определенными физическими упражнениями или видами спорта (при сбалансированном питании).

Как известно, норма массы тела тесно связана с ростом человека. Простейший рост-весовой показатель вычисляется по формуле: $\text{рост (см)} - 100 = \text{масса (кг)}$. Результат показывает нормальную для человека данного роста массу тела. Однако эта формула годна лишь для взрослых людей ростом 155 – 165 см. При росте 165–175 см надо вычитать уже 105, при росте 175 – 185 вычитать 110. Можно использовать и весо-ростовой показатель (индекс Кетли). В этом случае делением массы тела (в г) на рост (в см) получают частное, которое должно равняться около 350 – 420 для мужчин и 325 – 410 для женщин. Этот показатель говорит об излишке массы тела или его недостатке.

Направленное изменение массы тела вполне доступно в студенческом возрасте. Но всегда трудно изменить привычный образ жизни. Поэтому профилактика или лечение тучности – это в значительной мере проблема и психологическая. Надо или не надо существенно изменить массу тела, это нужно решать самим при оценке пропорциональности своего тела.

Остается выбрать вид физической нагрузки для регулярных занятий, тем более что одни виды способствуют снижению веса (все циклические – бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки и т.д.), другие могут помочь «набрать» массу тела (тяжелая атлетика, атлетическая гимнастика, гиревой спорт и т.п.).

На наше физическое состояние влияют различные факторы. Кроме физических нагрузок, нужно обращать внимание на питание, сон. При коррекции своего телосложения, своего состояния в целом, нужно учитывать все нюансы.

В ходе исследования нами проведён опрос среди студентов 1–3 курса социально-педагогического факультета Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина, в результате которого мы пришли к выводу, что большинство студентов следит за своим телосложением.

Для того чтобы держать себя в форме, а также корректировать свою фигуру, молодёжь активно занимается спортом. Помимо занятий физической культуры, 55% опрошенных студенты ходят в спортивный зал и занимаются фитнесом; 35% студентов ответили, что посещают различные спортивные секции. Большой популярностью среди студентов 1 курса пользуется волейбол и футбол. Многие из опрошиваемой студенческой молодёжи увлекаются танцами, плаваньем, занимается лёгкой атлетикой. Также есть те, кто отдаёт предпочтение фигурному катанию и дзюдо.

Как уже отмечено выше не малую роль в коррекции телосложения и не только играет роль наше питание. «Мы то, что мы едим». Этот вопрос также прослеживался в анкете и стоит отметить, что 76% опрошенных студентов следят за своим рационом питания, а также ежедневно употребляют овощи и фрукты.

Не менее важным фактором для нашего здоровья является сон. В норме человек должен спать восемь часов. К сожалению только 50 % опрошенных студентов спит 7 – 8 часов и больше 8 часов сутки. Остальные в силу своей занятости, спит меньше восьми часов, что не самым лучшим образом влияет на организм. Ведь только хорошо отдохнув, наш организм готов к работе, к покорению новых вершин.

Выводы. Студенты следят за своей физической формой, за своим здоровьем в целом. Для этого они прибегают к различным формам физической нагрузки. Они активно посещают спортивные секции, бассейн, фитнес зал. Также должное внимание отдаётся питанию.

Литература

1. Булич Э.Г. Здоровье человека /Э Э.Г. Булич, И.В. Муравов. – Киев: Олимпийская литература,2003. – 424 с.
2. Ростова В.А. Оздоровительная аэробика: учеб. пособие / В.А. Ростова, М.О. Ступкина. – СПб.: Изд-во Высшей административной школы, 2003. – 141 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания : в 2 т.: учебник для ин-тов физкультуры / Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 276 с.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МАСТЕРОВ СПОРТА ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

Крынец Т. Н. 1 курс, магистратура, факультет физического воспитания (БрГУ имени А. С. Пушкина).

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

Введение. Тяжелая атлетика – олимпийский вид спорта, распространенный во многих странах мира.

В тяжелоатлетическом спорте, как и в любом виде спорта, для достижения результатов мирового класса требуется многолетняя, в высшей степени целенаправленная, с максимальной отдачей сил подготовка, начиная с детского возраста [3].

Как отмечают многие исследователи [2–4], значительных успехов в спорте добиваются лишь те атлеты, которые сочетают в себе высокие физические, функциональные и морально-волевые качества и в процессе многолетней тренировки в совершенстве овладеют техникой выполнения соревновательных упражнений.

Достижения высоких спортивных результатов в тяжелоатлетическом виде спорта связано с преодолением определенных специфических трудностей.

Организация эффективной силовой подготовки связана с необходимостью глубокого анализа и контроля за изменением физического развития тяжелоатлетов.

Содержание. Управление тренированностью спортсменов на основе достигнутого уровня физического развития, общей и специальной подготовленности приобретает все большее значение.

По мнению Ж. В. Атавиной в соавторстве [1], благодаря сокращению мышц человек способен выполнять разнообразнейшие движения. Укрепление и развитие мускулатуры – это путь к развитию силы, повышению уровня работоспособности и функционирования организма в целом.

На наш взгляд, исследование физического развития тяжелоатлетов даст большую информацию о влиянии спорта на их развитие.

Информация о физическом развитии тяжелоатлетов представляет собой с педагогической точки зрения не только научный, но и практический интерес.

Как считает Г. С. Туманян [5], для достижения высоких результатов в том или ином виде спорта спортсмены должны иметь определенные оптимальные величины тотальных размеров тела.

Г. С. Туманян [5] утверждает, что представители различных видов спорта отличаются не только тотальными размерами и пропорциями тела, но и некоторыми конституциональными особенностями, соотношением фракционных значений веса тела.

Поэтому особенно тщательно изучается проблема влияния занятий спортом на изменение физического развития тяжелоатлетов.

Цель исследования – определение уровня физического развития мастеров спорта, занимающихся тяжелой атлетикой.

Методика и организация исследования. Были проведены измерения физического развития мастеров спорта по штанге г. Бреста в весовой категории до 94 кг. В исследовании приняли участие 3 мастера спорта.

Измерялись: линейные показатели (длина тела стоя и сидя); обхватные размеры тела (обхват шеи, правого плеча – в спокойном и напряженном состоянии, левого плеча – в спокойном и напряженном состоянии, правого и левого бедра, правой и левой голени); физиометрические показатели (мышечная сила правой и левой кисти – динамометрия); экскурсия грудной клетки (вдох, выдох, пауза, размах); жизненная емкость легких и масса тела.

Результаты исследования. Данные результатов исследования представлены в таблице.

Таблица – Показатели физического развития мастеров спорта по тяжелой атлетике (весовой категории до 94 кг)

№ п/п	Показатели	Статистические параметры		
		\bar{x}	σ	v
1	Длина тела стоят (см)	178,8	2,44	1,36
2	Длина тела сидя (см)	96,0	1,8	1,87
3	Масса тела (кг)	94,0	4,58	4,87
4	Обхват шеи (см)	45,0	4,0	8,88
5	Обхват правого плеча спокойного (см)	35,8	2,84	7,93
6	Обхват правого плеча напряженного (см)	40,0	4,35	10,8
7	Обхват левого плеча спокойного (см)	35,8	2,84	7,93
8	Обхват левого плеча напряженного (см)	40,0	4,35	10,8
9	Обхват правого бедра (см)	64,3	1,15	1,78

Продолжение таблицы

10	Обхват левого бедра (см)	64,3	1,15	1,78
11	Обхват правой голени (см)	40,0	1,0	2,50
12	Обхват левой голени (см)	40,0	1,0	2,50
13	Динамометрия правой кисти (кг)	64,0	6,92	10,8
14	Динамометрия левой кисти (кг)	57,33	7,02	12,2
Экскурсия грудной клетки (объем – см)				
15	Вдох	113,6	2,51	2,20
16	Выдох	104,3	2,08	1,99
17	Пауза	105,0	4,35	4,14
18	Размах	9,33	0,57	6,10
19	Жизненная емкость легких	5100	721,1	14,1

Рассматривая полученные данные физического развития мастеров спорта тяжелоатлетов весовой категории до 94 кг, можно констатировать, что коэффициенты вариации (v) во всех признаках до 10 %, за исключением динамометрии левой кисти, где рассеивание показателей достигает v до 12,2.

Закключение. Таким образом, следует отметить гармоничное развитие спортсменов мастеров спорта, занимающихся тяжелой атлетикой. У мастеров спорта по тяжелой атлетике показатели обхвата левого и правого плеча в спокойном и напряженном состоянии, обхвата правого и левого бедра, обхвата правой и левой голени одинаковы, как правосторонней, так левосторонней части тела.

Полученные результаты физического развития мастеров спорта по тяжелой атлетике следует использовать при планировании тренировочной работы.

Литература

1. Атавина, Ж. В. Основы подготовки тяжелоатлетов к соревновательной деятельности / Ж. В. Атавина, Н. В. Жилко, В. В. Бабуков. – Минск : Тесей, 2009. – С. 20–21.
2. Воробьев А. Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии спортивной тренировки / А. Н. Воробьев – 2-е изд. М. : Физкультура и спорт, 1977. – 255 с.
3. Дворкин, Л. С. Подготовка юного тяжелоатлета : учебное пособие. / Л. С. Дворкин. – М. : Советский спорт, 2006. – 396 с.
4. Медведев А. С. Психология победы. / А. С. Медведев – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 184 с.
5. Туманян, Г. С. Телосложение и спорт. Основы индивидуализации физической подготовки спортсменов различных соматических групп : автореф. дисс. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Г. С. Туманян. – ГЦОЛИФК, 1971. – С. 35.

**РОЛЬ ФИТБОЛА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ
СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ**
Масюк Е.В. 4 курс, строительный факультет (БрГТУ),
Научный руководитель – **В.А. Филиппов**, старший преподаватель.

Введение. В настоящее время состояние здоровья студенческой молодежи ухудшается с каждым годом. Растет количество студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ).

Для повышения эффективности занятий физическими упражнениями со студентами СМГ рекомендуется внедрять в учебный процесс инновационные оздоровительные технологии, которые предполагают повышение интереса к занятиям физической культурой. Одной из эффективных форм физической культуры является фитбол-гимнастика [1].

Программы по аэробике на мячах уникальны по своему воздействию на организм студентов и вызывают большой интерес. Фитбол-аэробика относится к современным средствам физического воспитания, что позволяет студентам быстрее освоить разнообразные двигательные умения и навыки, и комплексно развивать физические качества. Фитбол как тренажер уникален, так как его вес и размер можно варьировать [2].

Фитбол позволяет выполнять упражнения в различных исходных положениях: сидя на нем, лежа на полу, лежа спиной на мяче или на животе, с опорой о пол руками или ногами, стоя рядом, а так же упражнения в движении, различные виды бросков.

На занятиях используют фитболы различного диаметра, что зависит от роста занимающихся. Мяч может быть накачан до максимального упругого состояния, тогда он используется в спортивных тренировках.

Для занятий с профилактической и лечебной целью, а так же при работе со студентами, занимающихся в специально медицинских группах используют менее упругие мячи.

Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексы.

Упражнения с фитболами доступны в выполнении, легко дозируются, повышают эмоциональный фон, способствуют устойчивости физической, умственной и творческой работоспособности. А также позволяют укрепить здоровье.

Содержание. За последние годы количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, возросло на 23% и в настоящее время составляет около 30% от общего числа студентов обучающихся в Брестском государственном техническом университете.

Наиболее частыми заболеваниями у студентов являются заболевания опорно-двигательного аппарата, они составляют 34% от общего числа заболеваний студентов.

Исходя из вышеизложенного, нами была выбрана данная тема исследования, которое проводилось с сентября 2015 года по сентябрь 2016 года со студентами СМГ 1-2 курсов строительного факультета.

Цель исследования – определить влияние физических упражнений с фитболами на состояние организма студентов специального медицинского отделения.

Методы исследования: методы сбора и анализа текущей информации (наблюдение, опрос, анкетирование); сбор ретроспективной информации; педагогический эксперимент; методы математической обработки результатов исследования.

Задачи исследования:

- изучение методики оздоровительной фитбол-гимнастики;
- апробация ее на учебных занятиях физического воспитания со студентами СМГ;
- подтверждение эффективности воздействия методики фитбол-гимнастики на организм студентов СМГ на занятиях по физическому воспитанию.

В учебные занятия по физическому воспитанию 2 раза в неделю, с данной категорией студентов включался комплекс упражнений с фитболами по 45 минут. Комплексы упражнений с фитболами имели различную направленность. Каждое упражнение повторялось вначале 3-4 раза, постепенно увеличиваясь до 7-8 раз. Продолжительность занятий с фитболами составляло 40-60% общей длительности занятия. Комплекс фитбол-гимнастики проводился в основной части занятия.

В начале и конце исследования проводилось тестирование студентов СМГ.

Результаты исследований подтвердили наши предположения. При систематических занятиях оздоровительной фитбол-гимнастикой значительно улучшилось общее состояние здоровья студентов, осанка, укрепились мышцы спины и брюшного пресса. Улучшились показатели функции внешнего дыхания, снизилась частота сердечных сокращений (ЧСС) после выполнения нагрузки, стабилизировались показатели артериального давления (АД), исчезли боли в суставах и позвоночнике (таблица).

Таблица – Показатели антропометрических и функциональных измерений студентов СМГ

№ п/п	Показатель	До экс. ±Хср.	После экс. ± Хср.	Прирост в %
1	Масса тела	57,5 кг	54,5 кг	-5%
2	Кистевая динамометрия	39 кг	41 кг	+5%
3	Становая динамометрия	66 кг	77 кг	+17%
4	Жизненная емкость легких	2950 мл	3500 мл	+16%
5	ЧСС в покое	76 уд/мин	64 уд/мин	-18%
6	ЧСС после нагрузки	142 уд/мин	120 уд/мин	-16%
7	Проба Штанге	37 сек	43 сек	+14%
8	Артериальное давление	115/75 мм.рт.ст.	115/75 мм.рт.ст.	0%

Улучшились показатели физической подготовленности. При сравнении показателей тестирования физической подготовленности, наблюдалась тенденция к улучшению.

Анализ медицинских карт и журналов посещения учебных занятий по физическому воспитанию студентов СМГ, участвующих в эксперименте, показал, что студенты меньше болели ОРВИ.

Заключение. Инновационные оздоровительные технологии физического воспитания, используемые на занятиях с данной категорией студентов, являются одним из перспективных направлений.

Студенты СМГ одобрили внедрение в занятия физической культурой методику фитбол-гимнастики.

Литература

1. Вериго, Л.Н. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями : учебное пособие / Л.Н. Вериго, И.Ю. Пасюкова. – Омск : ОГИС, 2008. – 86 с.

2. Вериго, Л.Н. Организация и методика проведения занятий по физическому воспитанию со студентами специальной медицинской группы : учебное пособие / Л.Н. Вериго. – Омск : ОГИС, 2006. – 100 с.

НАПРАВЛЕННОСТЬ И ФОРМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ-ИНОСТРАНЦЕВ БрГУ ИМ. А.С. ПУШКИНА

Моцыев М.Ш., 4 курс, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **О.М. Клос**, старший преподаватель

Введение. Беларусь уверенно входит на рынок международных образовательных услуг. Так, только за последние пять лет число иностранных студентов, обучающихся в вузах Беларуси, возросло с 28 тыс. до 40 тыс. В связи с тем, что вузы Беларуси вступили в период демографического провала, когда число белорусских абитуриентов резко сократилось, становится чрезвычайно актуальным обучение в отечественных вузах иностранных студентов [2].

В связи вышеизложенным для успешного и эффективного обучения иностранных студентов необходимо показать им привлекательность обучения в Беларуси, создать максимум условий для их адаптации в новых жизненных условиях. В современной научной литературе традиционно рассматривается адаптация к одному или двум факторам, например: адаптация к физическим нагрузкам, климатическая адаптация, социальная адаптация и другое. Однако, иностранцам, прибывающим на учебу в вузах Беларуси, приходится адаптироваться к множеству самых различных факторов. Поэтому в этом случае требуется системное исследование этих процессов, которое находится в стадии интенсивного научного обсуждения [1].

Исследователи адаптации иностранных учащихся, как правило, выделяют три группы адаптационных проблем: академические, т.е. связанные с учебным процессом; индивидуальные, связанные с особенностями личности; социокультурные, связанные с условиями новой социальной среды, которые интенсивно изучаются и успешно применяются в практике обучения иностранцев в вузах [1, 2]. Однако практики недооценивают вопросы адаптации, связанные с физической активностью иностранных учащихся, так как именно здесь кроются резервы повышения эффективности процесса адаптации. Физическая активность является мощным средством восстановления психических и физических сил учащихся, помогает справиться с проблемами социальной и индивидуально-психологической адаптации [3].

Во всех учебных планах высших учебных заведений физическое воспитание входит как обязательная учебная дисциплина. Вместе с тем, в соответствии с приказом Министерства образования РБ для изучения языка обучения иностранными студентами вузы должны выделять дополнительные часы «за счет часов предусмотренных учебными планами для изучения украинскими студентами дисциплин гуманитарного и социально-экономического направления, дисциплин свободного выбора и военной подготовки». Поэтому большинство вузов физическому воспитанию отвели роль факультативных занятий или вовсе отказались от него [2].

Целью нашего исследования является изучение особенностей самостоятельных занятий физической культурой и спортом студентов-иностранцев БрГУ им. А.С. Пушкина.

В период с января по начало февраля 2016 года социально-педагогической и психологической службой БрГУ им. А.С. Пушкина проводилось анкетирование среди иностранных обучающихся 1 курса. Анкета состояла из 18 вопросов, отражающих уровень и степень адаптации иностранных студентов к условиям обучения и проживания в БрГУ имени А.С. Пушкина. Один из блоков анкеты касался непосредственно отношения студентов-иностранцев БрГУ им. А.С. Пушкина к занятиям физической культурой и спортом.

Содержание. Следует отметить, что 85% опрошенных иностранных студентов 1 курса успешно адаптировались (сразу почувствовали себя студентами) к условиям обучения и проживания в БрГУ имени А.С.Пушкина. Только у 13% процесс адаптации проходил трудно и долго.

В ответе на вопрос «Удовлетворены ли Вы различными сторонами вузовской жизни?» были получены положительные ответы по следующим позициям: набор и содержание учебных дисциплин; организация учебного процесса; свои результаты первой сессии; качество преподавания; отношения в группе; отношения с преподавателями; бытовые условия в общежитии. Только 7% из числа опрошенных студентов были удовлетворены отсутствием занятий физкультурой в качестве учебной дисциплины.

В студенческой жизни основными проблемами, которые беспокоят студентов-иностранцев, являются: нехватка свободного времени (58%), перегруженность учебными дисциплинами (16%), разность культур (13%), сложность привыкнуть к новой обстановке (12%).

Интересным представилось содержание структуры занятий студентов в свободное от учебы время. Так 33% опрошенных студентов гуляют с друзьями, 35% - уделяют время просмотру телевизора и работе за компьютером, 19% - занимаются дополнительно учебой и только 19% - уделяют свое свободное время занятиям физической культурой и спортом.

Среди видов занятий физической культурой студенты-иностранцы преимущественно выбрали: игровые виды спорта (футбол), занятия в тренажерном зале, спортивные единоборства (дзюдо) и плавание.

Хочется отметить, что в БрГУ им. А.С. Пушкина на сегодняшний день с иностранными студентами организуется достаточно активная спортивно-массовая работа: функционируют спортивные секции для студентов-иностранцев (по футболу, спортивным единоборствам, пауэрлифтингу, оздоровительному фитнесу, плаванию), организовываются спортивные праздники и соревнования как в рамках круглогодичной спартакиады студентов БрГУ им. А.С. Пушкина, так и только среди иностранных студентов. Ярким примером таких мероприятий являются традиционный турнир по мини-футболу среди иностранных студентов, проводящийся совместно с управлением по гражданству и миграции УВД Брестского облисполкома, а также турнир по мини-футболу среди студентов ВУЗов РБ граждан Республики Туркменистан. Кроме этого иностранные студенты входят в сборные команды по видам спорта и достойно представляют БрГУ им. А.С. Пушкина в финальных соревнованиях Республиканской универсиады.

Заключение. Таким образом, адаптация иностранных учащихся - это процесс установления определенного соответствия их личности с новой иноязычной социальной средой, как правило, в новой климатической зоне. Этот процесс должен быть научно организован педагогическим коллективом, занимающимся их обучением на основе основных достижений в области изучения адаптации иностранных учащихся. При этом для повышения эффективности процесса адаптации иностранных учащихся необходимо ввести в практику их подготовки основные методы и формы физической культуры. Для этого, по нашему мнению, физическая культура должна стать обязательной учебной дисциплиной для иностранных учащихся, особенно первого года обучения.

Литература

1. Арсеньев, Д.Г. Социально-психологические и физиологические проблемы адаптации иностранных студентов / Д.Г. Арсеньев, М.А. Иванова, А.В. Зинковский . – СПб, 2003. – 160 с.

2. Герасименко, О.Л. Некоторые аспекты социокультурной адаптации иностранных студентов / О.Л. Герасименко // Теория и практика преподавания русского языка как иностранного: материалы II Междунар. науч.-метод. конф., Минск, 15-16 мая 2008 г. – Минск: Изд. Центр БГУ, 2008. – С. 180–182.

3. Физическая культура как мощный фактор, способствующий адаптации иностранных студентов в ВУЗе / Н.Б. Груцьяк, В.И. Груцьяк // Физическое воспитание студентов. – 2010. – №2. – С. 37–39.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ МАССОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В БрГУ ИМ. А.С. ПУШКИНА

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

Научный руководитель – **О.М. Клос**, старший преподаватель

Введение. Занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом, а также физкультурно-спортивные мероприятия заметно расширяют участие студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников в оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях, проводимых в ВУЗе. При организации и проведении физкультурных занятий рекомендуется учитывать особенности, получаемой студентами профессии, интересы и запросы студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников.

Помимо обязательных занятий по физическому воспитанию, предусмотренных учебными планами факультетов, важную роль в оздоровлении студентов, повышении их физического статуса играют различные формы массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы (МФОиСР) в ВУЗе [1].

Цель работы – изучение организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях высшего образования (на примере БрГУ им. А.С. Пушкина).

В работе в качестве основных применялись методы анализа литературных источников и педагогическое наблюдение.

Содержание. Различные формы физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий являются действенным методом приобщения студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников к физической культуре, создают условия для состязательной игровой деятельности с учетом интересов и потребностей занимающихся. Доступность этих мероприятий обеспечивается благодаря специальному подбору состязательных упражнений, элементов видов спорта или вида спорта в целом, дистанций определенной сложности и протяженности, веса используемых снарядов, количества интенсивности выполняемых упражнений.

В зависимости от направленности массовые физкультурно-спортивные мероприятия подразделяются на агитационно-пропагандистские, учебно-тренировочные и спортивные соревнования [1].

Агитационно-пропагандистские мероприятия проводятся с целью привлечения студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников ВУЗа к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, повышения уровня их знаний в области физической культуры и спорта.

Данные мероприятия проводятся обычно в форме показательных выступлений (конкурсов, блицтурниров и т. д.) или открытых соревнований, в которых могут принять участие все желающие. В числе таких мероприятий, являющихся традиционными в БрГУ им. А.С. Пушкина, можно выделить областной этап республиканского фестиваля «Старт поколений», старты в рамках которого проходят ежегодно по всей Беларуси во многих университетах. Идея этих массовых состязаний состоит в том, что в них принимают участие как представители вузов из числа профессорско-преподавательского и студенческого состава, так и дошколята. Побеждают те команды, где силен командный дух и работает девиз «Один за всех и все за одного». За несколько дней фестивальной программы к спортивным состязаниям привлекаются более 200 соревнующихся самых разных возрастных групп. В программе данного мероприятия проводятся отдельные этапы легкоатлетического многоборья, конкурс «Точный снайпер» по баскетболу, акция «Мой рекорд» в плавании на 50 метров вольным стилем среди студентов и среди преподавателей, плавательная эстафета между сборными командами студентов нашего университета и Брестского государственного политехнического университета. Завершает программу этого праздника комбинированная семейная эстафета.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для занимающихся на учебных занятиях и в секциях по видам спорта. Их задача – сделать занятия физической культурой и спортом более эффективными, повысить их эмоциональность, стимулировать повышение уровня физической подготовленности. Среди таких мероприятий можно отметить «Сентябрь спорта и здоровья», «Неделя физкультуры и здорового образа жизни» ставшие уже традицией БрГУ им. А.С. Пушкина.

Спортивные соревнования проводятся по видам спорта по общепринятым правилам с целью достижения высоких спортивных результатов. К участию в них допускаются занимающиеся в спортивных секциях, а также в других группах при условии овладения ими техникой спортивных упражнений и достижения достаточного уровня физической подготовленности. К этому виду относятся соревнования по видам спорта круглогодичной спартакиады студентов БрГУ им. А.С. Пушкина, проводящиеся по таким видам спорта как легкая атлетика, футбол, настольный теннис, шахматы, баскетбол, волейбол и плавание.

По форме проведения массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия они могут быть открытыми и закрытыми, очными и заочными, однократными и традиционными, однодневными и многодневными, официальными и товарищескими, классификационными. В то же время, эти формы могут использоваться в сочетании.

Выбор видов спорта, по которым организуются и проводятся спортивные соревнования в ВУЗе, определяются несколькими факторами. В первую очередь, это учет интересов и потребностей студентов; спортивной специализации преподавателей; материально-технических возможностей кафедры физического воспитания и спорта, спортивных традиций вуза.

Массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия проводятся спортивным клубом БрГУ им. А.С. Пушкина при методическом руководстве кафедры физической культуры факультета физического воспитания и активном участии профсоюзной организации ВУЗа.

Важной задачей кафедры физической культуры БрГУ им. А.С. Пушкина является вовлечение возможно большего числа студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников в регулярные занятия физической культурой и спортом, привлечение их к активному участию в массовых оздоровительных и спортивных мероприятиях, утверждение в коллективе вуза здорового образа жизни.

Цель спортклуба вуза: содействие формированию личности будущего специалиста. Следуя из этого можно выделить следующие задачи:

- вовлечение преподавателей и студентов в систему занятий спортом и ФК;
- воспитание физических и моральных качеств;
- взаимодействие со всеми субъектами управления;
- организация и проведение МФОиСР;
- создание спортивных любительских объединений, секций и команд по видам спорта;
- пропаганда физической культуры и спорта.

Заключение. За время своего существования история физической культуры и спорта накопила огромное количество интереснейших материалов, наглядно показывающих развитие физической культуры и спорта от низших форм до современного состояния. История убедительно показывает, какие неисчерпаемые возможности и преимущества предоставляет наше общество для всенародного развития физической культуры и спорта.

Большое значение имеют массовые занятия физической культурой и спортом в сфере оздоровления людей, воспитания молодежи.

Таким образом, описанные мероприятия можно использовать в планировании массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в учреждениях высшего образования.

Литература

1. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Мн. : Тесей, 2003. – 528 с.

БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Хэн Чюан Тао, аспирант, факультет физического воспитания (БГПУ имени М.Танка)

Научный руководитель – **А.М. Шахлай**, доктор пед. наук, профессор

Введение. Технические приемы в настольном теннисе – это двигательные действия, состоящие, как правило, из нескольких компонентов, и, рассматривая эту систему, необходимо мысленно выделить ее составные элементы. Для этого используют кинематические, динамические и ритмические характеристики. Кинематика движений человека определяет пространственную форму движений и их изменения во времени без учета масс и действующих сил. Пространственные характеристики техники дают возможность сравнивать размеры тела и его звеньев, а также положения и перемещения тела и звеньев тела спортсмена в пространстве, их траектории и т. д. К временным характеристикам относится длительность выполнения приемов и действий, их фаз. Скорость и ускорения при выполнении приемов и действий относятся к пространственно-временным характеристикам техники.

Анализ движений человека относится к области биомеханики. Движения изучаются для того, чтобы определить, от чего зависит их эффективность, в каких условиях и как лучше их использовать. Для этого необходимо уметь оценивать их совершенство, их соответствие поставленной цели.

Цель работы – выявить структуру анализа биомеханических параметров движений спортсменов в настольном теннисе.

Методы исследования: анализ литературный данных.

Содержание. От учета биомеханических характеристик во многом зависит индивидуализация техники теннисиста, поиск оптимальных именно для него особенностей движений. Динамические характеристики техники проявляются во взаимодействии звеньев тела спортсмена друг с другом, тела спортсмена со средой и спортивными снарядами. Основными силовыми характеристиками являются: величина силы, момент силы, вектор силы, импульс силы. К масс-инерционным характеристикам техники спортсмена относятся масса, момент инерции и т. д.

При выполнении различных технических приемов действуют разные группы мышц. Целью мышечных сокращений является некоторое изменение положения тела во времени и пространстве. Значения пространственных и временных характеристик ударного действия зависят от морфологических характеристик тела теннисиста (длина тела и длина звеньев тела, и др.), а также от его функциональных характеристик (сила различных групп мышц).

Каждый прием нацелен на оптимизацию ударного взаимодействия кинематической цепи «теннисист-ракетка», в результате которого мяч в соответствии с тактическим замыслом получает определенное направление, скорость и вращение. В процессе этого взаимодействия происходит обмен энергией между движущейся кинематической цепью и летящим мячом. От

такого обмена и зависит ударный эффект – величина и направление поступательной и угловой скоростей отлетающего мяча. Силовое воздействие на мяч носит импульсный характер и отличается резким пиковым изменением силы в очень короткий промежуток времени и характеризуется ударным импульсом, который приблизительно равен произведению максимальной силы на время ее действия ($P = F_{max}t$). Запас необходимой для удара энергии складывается из накопленной к моменту удара кинетической энергии кинематической цепи и потенциальной энергии, необходимой для создания определенной «жесткости» соединения ее звеньев. В случаях, когда необходимо смягчить удар, добиться невысокой скорости и короткого полета мяча, целесообразно значительно снизить жесткость соединений звеньев в кинематической цепи и достигнуть необходимого эффекта амортизации.

Заключение. Таким образом, чтобы проанализировать ударное движение необходимо рассматривать во взаимосвязи такие биомеханические понятия, как обмен энергией и количеством движения между кинематической цепью «теннисист-ракетка» и летящим мячом, а также импульс, создаваемый при контакте ракетки с мячом. При всех ударных движениях особенно важна работа мышц предплечья и кисти, так как скорость и направление удара достигаются дозированным и координированным действием предплечья-кисти. Кисть является самым подвижным звеном в кинематической цепи верхней конечности, и в лучезапястном суставе возможны следующие движения кистью: пронация-супинация, сгибание-разгибание и отведение-приведение. Пронация и супинация кисти вместе с движением руки позволяют менять траекторию ракетки.

В этой связи, биомеханические особенности в настольном теннисе играют важную роль. Поэтому спортсменам и тренерам необходимо учитывать эти характеристики в тренировочном процессе, для повышения уровня достижений спортсменов.

Литература

1. Донской, Д.Д. О путях биомеханического обоснования спортивной техники / Д.Д. Донской // Принципиальные вопросы биомеханического анализа спортивных двигательных действий. – Малаховка, 1987. – С. 20-25.
2. Шестеркин, О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: дис. канд. пед. наук / О. Н. Шестеркин ; РГАФК. – М., 2000. – 160 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПОВ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ У СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

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

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

Введение. Термин телосложение подразумевает под собой особенности внешних форм и внутреннего строения отдельных частей тела, а также определённое соотношение между различными частями организма. У каждого человека телосложение имеет свои уникальные особенности. Однако существуют некоторые общие характеристики, позволяющие выделить несколько типов телосложения. На телосложение влияет вид спорта, питание, климатические условия и другие факторы. Определение соматотипа поможет определиться с целями и стилями тренировок. Зная характеристики каждого типа, можно изменить свое тело, при этом быстро подобрав лишь правильные комплексы упражнений или диеты.

Содержание. По типологии М. В. Черноруцкого (1938) выделяется три типа конституции: астеник, нормостеник, гиперстеник. Астенический тип (экторморф): отличается стройным телом, слабым развитием мышечной системы, преобладанием продольных размеров тела и размеров грудной клетки над размерами живота; длины конечностей над длиной туловища. При выборе спортивных дисциплин лучше отдавать предпочтение тем, которые нацелены на развитие недостающих навыков: силы и выносливости. К таким можно отнести плавание, аэробику, танцы. Чтобы определить свое телосложение, можно измерить окружность запястья. Для тонкокостного типа она должна составлять менее 16 см.

Нормостенический тип (мезоморф) характеризуется пропорциональными размерами тела и гармоничным развитием костно-мышечной системы. Из спортивных дисциплин лучше всего подходят игровые виды (волейбол, баскетбол и т.д.), а также теннис, аквааэробика. Длина окружности запястья должна находиться между 16 и 18,5 см.

Гиперстенический тип (эндоморф) отличается хорошей упитанностью, длинным туловищем и короткими конечностями, относительным преобладанием поперечных размеров тела, размеров живота над размерами грудной клетки. Представители этого типа обладают силой и выносливостью, но обделены гибкостью и изяществом. Поэтому рекомендуется заниматься йогой, калланетикой, восточными единоборствами. Длина окружности запястья при ширококостном телосложении составляет более 18,5 см.

Определение типа телосложения можно провести либо просто по сравнению с описанием характерных особенностей разных типов, либо при проведении определённых расчётов в соответствии с конкретными методиками.

Цель исследования: определить физическое развитие студентов 1 курса факультета иностранных языков, имеющих разные типы телосложения.

Методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование и методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе кафедры физической культуры УО «БрГУ им. А.С. Пушкина». В нашем исследовании были обследованы студенты 1 курса (n=70).

Для выявления особенностей физического развития студентов, имеющих различные типы телосложения, были проведены соответствующие антропометрические измерения, которые позволили определить их соматотип. Определяли: длину, вес тела и обхват груди. Физическое развитие определялось по общепринятой методике: длина с точностью до 1 см., масса тела с точностью до 0,5 кг, обхват грудной клетки с точностью до 1 см.

Индекс Пинье представляет собой расчет веса в соответствии с конституцией тела. Для того чтобы узнать, какой тип телосложения, из величины роста вычесть сумму веса и обхвата грудной клетки. Результат больше 30 – это астеник (худощавый), от 10 до 30 – нормостеник (средний), а меньше 10 – гиперстеник (коренастый). Проанализировав полученные у нас данные, сделали вывод, что 34 человека (48%) студенток 1 курса факультета иностранных языков относятся к нормостеническому типу телосложения. 38%, что соответствует 27 студентам – относятся к астеническому типу, и 14% (10 человек) имеют гиперстенический тип конституции.

Вывод. Большинство испытуемых студенток имеют нормостенический и астенический тип телосложения. Для них подходят стандартные тренировочные занятия. Они должны быть интенсивные, направленные на силовую выносливость. Необходимо включать аэробные нагрузки, это поможет поддерживать рельефность тела.

Литература

1. Лях, В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы: для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012. – 160 с.
2. Шипилина, И.А. Фитнес-спорт: учебник для студентов/ И.А. Шипилина, И.В. Самохин. – Ростов н/д.: Феникс, 2004. – 230 с.

ВАРИАТИВНОСТЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВУШЕК-ВОЛЕЙБОЛИСТОК

Стахейко В.В. 3 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Е.А. Рассохина**, преподаватель

Введение. Научные исследования в области развития скоростно-силовых способностей волейболистов показывают, что в тренировочном процессе необходимо учитывать особенности взаимосвязи скоростно-силовых качеств и формирования основного двигательного навыка, так как это позволяет более эффективно управлять сторонами двигательной деятельности.

Содержание. Волейбол – ациклическая командная игра, где мышечная работа носит скоростно-силовой, скоростно-координационный характер. Двигательные действия волейболистов заключаются во множестве молниеносных стартов и ускорений, в прыжках, в взрывных ударных движениях при длительном, быстром и почти непрерывном реагировании на

изменяющуюся обстановку, что предъявляет высокие треб к скоростно-силовым способностям волейболистов.

Цель работы – исследование показателей скоростно-силовых способностей у волейболисток.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы: анализ литературных источников; педагогическое наблюдение; тестирование; математико–статистическая обработка полученных результатов.

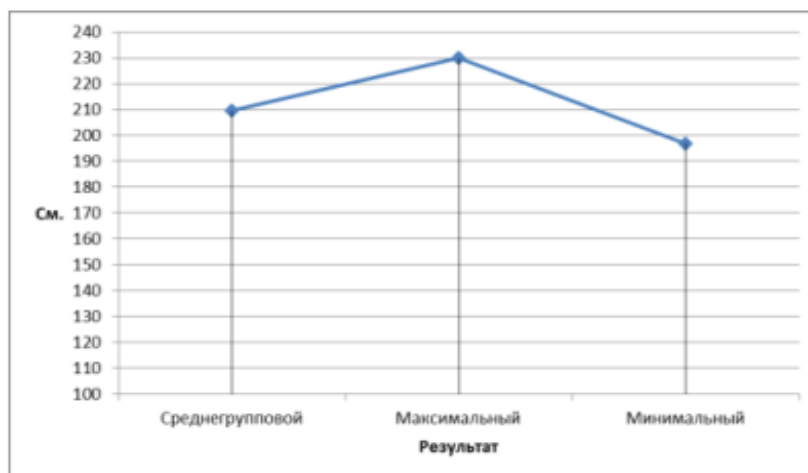


Рисунок – Показатели прыжка в длину с места волейболисток

Полученные результаты размещены на рисунке. Они свидетельствуют о вариабельности показателей скоростно-силовых способностей на примере прыжки в длину с места. Так средне групповой прыжок в длину с места волейболисток равен – 209,6 см, максимальный – 230,0 см, а минимальный – 197,0 см. Между всеми изучаемыми нами показателями наблюдаются статистические достоверные различия ($p < 0,05$).

Заключение. Таким образом, данные проведенного исследования подтверждают наши предположения о вариабельности показателей скоростно-силовой подготовленности волейболисток. На основании полученных результатов есть возможность вносить коррективы в планирование учебно-тренировочного процесса волейболисток.

Литература

1. Ахмеров, Э.К. Волейбол : многолетняя тренировка : практическое пособие для тренеров / Э.К. Ахмеров, Л.И. Акулич, В.Н. Вертелко. – Минск : МГПТК полиграфии, 2010. – 292 с.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВА ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПРИ ВЕГЕТАТИВНО-СОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ

Супрунюк В.В. 4 курс, строительный факультет (БрГТУ)

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

Введение. В настоящее время не вызывает сомнения факт возможности положительного влияния физических упражнений при вегето-сосудистой дистонии. Лечебная физкультура является составной частью общей физкультуры и одним из важнейших методов комплексного лечения больных ВСД, а также эффективным средством предупреждения обострений при правильном построении занятий и всего комплекса.

Содержание. ВСД – это вазомоторное нарушение, сопровождающееся дискоординированными реакциями на различных участках сосудистой системы. Выделяют два типа вегетососудистой (или нейроциркуляторной) дистонии: ВСД по гипотоническому типу и ВСД по гипертоническому (гипертензионному) типу. Первый тип ВСД связан с периодическими понижениями артериального давления, а второй, напротив, с периодическими его повышениями.

Цель этой работы – указать физиологические основы для применения специальных физических упражнений в специальной медицинской группе при данной болезни, дать некоторые методические рекомендации, а также примерную структуру занятий.

Вегето-сосудистая дистония может развиваться у людей разного возраста и по разным причинам. Может проявиться не сразу, а постепенно, с возрастом, соответственно и первые ощутимые симптомы проявляются уже на поздней стадии развития заболевания: появляются скачки артериального давления, боли в области сердца; слабость и быстрая утомляемость, сердцебиение; нарушения сна; головокружение, потемнение в глазах; дрожание рук, чувство внутренней дрожи и другое.

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую систему выражается в тренировке всех основных и вспомогательных факторов гемодинамики:

- возрастает сократительная функция миокарда за счет усиления питания мышцы сердца во время выполнения физических упражнений;
- активизируется регионарный кровоток;
- вводятся в действие дополнительные (дежурные) капилляры и др.

Помимо общетонизирующего воздействия, физические упражнения оказывают направленное действие, стимулируя преимущественно функции определенных органов и систем.

Дыхательные упражнения применяют с целью улучшения и активизации функции внешнего дыхания, укрепления дыхательных мышц, предупреждения легочных осложнений.

Упражнения в равновесии активизируют не только вестибулярные, но и тонические и статокинетические рефлексy, уменьшают степень выраженности вестибулярных расстройств и могут обусловить формирование компенсаций при нарушениях вестибулярной функции.

Мышечная релаксация оказывает специальное лечебное воздействие – снижает артериальное давление.

По результатам исследования студентов СМГ БрГТУ, которое проводилось в экспериментальной группе в течение 2015-2016 учебного года, было определено, что наступили улучшения в состоянии здоровья студентов по выработанной структуре упражнений, а именно: нормализация артериального давления, уменьшение боли в суставах и болей в сердце.

У больных нормализуются показатели венозного давления, увеличивается скорость кровотока как в коронарных, так и в периферических сосудах, что сопровождается увеличением минутного объема сердца и уменьшением периферического сопротивления в сосудах.

Лечебная физкультура при ВСД включает: общеразвивающие и специальные упражнения.

Общеразвивающие упражнения:

1. Лежа на спине, руки вдоль туловища, в правой руке мяч. Поднять руку вверх (за голову) и, опуская ее, переложить мяч в другую руку. То же повторить другой рукой 5-6 раз. Смотреть на мяч. При поднятии рук – вдох, при опускании – выдох.

2. Лежа на спине, руки вперед – в стороны. Выполнять окрестные движения прямыми руками в течение 15-20 с. Следить за движением кисти одной, затем другой руки. Дыхание произвольное.

3. Сидя на полу, упор руками сзади. Мах правой ногой вверх – влево, вернуть в исходное положение. То же левой ногой вверх – вправо. Повторить 6-8 раз каждой ногой.

Специальные упражнения:

1. Передача мяча от груди к партнеру, стоящему на расстоянии 5-7 м. Повторить 12-15 раз.

2. Передача мяча партнеру из-за головы. Повторить 10-12 раз.

3. Верхняя передача партнеру волейбольного мяча. Выполнять в течение 5-7 мин.

В ходе нашего исследования, мы выявили специальные упражнения для каждого типа ВСД.

Упражнения при ВСД по гипотензивному типу:

1. Сидя на стуле. Руки на коленях, ладони вверх. На счет 1 – пальцы сжать в кулак, поднять стопы; на счет 2 – пальцы рук разжать, поднять пятки. Повторить 12-14 раз. Темп быстрый.

2. Сидя на стуле. Руки опущены вдоль туловища. На счет 1 – руки к плечам; на счет 2 – руки в стороны; на счет 3 – руки к плечам. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. Сидя на стуле, руками держась сзади за стул. На счет 1 – отвести левую прямую ногу в сторону влево; на счет 2 – вернуться в исходное положение; на счет 3 – отвести правую ногу в сторону вправо; на счет 4 – вернуться в и. п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Упражнения при ВСД по гипертензивному типу

1. Сидя на стуле, руки на коленях, ладони вверх, пальцы рук веером. На счет 1 – сжать пальцы рук в кулак; одновременно, не отрывая пятки от пола,

поднять стопы; на счет 2 – разжать пальцы, опустить стопы, поднять пятки. Повторить 12-16 раз.

2. Сидя на стуле, руки на коленях, ноги согнуты в коленях, колени расставлены широко. На счет 1 – руки в стороны (вдох); на счет 2 – руки положить на левое колено, локти прижать к туловищу (выдох); на счет 3 – руки в стороны (вдох); на счет 4 – руки положить на правое колено, локти прижать к туловищу (выдох). Повторить 4-6 раз.

3. Сидя на стуле, руками, руками держаться за стул сзади. На счет 1 – выпрямить правую ногу; на счет 2 – вернуть правую ногу в исходное положение; на счет 3 – выпрямить левую ногу; на счет 4 – вернуть левую ногу в и. п.; на счет 5-8 проделать те же движения, но при этом ноги должны быть приподняты над полом. Повторить 4-6 раз.

Заключение. Специальные физические упражнения при ВСД положительно воздействует на иммунную и нервную системы занимающихся. У больных нормализуются показатели венозного давления, увеличивается скорость кровотока. Так же были выделены основные пути улучшения в состоянии здоровья студентов, страдающих ВСД посредством лечебной физкультуры, определено значение специальных физических упражнений для улучшения функционирования всего организма в целом.

Литература

1. Капралов. С.Ю. Физическая реабилитация при нейроциркулярной дистонии: Методическое пособие / С.Ю.Капралов – К : Олимпийская лит-ра, 1998. – 33с.

2. Андрущенко, Е.В., Красовская Е.А. Функциональные заболевания сердечно-сосудистой системы и органов дыхания / Е.В.Андрущенко, Е.А.Красовская. – К : Здоровье, 1990. - 152 с.

ВЛИЯНИЕ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА УРОВЕНЬ УМСТВЕННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Чирец В. М. 1 курс социально-педагогического факультета

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Значение координационных способностей для занятий многими видами спорта неоспоримо. По мнению ряда авторов они являются критерием высокого спортивного мастерства. В связи с ранней специализацией, сокращением сроков обучения и усложнением спортивной техники к юным спортсменам предъявляются высокие требования в плане проявления координационных способностей.

Содержание. Под координационными способностями следует понимать, во-первых, способность целесообразно строить целостные двигательные акты, во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим, соответственно, требованиям меняющихся условий. Эти особенности в значительной мере

совпадают, но имеют и свою специфику. Нетрудно представить себе, допустим, студента, который успешно справляется с разучиванием новой комбинации движений, но оказывается не в состоянии качественно продемонстрировать ее, как только внезапно меняется условие выполнения.

Координационное совершенствование направлено также на подготовку молодежи к усложняющимся условиям современного производства и высокому темпу жизни.

Уровень координационной способности определяется следующими способами индивида: быстро реагировать на различные сигналы, в частности, на движущийся объект; точно и быстро выполнять двигательные действия за минимальный промежуток времени; дифференцировать пространственные временные и силовые параметры движения; приспособляться к изменяющимся ситуациям, к необычной постановке задачи; прогнозировать (предугадывать) положение движущегося предмета в нужный момент времени. Одной из важнейших задач физического воспитания является развитие двигательной функции и умение управлять своими движениями.

Координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов студентов, влияют на величину их использования, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование соответствующих фаз расслабления ведут к рациональному расходованию сил. Уже современные профессии на производстве и транспорте требуют, если можно так выразиться, двигательной интеллигентности, высокой устойчивости и лабильности функций анализаторов. В дальнейшем эти требования, надо думать, еще больше возрастут...».

Способность быстро обучаться, известная еще с 20-х годов, на самом деле оказалась весьма специфической. Иначе говоря, выяснилось, что человек, быстрее других обучающийся одним движениям (например, акробатическим или гимнастическим), в других случаях (скажем, при освоении технико-тактических спортивно-игровых действий) может быть в числе последних.

Известно, что координационные способности лучше развиваются в юношеском возрасте, поэтому нам стало интересно узнать, занимались ли студенты спортом в школьные годы.

Нами было проведено анонимное анкетирование студентов 1 курса социально-педагогического факультета БрГУ имени А.С. Пушкина (87 человек).

Анализ анкетирования показал, что 95% студентов занимались спортом в период обучения в школе, из них 33% – плаванием, 11% – художественной гимнастикой, 6% – спортивной гимнастикой, 22% – легкой атлетикой и 28% – игровыми видами спорта. Основной мотивацией к занятиям спортом у 55% опрошенных была рекомендация тренера и родителей, у 7% – желание достичь высокого спортивного результата, а 38% – рассматривали занятия спортом как способ проведения свободного от школьных занятий времени.

Анкетирование студентов показало, что 90 % опрошенных считают уровень своего физического развития и координационных способностей отличным и хорошим.

Выводы. Координационные способности – это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия. Многие студенты в юношеском возрасте занимались и продолжают заниматься физическими нагрузками, спортом, что сказывается на их физической подготовленности и умению координировать свои движения во время занятий физической культуры.

Литература

1. Бальсевич В.А., Запорожанов В.А. Физическая активность человека / В.А. Бальсевич. – Киев. Здоровья, 1987. – 217с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура работников умственного труда / М.Я. Виленский, В.И. Ильинич. – М.: Знание, 1987. – 285 с.
3. Нифонтова Л.Н. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом / Л.Н. Нифонтова, Г.В. Павлова. – М.: Советский спорт, 1993. – 175 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

Шакалида И. А. 3 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Е.А. Рассохина**, преподаватель

Введение. Не является секретом то, что состояние здоровья человека лишь на 10% зависит от медицины и на 90% от уровня его физической подготовленности и здорового образа жизни. По мнению известного советского ученого И.М. Саркизова-Серазини, «систематически применяемые физкультура и спорт – это молодость, которая не зависит от паспортного возраста, это – старость без болезней, которую оживотворяет оптимизм, это – долголетие, которому сопутствует творческий трудовой подъем, это, наконец, здоровье – самый большой источник красоты» [3]. Занятия физкультурой и спортом должны стать залогом социального и творческого долголетия. Все это ведет к дальнейшему повышению специальных требований, предъявляемых к организму человека, к физической подготовленности специалиста.

Содержание. Так называемые «болезни цивилизации» можно предупредить и даже излечивать с помощью физической активности и правильного режима. Существует широкий комплекс мер, цель которых – создание нормальных условий труда и быта, оздоровление внешней, в том числе производственной, среды, дальнейшее развитие здравоохранения. И все же сейчас, как и в давние времена, двигательная активность человека, средства физической культуры и спорта являются незаменимыми методами

профилактики заболеваний и важнейшими факторами совершенствования, укрепления здоровья, что в конечном счете повышает творческую активность человека, его работоспособность и положительно сказывается в целом.

Более двух третей населения страны не занимается физкультурой систематически. Среди причин – и недостаток свободного времени, и отдаленность спортивных баз от места жительства, и некоторые психологические моменты, такие, например, как отсутствие привычки к занятиям, чувство стеснительности, останавливающее многих от занятий, а также тот фактор как материальное обеспечение. И наконец, одной из причин, не имеющей ни малейшего оправдания, является лень. Но, как замечено в истории, ни один лентяй не достиг глубокой старости.

Недостаток движения – гипокинезия нередко приводит к ожирению. Современная медицина считает излишний вес серьезным нарушением обмена веществ, которое влечет за собой весьма тяжкие последствия: страдает нервная ткань, мозг.

Движение регулирует изменения во всех органах и системах организма. Физические упражнения обладают специфическими и неспецифическими свойствами. Специфические свойства выражаются в том, что физические упражнения вырабатывают способность противодействовать изменениям внутренней среды организма. Неспецифические свойства направлены на повышение защитной устойчивости организма.

Общий эффект регулярных занятий физическими упражнениями заключается в: повышении устойчивости центральной нервной системы; положительных изменениях в опорно-двигательном аппарате: увеличении массы и объема скелетных мышц, улучшении их кровоснабжения, укреплении сухожилий и связочного аппарата суставов; экономизации функций отдельных органов и кровообращения в целом; в улучшении состава крови; уменьшении расхода энергии в состоянии покоя; существенном уменьшении периода восстановления после физической нагрузки любой интенсивности.

Механизм защитного действия интенсивных физических упражнений заложен в генетическом коде человеческого организма. Скелетные мышцы, в среднем составляющие 40% массы тела (у мужчин), генетически запрограммированы природой на тяжёлую физическую работу. Они посылают сильный поток нервных импульсов для поддержания оптимального тонуса ЦНС, облегчают движение венозной крови по сосудам к сердцу («мышечный насос»), создают необходимое напряжение для нормального функционирования двигательного аппарата. Согласно «энергетическому правилу скелетных мышц» И. А. Аршавского, энергетический потенциал организма и функциональное состояние всех органов и систем зависит от характера деятельности скелетных мышц. Чем интенсивнее двигательная активность в границах оптимальной зоны, тем полнее реализуется генетическая программа и увеличивается энергетический

потенциал, функциональные ресурсы организмов и продолжительность жизни.

Желая подчеркнуть благотворное влияние физкультуры на здоровье, ее почитатели часто восклицают: «Физкультура просто омолаживает!» Звучит это обычно как метафора, однако поклонники физкультуры и не подозревают, насколько они правы.

Процесс омоложения прежде всего начинается в крови, в которой появляются молодые формы красных кровяных телец – ретикулоциты. Непрерывно обновляются и клеточные белки нашего организма: старые разрушаются, заменяясь новыми. Согласно теории А. В. Нагорного и В. И. Никитина, с возрастом процессы самообновления клеточных белков замедляются, и именно этим объясняется старение организма. При ускоренном обновлении клеточных белков старение тормозится и омоложение становится объективной действительностью.

Во время физических упражнений повышается содержание гемоглобина в единице объема крови, увеличивается содержание лейкоцитов и их активность, увеличивается фагоцитарная активность составляющих крови, т. е. повышается неспецифическая сопротивляемость организма к различным неблагоприятным, особенно инфекционным, факторам. Следует также отметить, что тренируется сердечная мышца, улучшается ее питание, увеличивается масса, изменяются размеры и функциональные возможности. Снижается частота пульса в покое. Физическая работа способствует расширению кровеносных сосудов, снижению постоянного тонуса их стенок, повышению эластичности. При активной двигательной деятельности оказывается положительное воздействие на стенки крупных артерий, а микроскопическая капиллярная сеть раскрывается почти полностью. Все это позволяет существенно ускорить кровоток. Частота дыхания увеличивается в среднем в 2–4 раза. Увеличивается дыхательный объем воздуха, легочная вентиляция, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода, повышается устойчивость организма к гипоксии.

Регулярные физические нагрузки увеличивают прочность костной ткани, повышают эластичность мышечных сухожилий и связок, увеличивают выработку синовиальной жидкости. Все это способствует возрастанию амплитуды движений (гибкости). Увеличиваются силовые показатели мышц.

Заключение. Таким образом, физическая тренировка способствует сохранению здоровья, повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды (инфекциям, радиации, колебаниям температуры, атмосферного давления, содержания кислорода в воздухе и др.), увеличивает резервные силы организма, позволяющие переносить более значительные физические и психические нагрузки. Все это в конечном счете способствует высокой активности человека, удлинению его творческой жизни.

Литература

1. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – СПб.: Наука. – 2002. – 145 с.
1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье /Амосов Н.М. – Кемерово.: Кемеровское инженерное изд-во. – 1981. – 176 с.
2. Орешник Ю.А. К здоровью через физкультуру / Орешник Ю.А. – Москва.: Медицина. – 1990. – 176 с.
3. Саркизов-Серазини И.М. Врачебный контроль и лечебная физкультура / И.М. Саркизов-Серазини, Д.Ф. Дешин. – Москва.: Физкультура и спорт. – 1961. – 390с.

ПОКАЗАТЕЛИ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНОШЕЙ 15–16 ЛЕТ

Шмигель В.А. 4 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **В.Г. Беспутчик**, доцент

Введение. Научные исследования в области изучения уровня развития выносливости учащихся старших классов показывают, что в школьные годы имеются благоприятные предпосылки для их развития [2].

Высокий уровень развития выносливости у детей в наше время крайне необходим в связи с постоянно ускоряющимся ритмом жизни. Нагрузки от потоков информации, от постоянно повышающихся умственных и физических нагрузок, изменяющихся с большой скоростью условий жизни, работы – предъявляют повышенные требования к физическому состоянию человека [3].

Сенситивный период выносливости приходится примерно на 15–20 лет, после чего наблюдается максимальное ее проявление и рекордные достижения на стайерских дистанциях в беге, плавании, гребле, лыжных гонках и других видах спорта, требующих выносливости. Общая выносливость к длительной работе умеренной мощности сохраняется в онтогенезе человека дольше других физических качеств, снижаясь после 55 лет. С этим связана наибольшая адекватность длительной динамической работы невысокой мощности для пожилых людей, которые способны выполнять такого рода упражнения без учета времени достаточно долго [1].

Цель работы – определение уровня развития выносливости юношей 15–16 лет.

Методы исследования. Литературный и интернетный обзор, тестирование, математическая обработка полученных результатов.

В исследовании приняли участие юноши 15–16 лет, обучающиеся в Учреждении образования “Средняя общеобразовательная школа № 14 г. Бреста”, № 25 г. Бреста и Гимназия № 4 г. Бреста. Тестирование учащихся проходило в I четверти (октябрь 2016 г.).

Содержание. Полученные результаты свидетельствуют, что юноши, обучающиеся в Учреждении образования “Средняя общеобразовательная школа № 14 г. Бреста” имеют выше уровень развития выносливости (таблица)

Таблица – Показатели выносливости юношей 15–16 лет на примере бега на 1000 м.

Школа	Статистические показатели			
	x	m	σ	V
СОШ № 14 г. Бреста	3,56	0,08	0,28	7,86%
СОШ № 25 г. Бреста	5,31	1,0	1,4	26,3%
Гимназия № 4 г. Бреста	7,13	0,17	0,7	9,81%

Заключение. Таким образом, полученные показатели выносливости юношей 15–16 лет различных школ неоднозначны. Выносливость является общим свойством организма человека, которое находит конкретное проявление в трудовой, спортивной и боевой деятельности. Под воздействием упражнений на выносливость, таких, как ускоренная ходьба, бег, передвижение на лыжах, езда на велосипеде, плавание, разные виды гребли, в организме происходит глубокая перестройка, обеспечивающая возможность противостоять утомлению и переносить самые различные нагрузки – физические, эмоциональные, умственные. Конечно, было бы наивно искать связь между, скажем, работоспособностью токаря, педагогическим мастерством учителя, достижениями исследователя и их показателями в беге или плавании. Но следует знать, что, развивая выносливость, человек укрепляет свое здоровье, а это является важным условием для успешной деятельности в любой области [4].

Литература

1. Лях, В.И. Двигательные способности школьников : основы теории и методики развития / И.В. Лях – М. : Терра – Спорт, 2002. – 192 с.
2. Янсон, Ю.А. Физическая культура в школе : научно – педагогический аспект : книга для педагога / Ю.А. Янсон. – Ростов н/Д : Феникс, 2009. – 635 с.
3. Богатырев, В.С. Методика развития физических качеств юношей : Учебное пособие / В.С. Богатырев – Киров, 1995. – 115 с.
4. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – Академия 13-е издание, 2016. – 205 с.

ОСОБЕННОСТИ ОБХВАТНЫХ РАЗМЕРОВ ТЕЛА МАСТЕРОВ СПОРТА ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

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

Научный руководитель – **Т. Н. Крынец**, преподаватель

Введение. Тяжелая атлетика – это такой вид спорта, в котором спортсмены состязаются в поднятии тяжестей в классическом двоеборье – рывке и толчке [3].

На соревнованиях спортсмены, занимающиеся этим видом спорта, демонстрируют уровень развития своих силовых возможностей, а также красоту тела, гармонично развитую мускулатуру.

Многолетние занятия тяжелой атлетикой накладывают определенный отпечаток на внешний облик атлета.

Представляют интерес исследования, связанные с изучением влияния различных по величине силовых нагрузок статического и динамического характера на физическое развитие и функциональное состояние организма спортсменов. В большинстве таких работ говорится, что дозированные силовые напряжения не приводят к неблагоприятным последствиям в здоровье и физическом развитии спортсменов [4].

Успехи тяжелоатлетов в соревновании обуславливаются диалектическим взаимодействием многих факторов, и прежде всего физическими качествами атлетов, совершенством его спортивной техники и тактики, морально-психологической готовностью к успешной борьбе [2].

Содержание. Спортивная тренировка представляет многолетний специализированный процесс, целью которого является достижение максимальных возможностей и оптимальных результатов в соревнованиях различного масштаба.

Организация эффективной силовой подготовки спортсменов связана с необходимостью глубокого анализа и контроля за изменением их физического развития.

Исследование физического развития спортсменов представляет собой с педагогической точки зрения не только научный, но и в не меньшей степени практический интерес [1].

Большую информацию дают, на наш взгляд, исследования обхватных размеров тела мастеров спорта, которые косвенно характеризуют их силовые возможности.

Известно, что целенаправленная спортивная подготовка предъявляет значительные требования к физическому развитию спортсмена [1].

Практическое значение в спорте приобретает также и проблема прогнозирования роста спортивных результатов и физического развития до достижения окончательных размеров тела. Поэтому особенно тщательно изучается проблема влияния занятий спортом на изменение физического развития тяжелоатлетов.

Цель исследования – определение обхватных размеров тела мастеров спорта, занимающихся тяжелой атлетикой.

Методика и организация исследования. Были проведены измерения обхватных размеров тела мастеров спорта по штанге г. Бреста в весовой категории до 77 кг. В исследовании приняли участие 4 мастера спорта.

Измерялись: обхватные размеры тела – обхват шеи, правого плеча (в спокойном и напряженном состоянии), левого плеча (в спокойном и напряженном состоянии), правого и левого бедра, правой и левой голени.

Результаты исследования. Данные результатов исследования представлены в таблице.

Таблица – Показатели обхватных размеров тела мастеров спорта по тяжелой атлетике (весовой категории до 77 кг)

№ п/п	Показатели	Статистические параметры		
		\bar{x}	σ	v
1	Обхват шеи (см)	31,75	2,50	7,87
2	Обхват правого плеча спокойного (см)	35,0	2,16	6,17
3	Обхват правого плеча напряженного (см)	31,7	2,50	7,88
4	Обхват левого плеча спокойного (см)	35,0	2,16	6,17
5	Обхват левого плеча напряженного (см)	57,2	3,40	5,94
6	Обхват правого бедра (см)	57,2	3,40	5,94
7	Обхват левого бедра (см)	36,7	2,21	6,02
8	Обхват правой голени (см)	36,7	2,21	6,02
9	Обхват левой голени (см)	31,75	2,50	7,87

Группа обследованных мужчин штангистов (мастеров спорта) однородны по всем обхватным показателям тела (v – до 7,87%).

Заключение. Следует отметить гармонично развитую мускулатуру спортсменов мастеров спорта, занимающихся тяжелой атлетикой. У мастеров спорта-тяжелоатлетов показатели обхвата левого и правого плеча в спокойном и напряженном состоянии, обхвата правого и левого бедра, обхвата правой и левой голени одинаковы, как правосторонней, так левосторонней части тела.

Исследование обхватных размеров тела у регулярно тренирующихся атлетов помогает контролировать подготовку к состязаниям, способствуя сохранению высокой работоспособности и здоровья спортсмена

Литература

1. Безлюдов, П. П. Стань сильнее сильного : методическое пособие по организации силовой подготовки учащихся средних общеобразовательных школ с учетом возраста / П. П. Безлюдов, В. В. Смоляк ; УО «ВГТУ» . – Витебск, 2014. – 293 с.

2. Дворкин, Л. С. Подготовка юного тяжелоатлета : учебное пособие. / Л. С. Дворкин. – М. : Советский спорт, 2006. – 396 с.

3. Дворкин Л. С. Тяжёлая атлетика: учебник для вузов /Л. С. Дворкин; 1-я и 2-я главы - Л. С. Дворкин, А. П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.

4. Мартиросов, Э. Г. Методы исследования в спортивной антропологии / Э. Г. Мартиросов. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 199 с.

СЕКЦИЯ 4. ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА И В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

БИОМЕТРИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ ДИСФУНКЦИЙ СТОП У СТУДЕНТОВ

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

Научный руководитель – **И.Ю. Михута**, канд. пед. наук, доцент

Введение. Диагностика дисфункций и заболеваний стоп – это процесс формирования рецепта лечения, который основан преимущественно на методах, позволяющих с допустимой вероятностью определить вид патологии и назначить методы консервативной коррекции и реабилитации. В мировой практике применяется большое количество диагностических методов, включая опросы, визуальные осмотры, простейшие геометрические измерения, рентгенологические методы, компьютерную педометрию на основе оптико-механических и электронно-механических измерений, ядерно-магнитные, акустические и другие современные физические методы [1].

К биометрическим методам диагностики можно отнести органолептический, антропометрический и подометрический методы.

При сборе анамнеза устанавливается давность появления патологических изменений стопы, особенности профессиональной деятельности и характер выполняемой работы, наличие чрезмерных спортивных или бытовых нагрузок. Отмечается динамика увеличения массы тела, возможность регулярных занятий физкультурой и спортом, наличие особенностей изнашивания и деформации повседневной обуви, необходимость использования ортопедической обуви или вкладных ортопедических изделий. Необходимо изучить роль наследственно-генетических факторов, собрать наследственную информацию о родственниках первой и второй степени родства.

Кроме этого, следует также учитывать, что в ряде случаев изменения со стороны стопы могут быть обусловлены многими заболеваниями неврологического, эндокринного или сосудистого генеза, а также травмами.

Антропометрия стопы включает измерения: длины, высоты, ширины и окружности стопы. Наиболее простым методом является выполнение измерений непосредственно на исследуемом человеке [2].

Динамический контроль изнашивания обуви. В течении нескольких дней активного использования спортивной обуви происходит характерное её изнашивание:

– появление следов изнашивания на задней части каблука свидетельствует о том, что стопа находится в нормальном состоянии.

– изнашивание каблука с внутренней части стопы характеризует наличие дефекта стопы или нарушение анатомо-функциональной оси всей нижней конечности.

– изнашивание одновременно в зоне каблука и подошвы с внутренней стороны стопы свидетельствует о прогрессировании дисфункции стопы.

– изнашивание в зоне подошвы и каблука с внешней стороны стопы указывает на серьёзную нейро-ортопедическую патологию[2].

Целью работы – рассмотрение современных аппаратно-программных систем в диагностики дисфункций стоп у студентов.

Содержание. Современная педография – метод обследования, основанный на прямой количественной оценке перераспределения давления в статике и динамике на плантарной поверхности стоп.

Одним из последних достижений компании Tekscan, Inc. в области регистрации динамического подошвенного давления стала разработка тонких пленочных датчиков давления в виде обувной стельки, которые позволяют получать не только качественную картину распределения давления под стопой, но и точные количественные данные.

Собственно датчик в виде стельки представляет собой матрицу из перпендикулярно расположенных проводников, между которыми находится тонкий слой материала обладающего электрическим сопротивлением, которое линейно изменяется в зависимости от приложенного к нему давления. При толщине в 0,15 мм такая стелька легко вкладывается в любую обувь и деформируется в соответствии с поверхностью супинатора, что мало доступно для аналогичных изделий других производителей, толщина которых измеряется в миллиметрах.

Применение такой матричной технологии с использованием, как основы инертного материала лавсан позволило, при необходимости, обрезать сенсорную стельку точно по размеру стопы или обуви, обрабатывать её дезинфицирующими растворами и др.

Количество измерительных точек в стельке – 953 шт, плотность - 4 шт/см². Данные характеристики позволяют получить высокую детализацию отображаемой картины распределения давления. Частота сбора данных, с которой работает данное устройство до 750 Гц, а в ряде случаев может быть и выше, что дает возможность проследить тонкие детали переката стопы по опоре даже для быстрой ходьбы, где длительность периода опоры может сокращаться до 0,3 с.

При возникновении изменений в опорно-двигательной системе изменяется стереотип ходьбы. Данные о динамике распределения давления по подошвенной поверхности стопы (траектория центра давления под стопами, анализ фаз контакта стопы с опорной поверхностью, изменение нагрузки на стопы во времени) позволяют:

- выявить зоны перегрузки и функциональные нарушения в опорно-двигательной системе на ранней стадии заболевания;

- проведение повторного обследования через систему F-Scan® позволяет оценить в динамике эффективность проводимого лечения (остеопатии, мануальной терапии, физиотерапии, массажа, лечебной физкультуры, оперативного лечения, применения ортопедических изделий, рекомендовать рациональную обувь и др.);
- оценить состояние стоп у пациентов, страдающих сахарным диабетом со значительным снижением чувствительности и высоким риском травматизации подошвенной поверхности стопы при нерациональном распределении давления на отдельные ее участки;
 - подобрать эффективные стельки и корректоры стопы, подобрать рациональную обувь;
 - провести кинетический анализ свободной ходьбы;
 - осуществить долгосрочный мониторинг нагрузок;
 - исследовать спортивные нагрузки;
 - представляет собой совершенный инструмент для обучения и анализа биологической обратной связи.

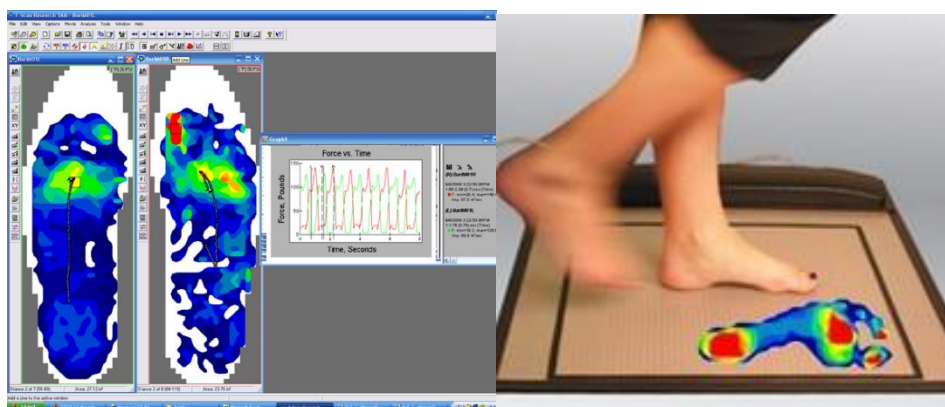


Рисунок – современная система диагностики Tekscan, Inc

Заключение. В настоящее время в распоряжении учёных и специалистов, занимающихся проблемами нарушения функций опорно-двигательного аппарата, имеется широкий набор методов диагностики. Аппаратно-программный диагностический комплекс для регистрации статического и динамического давления под стопой при ходьбе пациента в обуви позволит существенно повысить качество ортопедической помощи студентами с нарушениями дисфункции стопы.

Литература

1. Маркс, В.О. Ортопедическая диагностика / В.О. Маркс. – Минск: Наука и техника, 1978. – 210 с.
2. Kasperczyk, T. Wady postawy ciała – diagnostyka I leczenie / T. Kasperczyk. – Krakow, 2004. – 321 с.

МОНИТОРИНГ СРЕДСТВ ПРОФИЛАКТИКИ И УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ, ПУТЕМ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Баган Т.П., Гавва Д.В. 3 курс, физико-математический факультет
(БрГУ имени А.С.Пушкина)
Научный руководитель – *С.С. Лукашевич*, преподаватель

Введение. Дефицит движений современного человека неизбежно пагубно отражается на функциональных свойствах зрительного анализатора-наших глазах. Зрение дает нам способность видеть окружающий мир во всей его красочности и разнообразии. Если человек хорошо видит-это свидетельствует о его хорошем здоровье. Однако, чрезмерные информационные нагрузки на глаза и мозг приводят к серьезным нарушениям и заболеваниям.

Методы исследования: на первом этапе был проведен мониторинг, с помощью которого разработаны вопросы для анкетирования. На втором этапе проведено анонимное анкетирование, в котором участвовало 100 студентов УО «Брестский государственный университет имени А.С.Пушкина», физико-математического факультета. На третьем этапе была проведена статистическая обработка и анализ полученных данных.

Цель. Оценка текущего состояния средств профилактики и улучшения зрения учащейся молодежи, обеспечение студентов актуальной, полной, достоверной информацией, необходимой для правильного поддержания здорового образа жизни.

Результаты и их обсуждение. Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности. Он должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закаляющим. Дефицит движений современного человека неизбежно пагубно отражается и на функциональных свойствах зрительного анализатора — наших глазах. С другой стороны, чрезмерные информационные нагрузки на глаза и мозг приводят к серьезным нарушениям и заболеваниям. В развитых странах каждый четвертый – близорукий. И особенно остро в последнее время этот вопрос встал из-за пагубного влияния дисплеев и компьютеров на зрение.

В ходе изучения анкет было подсчитано, что около 40% учащихся физико-математического факультета имеют проблемы со зрением. После обработки данных выяснилось, что 50% студентов часто работают за компьютером. Также опрос показал, что около 67% студентов не делают рекомендованный перерыв во время работы за компьютером. Лишь 26 % опрошенных употребляют витамины для поддержания зрения. В результате анонимного анкетирования более 50% посещают офтальмолога, в случае острой необходимости.

Ухудшение зрения может быть вызвано несколькими причинами, очень влияет общее состояние организма. Неправильное питание, стрессы, неправильная осанка, хронические напряжения в мышцах спины, шеи и плеч также негативно сказываются на глазах. По этой причине способность снимать

напряжение не только в окологлазных мышцах, но и в мышцах всего тела является основой для восстановления хорошего зрения.

Напряжение бывает физическим и психическим. Физическое и психическое напряжение тесно связаны друг с другом: при психическом напряжении напрягаются определенные группы мышц, а хронические мышечные напряжения порождают состояние тревожности и целый спектр зачастую не осознаваемых человеком отрицательных эмоциональных состояний.

Поразительно, но 81% студентов, участвовавших в анкетировании, не знают комплексы упражнений для глаз, и лишь 13% знакомы с упражнениями американского врача-офтальмолога Уильяма Бейтса, что говорит о неосведомленности учащейся молодежи в необходимости поддержания зрения в тонусе.

Также в ходе исследования выяснилось, что 40% студентов физико-математического факультета считают, что с помощью ношения очков и линз можно эффективно корректировать зрение.

Выводы. Таким образом, в результате проведенного исследования, мы получили следующие выводы:

1) 40% учащихся физико-математического факультета имеют проблемы со зрением.

2) Большинство из студентов не знают, что необходимо постоянно заботиться о зрении.

3) Из 100 опрошенных студентов лишь 26 человек пьют витамины для зрения.

4) Более 80 опрошенных не знают даже самые популярные комплексы упражнений для глаз, и всего 13 человек знакомы с упражнениями американского врача-офтальмолога Уильяма Бейтса.

5) Больше 50% опрошенных обращаются за помощью к специалисту лишь при острой необходимости, а не каждый год, как советуют врачи.

6) Ежедневные занятия спортом укрепляют организм. Физические упражнения не только улучшают обмен веществ и циркуляцию крови в организме, но и способствуют укреплению иммунитета, снижению холестерина и нормализации обмена веществ, что помогает эффективно корректировать зрение.

На наш взгляд, необходимо пригласить специалиста, который проведет профилактическую беседу на тему ухода за глазами, расскажет, как нужно поддерживать зрение на нужном уровне.

Все вышесказанное свидетельствует о том, что нужно тщательно заботиться о своем здоровье и вести здоровый образ жизни.

Литература

1. Аветисов, Э.С. Оптическая коррекция зрения / Э.С. Аветисов, Ю.З. Розенблюм. – М. : Медицина, 1981. – 247 с.

2. Бейтс, Н.Р. Улучшение зрения без очков по методу Бейтса. Перевод с англ. – М.: Воздушный транспорт, 1990. – 263 с.

3. Бейтс, У. Как купить хорошее зрение без очков. Перевод с англ. – Вильнюс : Полина, 1995. – 272 с.

4. Демирчоглян, Г.Г. Человек у компьютера, как сохранить здоровье / Г. Г. Демирчоглян. – Н.: ТЕРА Книжный клуб, 2001. - 240 с.

5. Корбетт, М.Д. Как найти хорошее зрение без очков. Руководство к быстрому улучшению зрения. Перевод с англ. – СПб.: Лань, 1999. – 112 с

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ РАЗЛИЧНЫХ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ

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

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

Введение. «Танец – это твой пульс, биение твоего сердца, твое дыхание. Это ритм твоей жизни. Это выражение во времени и движении, в счастье, радости, грусти и зависти» – Жак Д’Амбуаз [1].

Актуальность данной темы состоит в том, что танец – это не просто увлечение, это еще и огромный труд. Он ни в чем не уступает спорту, но, в отличие от него, танцы вам дадут красивую женственную фигуру. Но не стоит забывать о том, что кроме положительного воздействия, у каждого вида танцев есть и свои отрицательные стороны.

Содержание. Разновидностей танцев множество, но в данной работе мы выделим лишь некоторые:

1. Беллиданс (танец живота). На сегодняшний день использую и в качестве фитнеса, с целью оздоровления и поддержания хорошей физической формы, а также в рамках танцевально-двигательной терапии.

2. Латина – это общее понятие, состав которого охватывает множество направлений: сальса, румба, факстрот, ча-ча-ча, танго и другие.

3. Современные танцы – это энергичный и сильный стиль танца. Он охватывает такие направления, как хип-хоп, свободный танец, контемп, джаз-модерн, хаус и т.д [2].

Существует несколько факторов, влияющих на здоровье человека:

1. танцы тренируют практически все мышцы тела и положительно влияют на суставную ткань;

2. тренируют мышцы спины и помогают сформировать красивую осанку;

3. формируют красивую ровную походку;

4. оказывают закаливающее и общеукрепляющее действие на организм, вследствие чего снижается частота простудных заболеваний;

5. тренируют дыхательную систему;

6. усиливают кровообращение, что в свою очередь увеличивает поступление кислорода в организм и благоприятно сказывается практически на всех внутренних органах и системах;

7. улучшают координацию движений и укрепляют вестибулярный аппарат.
8. положительно влияют на работу сердечно-сосудистой системы;
9. регулярные занятия танцами помогают сжечь лишние калории, что способствует снижению веса;
10. повышают работоспособность и выносливость организма;
11. улучшают мозговую деятельность и память, снижают риск возникновения болезни Альцгеймера;
12. замедляется процесс старения организма;
13. положительно влияют на психическое состояние человека, так как помогают выработке гормонов счастья — эндорфинов. Улучшают настроение, помогают бороться со стрессами, депрессиями, страхами, нервозностью [4].

Положительные и отрицательные стороны

БЕЛЛИДАНС	
ПЛЮСЫ Задействованы практически все группы мышц; Улучшает кровообращение; Повышается гибкость тела и координация движений; Снижаются болезненные менструации; Облегчаются симптомы послеродового периода.	МИНУСЫ Жиросжигающий эффект нельзя назвать выраженным (как правило, чтобы танцевать животом, необходимо, чтобы он был); Не рекомендуется при гинекологических обострениях, сердечно-сосудистых заболеваниях, проблемах с позвоночником и плоскостопии.
ТАНЦЫ В СТИЛЕ ЛАТИНО	
ПЛЮСЫ Повышает общий тонус организма; Тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы; Прорабатывает мышцы пресса, бедер, ягодиц, предотвращая развитие целлюлита;	МИНУСЫ Наличии сердечно-сосудистых заболеваний и проблем с опорно-двигательным аппаратом; Можно "перекачать" бедра, если к этому есть склонность.
СОВРЕМЕННЫЕ ТАНЦЫ	
ПЛЮСЫ Задействованы все основные группы мышц; Фигура становится стройной, подтянутой, с выраженным мышечным рельефом; Похудения можно добиться в кратчайшие сроки.	МИНУСЫ Данный стиль травмоопасный; Большая нагрузка на коленные суставы. Противопоказания: проблемы с позвоночником, сердцем, сосудами.

Мы провели опрос между студентами нашего университета и по итогам можно сказать, что 97% имеют представление о том, что такое современный танец, непосредственно занимались ими – 35%. На вопрос, влияют ли современные танцы на физическое развитие человека, положительный ответ дали 89%. Так же можно сделать вывод о том, что виды современных танцев знают лишь небольшой процент – 15%. На открытый вопрос: «Как Вы думаете, почему люди занимаются танцами», были озвучены следующие

мнения: выражение эмоций, либо как дополнительные занятия спортом; как способ самовыражения; люди занимаются танцами по разным причинам, некоторые для удовольствия, другие, чтобы держать тело в тонусе, а третьи, просто живут этим; потому что они умеют и им это нравится; энергию некуда девать и другие. Большинство респондентов считают, что нельзя научиться современному танцу в короткий срок – 56%. И на последний вопрос: хотели бы Вы заниматься современными танцами, положительный ответ дало 60%.

Заключение. Таким образом, по результатам исследования, можно определить, что танцы – это индивидуальное направление, которое следует подбирать в связи с физиологическими особенностями каждого человека. Они оказывают положительное воздействие на здоровье, психологическое состояние и психику. Но не рекомендуется без консультации врача заниматься теми или иными стилями танца, так как это пагубно может сказаться на вашем организме, ведь танец – это не просто хобби, это стиль жизни.

Литература

1. Жак Д'Амбуаз // цитаты / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://citaty.info/man/zhak-dambuaz>. Дата доступа: 10.11.2016 г.
2. Виды современных танцев [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://obrmos.ru/do_dance_obzor.html. Дата доступа: 10.11.2016 г.
3. Плюсы и минусы различных танцевальных направлений [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.allwomens.ru/19602-plyusy-i-minusy-razlichnyh-tancevalnyh-napravleniy.html>. Дата доступа: 10.11.2016 г.
4. Польза танцев для здоровья человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://chudesalegko.ru/polza-tancev-dlya-zdorovya-cheloveka/>. Дата доступа: 10.11.2016 г.

АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К КАТАНИЮ НА ВЕЛОСИПЕДЕ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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

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

Введение. Велосипед – машина с двумя колесами одинакового диаметра, переднее колесо направляющее, заднее колесо приводится в движение через систему, включающую шатуны с педалями и цепь.

Сторонники здорового образа жизни говорят о положительных аспектах любительского катания на велосипеде. Именно любительское катание можно считать наиболее полезным, ибо спортивное катание на велосипеде, это уже серьезные нагрузки на организм, это более серьезные

травмы и последствия в будущем. Так сформировались свои плюсы и минусы любительского катания на велосипеде, к плюсам относят:

1. Улучшение физического состояния (езда на велосипеде задействуются ноги, руки, спина, мышцы живота, шеи; усиливается кровообращение, насыщение тканей организма кислородом улучшается самочувствие и настроение, заряда бодрости хватает на несколько дней);

2. Психологический аспект (езда на велосипеде позволяет отвлечься от рутинных процессов повторяющихся день изо дня на работе, в машине и дома в семейной жизни);

3. Качественное использование свободного времени (велосипед дает отдых от современных гаджетов, распития алкоголя; дает возможность отвлечься от постоянного воздействия со всех сторон всевозможной рекламой и позволяет задуматься о других более интересных вещах, хотя бы о своей жизни, о ее смысле и своих целях на будущее).

Самым главным минусом катания на велосипеде являются травмы, которые могут быть вызваны, как не соблюдением техники безопасности, так и вызывать повреждение суставов.

Содержание. В ходе исследования был разработан перечень вопросов, который показал мнение студентов к катанию на велосипеде и о том, нужно это или нет. Данный перечень составляли следующие вопросы:

1. Вы хотите/хотели ходить на физкультуру (в университете)?

2. Что могло бы вас мотивировать ходить или ходить с большим энтузиазмом на физкультуру?

3. Вы ездите на велосипеде? Если нет, то почему?

4. Как вы считаете, катание на велосипеде может как-нибудь повлиять на отношение к учебе?

5. Как вы считаете, катание на велосипеде может как-нибудь повлиять на отношение к физкультуре?

6. Катание на велосипеде сможет улучшить в целом результаты успеваемости на физкультуре?

Опрос проводился среди студентов 1-5 курсов. Вопросы задавались в социальной сети 25 случайным студентам, 18 из которых приняли участие.

Исходя из полученных данным, на первый вопрос уверенно ответили «Да» лишь 6 человек, это треть всех опрошенных, что говорит о нежелании большей части студентов ходить на занятия физической культуры. Для решения этой проблемы был задан вопрос мотивации, что же сможет поспособствовать желанию студентов посещать этот предмет:

– большее количество игр (волейбол, баскетбол, футбол);

– индивидуальная программа занятия;

– удобное время и место;

– большее количество занятий в тренажерном зале.

Первые два вопроса показали отношение студентов к предмету физическая культура и то, что они хотели бы привнести в этот предмет. Здесь можно заметить, что нужны какие-то изменения в программе, которые бы

повлияли на отношения людей к данному предмету и привлекали будущих студентов к занятиям физической культурой. Третий вопрос показал, что половина всех опрошенных катается в свободное время на велосипеде, тем самым занимаясь спортом. Главная проблема остальных – отсутствие велосипеда. Так же, у двоих опрошенных, присутствовала причина того, почему они не желают кататься на велосипеде – страх. Четвертый вопрос показал, что катание на велосипеде никак не сможет повлиять или изменить отношение к учебе, т.к. лишь трое опрошенных сказали «Да» катание на велосипеде повлияет на отношение к учебе. Пятый вопрос показал, что катание на велосипеде сможет побудить студентов посещать занятия физической культуры и так ответило больше половины (11 из 18 опрошенных). Шестой вопрос показал, что катание улучшит показатели успеваемости по физической культуре (14 из 18 опрошенных), главная же черта, которую говорили – выносливость, которая как раз таки и улучшит показатели в беге и способностью студентов с легкостью переносить занятия физической культуры.

Заключение. Проблема желания студентов посещать физическую культуру остается, как и подтвердил данный опрос. И здесь же было показано, как сами студенты видят решение этих проблем. Развитие вело движения в последнее время набирает большие обороты, и в европейских странах всё больше и больше людей пересаживаться с автомобиля на велосипед. Эта тенденция наблюдается и в нашей стране. И целью данного опроса было проследить, как же это внедрение влияет или сможет повлиять за активность студентов в университете и конкретно на занятиях физической культуры.

Данный опрос показал, что катание на велосипеде, безусловно, будет влиять в лучшую сторону и физическую развитость студентов. Возможно, это говорит нам о том, что велосипед в скором времени сможет быть использован атрибутом для занятий по физической культуре.

Литература

1. Крылатых, Ю.Г. Подготовка юных велосипедистов / Ю. Г. Крылатых, С.М. Минаков. – Москва, 1982. – 83 с.
2. Давиденко, Д.Н. Социальные и биологические основы физической культуры и здорового образа жизни: учебник / Д.Н. Давиденко. – СПб.: СПбГТУ, БПА, 2001. – 366 с.
3. Глазко, Т.А. Физическое воспитание учащейся молодежи: учебное пособие для занятий по физическому воспитанию в вузах, ссузах, ПТУ / Т.А. Глазко, Р.И. Купчинов, В.М. Михаленя. – Минск, 1995. – 147 с.

ДЕЛЬФИНОТЕРАПИЯ – ИНОВАЦИОННАЯ ФОРМА ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

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

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

Введение. Дельфинотерапия является альтернативным нетрадиционным методом как физической, так и психической реабилитации, где в центре психотерапевтического процесса лежит общение человека и дельфина. Это специально организованный процесс, протекающий под наблюдением ряда специалистов: врача, ветеринара, тренера, психолога (психотерапевта, дефектолога, педагога). В дельфинотерапии участвуют специально обученные животные, обладающие «хорошим характером». Дельфины играют с пациентами, плавают, катаются на спине, поглаживают, просят ответной ласки. Методы исследования, использованные для подготовки публикации включали анализ и теоретическое обобщение научно-методических электронных ресурсов согласно проблематике исследования.

Содержание. Дельфинотерапия делится на два направления. *Первое направление* – свободное взаимодействие с животным с минимальным участием специалистов. При этом занимающийся сам выстраивает свои отношения с дельфином, выбирает способы взаимодействия в рамках допустимых возможностей. Роль специалистов ограничивается обеспечением безопасности клиентов и дельфинов. *Второе направление* – специально организованное общение с животным, которое осуществляется через специалиста и несет психотерапевтическое значение. Взаимодействие с дельфином выступает как фон, среда. Здесь характер и тип дельфинотерапии подчиняется намеченной цели. В этом направлении дельфинотерапия может решать разные задачи: психотерапевтические, психокоррекционные, психопрофилактические, физиотерапевтические, педагогические – это зависит от запроса занимающегося и специалиста, который будет замыкать терапевтическую цепь.

Дельфинотерапию можно отнести к натуропсихотерапии, т. к. влияние природного объекта (дельфина), обладающее лечебным эффектом, выступает в качестве самостоятельного метода. Она может быть индивидуальной, групповой, семейной. Использование дельфина обусловлено природными его особенностями: сочетание уникальных физических данных и высокого интеллекта, потребность в общении, способность к межвидовому общению, использование невербальных средств общения, игровое поведение, а также особым отношением человека к дельфину: он является одним из ярких символов самого первого начала вещей, т. е. архетипичен. Это порождает сильную положительную установку. На стыке установки и реального восприятия появляется так называемый «Эффект дельфина», выступающий мощным лечебным фактором. Восприятие дельфина уже несет в себе психотерапевтический эффект. Общение с дельфином включает в себе следующие лечебные факторы: положительные эмоции, седативный, отвлекающий, активизирующий и катарсический эффекты. Дельфин ярко демонстрирует интерес к партнеру по общению, активно взаимодействует, требует обратного ответа, привлекает к себе внимание, демонстрирует дружелюбность, искренность намерений.

Общение с дельфином позволяет прийти к принципиальному переконструированию отношения к себе, к окружающим людям, к природе, к миру вообще; изъять человека из плена самоизоляции, стимулировать развитие – интереса к внешнему миру, что становится условием к установлению, восстановлению, корректировке, оптимизации социальных отношений. Такое общение выступает в качестве сенсорного стимулятора, активизируя работу мозговых структур и всего организма в целом, помогает стимулировать и вербальную экспрессию, способствуя речевому и сенсомоторному развитию аутичных детей и детей со сниженным интеллектом. Стимулируется процесс развития личности, восполняется дефицит положительных эмоций и обеспечивать поддержку детям и взрослым, переживающим одиночество или состояние дезадаптации, удовлетворять аффелятивную потребность. Через тактильную стимуляцию создать условия для эмоционального отреагирования, что создает условия для укрепления контакта ребенка с психотерапевтом.

Курс дельфинотерапии состоит из трех этапов [1, 2]:

Подготовительный. Сбор анамнеза, знакомство с индивидуальными особенностями ребенка, беседа с родителями, получение запроса, совместное составление плана коррекционной работы.

Основной. Проведение коррекционной работы. В работе преимущественно используется игровой метод. Игры подбирались таким образом, чтобы содействовать решению поставленных коррекционных задач. Игра является одной из основных составляющих психического развития ребенка, и в то же время дельфины обычно отличаются повышенной игровой активностью, поэтому животные и дети играют друг с другом много и охотно. В зависимости от физических и психологических возможностей, дети играют с дельфинами в мяч / в футбол и волейбол/, общаются с дельфинами, гладят их руками и ногами, обнимают их, когда животные выходят на помост по команде тренера. Игра идет либо под наблюдением психолога, либо при непосредственном его участии. Общение с дельфинами, игра с ними совмещается с выполнением физических упражнений, направленных на развитие крупной моторики, ориентацию в пространстве, а также занимаются лепкой, рисованием, играют в кукольный театр. На занятиях также применяются различные психотерапевтические приемы.

Заключительный. Сравнение заключений специалистов: педагогов-диффектологов, специалистов по движению, детских психологов, длительно наблюдавших клиентов, до и после дельфинотерапии.

Ультразвук, создаваемый сонаром дельфинов более четырех раз мощнее имеемых в поликлиниках лечебных ультразвуковых аппаратов. Виброзвуковое воздействие улучшает кровообращение и лимфоток, улучшает выделение продуктов обмена из тканей. Тактильная стимуляция создает предпосылки для эмоциональных реакций и укрепляет положительный контакт больного с психотерапевтом на эмоциональном уровне. Особенно важно это для детей, телесный контакт которых с матерью

– первая форма контактирования с окружающей средой. Плавающий дельфин создает вокруг себя турбулентные зоны, в которых находящийся рядом человек получает эффективный гидромассаж кожи и внутренних органов. Кроме этого прикосновение носа (рострума) дельфина к биологически активным точкам стимулирует их, что способствует самовосстановлению пораженных органов и систем. Вода в 60 раз лучше воздуха проводит звуковые и ультразвуковые колебания, что значительно усиливает лечебный эффект при плавании с дельфинами. Под действием дельфина мозг продуцирует эндорфины, которые в свою очередь дают седативный, болеутоляющий эффекты, а также вызывают чувство удовольствия.

Заключение. В ходе исследования определены особенности дельфинотерапии как инновационной формы лечебной физической культуры. Констатируется, что занятия в дельфинарии дают уникальную возможность получить качественную психо-физическую реабилитацию в процессе взаимодействия с дельфинами.

Литература

1. Дельфинотерапия как метод психотерапии // xreferat.com. – 2016. – Режим доступа : <http://xreferat.com/55/4794-1-del-finoterapiya-kak-metod-psihoterapii.html>. – Дата доступа : 27.10.2016г.

2. Дельфинотерапия, как метод лечебной физической культуры // novainfo.ru. – 2016. – Режим доступа : <http://novainfo.ru/article/5885>. – Дата доступа : 27.10.2016г.

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ

Беленькая П. А. 3 курс, физико-математический факультет

(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введение. За последние десять лет выявилась неблагоприятная тенденция показателей здоровья студентов, посещающих образовательные учреждения. Обучение в университете увеличивает нагрузку на организм. Студенты меньше двигаются, больше сидят, вследствие чего возникает дефицит мышечной деятельности и увеличиваются статистические напряжения. Эти факторы создают предпосылки для развития у учащихся отклонения в состоянии здоровья: нарушение осанки, зрения, возникновения плоскостопия, повышения артериального давления, накопление избыточной массы тела, что в свою очередь предрасполагает к различным заболеваниям сердечно-сосудистой, дыхательных систем, нарушения обмена веществ и т.д.

Содержание. В настоящее время усиленно развивается оздоровление студентов непосредственно в образовательных учреждениях: организованы кабинеты лечебной физкультуры (ЛФК), кабинеты корригирующей гимнастики, стоматологические кабинеты.

Основной формой ЛФК является лечебная гимнастика. Одна из разновидностей лечебной гимнастики – корригирующая гимнастика.

Целью корригирующей гимнастики является формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки, если они уже есть. Задачи: активизация общих и локальных обменных процессов; формирование мышечного корсета; выработка силовой и общей выносливости мышц туловища; тренировка равновесия, улучшение координации движений; восстановление дыхательного стереотипа; нормализация эмоционального тонуса; обучение зрительному и кинестетическому восприятию правильной осанки и поддержанию ее во всех исходных положениях; укрепление сводов стоп [3].

Общие задачи решаются путем подбора специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности студентов. Исправление дефектов осанки достигается с помощью специальных упражнений. Их применение дает возможность изменить угол наклона таза, восстановить симметричное положение крыльев подвздошных костей, надплечий, лопаток, выправить положение головы, величину изгибов позвоночника.

Новой формой занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки у студентов является фитбол – гимнастика. Фитбол в переводе с английского означает “мяч для опоры”, используемый в оздоровительных целях.

Фитбол – гимнастика проводится на больших разноцветных мячах, выдерживающих вес до 300 кг. Мяч (его масса равна примерно 1кг) используется как тренажер, как предмет и как утяжелитель.

Если при посадке на мяч угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90 гр., значит мяч подобран правильно. Острый угол в коленных суставах создает дополнительную нагрузку на связки этих суставов и ухудшает отток венозной крови, особенно если упражнение выполняется сидя на мяче.

Правильная посадка на мяче выравнивает косоое положение таза, что крайне важно для коррекции сколиотических отклонений в грудо – поясничном отделе позвоночника. Фитбол за счет своих упругих свойств неравномерно погружает сиделищные бугры и выравнивает таз и позвоночник без всяких дополнительных приспособлений [2].

Так же в последнее время в лечебных целях специалисты рекомендуют упражнения ритмической гимнастики. Главная причина такого предпочтения – в эмоциональности этих упражнений, в том, что они благотворно влияют на психическую сферу человека с отклонениями в состоянии здоровья. Дети с большим удовольствием занимаются веселыми упражнениями, чем упражнениями заведомо известными как лечебные. Именно поэтому ритмическую гимнастику следует рассматривать как важнейшее средство обязательного комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий для школьников с нарушениями осанки.

В целях профилактики и устранения сколиоза упражнения ритмической гимнастики наибольшую пользу приносят тогда, когда их проводят по группам, комплектуемым соответственно выявленным типам осанки, а также с учетом

пола, возраста и уровня физического развития учащихся. В таких группах всегда есть возможность предложить каждому занимающемуся выполнение комплекса тех упражнений, которые ему наиболее необходимы в данный момент. Поэтому, организуя занятия, учитель физкультуры и врач должны тщательно обследовать каждого с тем, чтобы правильно отнести его к той или иной группе и разработать для каждой группы соответствующий ее задачам комплекс упражнений.

Выполняя упражнения, дети должны дышать через нос, не задерживая дыхание. Следует учитывать также, что формированию правильной осанки способствуют упражнения с предметами. С их помощью можно усилить эффект воздействия на отдельные мышечные группы.

Идеальный вариант занятий ритмической гимнастикой для детей с нарушениями осанки предполагает наличие в помещении зеркал, которые дают возможность каждому следить за своей осанкой как в статике, различных исходных положениях, так и в движении. Все это облегчает разучивание комплекса, а также увеличивает лечебный эффект гимнастики [1].

Фитбол-гимнастика и ритмическая гимнастика, как современные формы занятий, имеют преимущество перед традиционными подходами, поскольку позволяют решать оздоровительные, лечебные, воспитательные и образовательные задачи.

Был проведен опрос среди студентов физико-математического факультета БрГУ имени А. С. Пушкина (50 человек в возрасте 18 – 23 лет) о понятии «корректирующая гимнастика».

Приведем результаты опроса: 70% респондентов не знают, что такое корректирующая гимнастика. 25% не понимают значение слова «корректирующая». 15% опрошенных оказались с искривлением осанки и все занимаются корректирующей гимнастикой. 60% процентов опрошенных отнесли фитбол и ритмическую гимнастику к «корректирующей гимнастике».

Заключение. На основании этого опроса можно сделать вывод, что больше половины опрошенных не знают, что такое корректирующая гимнастика. Считаю, что это нельзя оставить без внимания. Предлагаю: использовать комплексы упражнений ритмической гимнастики и элементы фитбола при разминке на занятиях физической культуре в специальных медицинских группах. Это позволит повысить интерес к занятиям и внесет в них новизну.

Литература

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь : учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. – 172 с.
2. Котешева, И.К. Оздоровительная методика при сколиозе / И.К. Котешева. – СПб. Медицина, 2001. – 84 с.
3. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / С.Н. Попов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 321 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА В ВУЗЕ

Белко В.Г., Маликова С.Л. 3 курс, социально-педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Совершенствование двигательной активности осуществляется путем организации различных форм работы по физическому воспитанию. Это физкультурные занятия, подвижные игры, вечера физкультурных развлечений или физкультурные досуги и праздники. Физкультурно-спортивный праздник – одна из форм активного отдыха. Он включает разнообразные виды физических упражнений в сочетании с элементами хореографии, пения, викторины и конкурсов.

Содержание. Процесс подготовки к празднику сплачивает коллектив единством цели и общими задачами. В ходе любого праздника осуществляется решение целого ряда задач, но одновременно ставится главная задача, в соответствии с которой подбирают тематику и содержание, приемы и методы работы. Доминирующие задачи в празднике следующие:

1. Формировать здоровый образ жизни. Правильно подобранные тематические подвижные игры и упражнения позволяют формировать положительное отношение к закаливанию, физкультуре, гигиеническим процедурам, режиму дня.

2. Воспитывать стойкий интерес к физкультуре и спорту, личным достижениям, спортивным событиям своей страны и всего мира. Характерными особенностями этих праздников является включение в их программу игр с элементами командного и личного соревнования и эстафет. Немаловажная роль отводится также подбору познавательного материала, направленного на систематизацию знаний о видах спорта, олимпийском движении.

3. Демонстрировать спортивные достижения.

4. Воспитывать нравственные качества. Такие праздники особенно значимы для разновозрастных и разнополых коллективов, в которых создаются благоприятные условия для формирования дружеских взаимоотношений между и гуманного отношения ко всему живому. Игровая деятельность, направленная на формирование готовности и умений прийти друг другу на помощь или выручить из опасной ситуации, является непременным компонентом содержания этих праздников.

5. Воспитывать интерес к народным традициям. Эти фольклорные по тематике и содержанию праздники проводятся в соответствии с христианским календарем (Рождество, Масленица, Сороки, Троица). Они состояются на доступном материале с использованием народных игр, забав, хороводных плясок, песен, атрибутов национальной одежды, инвентаря.

По двигательному содержанию праздники делятся следующим образом:

1. Комбинированные (сочетание разных видов упражнений: гимнастики, спортивных и подвижных игр, спортивных упражнений).

2. На основе спортивных игр (чемпионаты по футболу, баскетболу, волейболу и т.д.).

3. На основе спортивных упражнений (катание на велосипеде, катание на самокате и т.д.).

4. На основе подвижных игр, аттракционов, забав (не требует сложного инвентаря).

5. Интегрированные (наряду с двигательными заданиями включаются элементы познавательной, изобразительной деятельности и т.д.).

По методам проведения праздников выделяются: игровые; соревновательные (участники двух и более команд соревнуются между собой); сюжетные (выполнение двигательных заданий осуществляется в соответствии с рассказом ведущего, а все игры и упражнения связываются единой темой и идеей); творческие (их цель – формирование творческой активности, умения самостоятельно принимать решения, инициативы (проблемные ситуации и задачи, задания-головоломки, вопросы–провокации, поисковые вопросы, метод групповой дискуссии и т.п.).

Методика организации любого праздника или досуга – достаточно сложный процесс. При составлении плана сценария необходимо:

- обеспечить постепенное возрастание физической и психической нагрузок;

- предусмотреть чередование игр и соревнований с высокой физической нагрузкой и эмоциональным наклоном и заданий, направленных на снятие напряжения;

- чередовать массовые и индивидуальные задания;

Нами была поставлена задача – выявить, насколько студенты высшего учебного заведения осведомлены о содержании и значении спортивных праздников, а также заинтересованность студентов в участии в различных мероприятиях.

Мы провели исследование, в котором приняли участие 50 студентов социально-педагогического факультета. Испытуемым был предложен бланк ответов, в котором на 9 вопросов необходимо было ответить «да» или «нет», а в 10 вопросе написать известные виды спортивных праздников.

В результате были получены следующие данные: 70% опрошенных важно соблюдать здоровый образ жизни; любят активно проводить время 74% ; участвуют в различных мероприятиях, посвященных спорту только 30%; считают, что спортивные праздники нужны в ВУЗе 68%; нравится участвовать в подвижных играх, спортивных упражнениях 48%; 80% опрошенных считают, что спортивные праздники в ВУЗе будут способствовать повышению интереса к физической культуре; спортивный праздник способствует формированию ЗОЖ 74%; любят участвовать в спортивных праздниках, проводимых в университете лишь 17%; хотят, чтобы в спортивные праздники включались элементы творчества 62%.

И в заключение анкетирования студентам предлагалось перечислить знакомые виды и формы спортивных праздников. Ответы распределились следующим образом:

- 32% опрошенных совсем не ответили на вопрос;
- 44% ответили – Спортландия;
- 32,3% – Олимпийские игры;
- 20,5% – викторины;
- 20,5% – спортакиады;
- 15,5% – эстафеты;
- 12% – День спорта и здоровья;
- 6% – походы.

Выводы. Из вышесказанного следует, что студенты стараются вести активный и здоровый образ жизни, и понимают важность и пользу спортивных праздников. Многие студенты знают виды спортивных праздников. Но при том необходимо воспитывать заинтересованность студентов в участии в спортивных праздниках и повышать общую осведомленность о понятии спортивные праздники.

Литература

1. Кудашов В.Ф. Организация спортивно-зрелищных мероприятий и соревнований – одна из основных функций в работе спортивного сооружения // Современный спорт: сооружения, индустрия, технологии: материалы Всероссийской научно-практической конференции; Федеральное агентство по физической культуре и спорту; СПб ГУФК им.П. Ф Лесгафта. – СПб., 2005 – С.45–50.

2. Масляков, В.А. Массовая физическая культура в вузе / В.А.Масляков, В.С. Матяжова. – Москва. – 1991. – 102 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

Богуш А.Н. 1 курс, факультет иностранных языков
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Уровень функционального состояния организма можно определить с помощью функциональных проб и тестов. Функциональная проба – способ определения степени влияния на организм дозированной физической нагрузки. Проба имеет значение для оценки степени приспособляемости организма к физическим нагрузкам с целью определения их оптимального объема и интенсивности, а также для выявления отклонений, связанных с нарушением методики учебно-тренировочного процесса.

Цель работы – изучить методику функциональной оценки и определить состояние дыхательной системы у студентов 1 курса ф-та иностранных языков основной медицинской группы.

В ходе исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование и методы математической статистики. Исследование проводилось на базе кафедры физической культуры УО «БрГУ им. А.С. Пушкина». В нашем исследовании были обследованы студенты 1 курса основного отделения (n=30).

Содержание. Для определения состояния дыхательной системы и способности внутренней среды организма насыщаться кислородом используют следующие пробы.

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе) характеризует устойчивость организма к недостатку кислорода. После 5-ти минут отдыха сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох, задержать дыхание. Время отмечается от момента задержки дыхания до ее прекращения.

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе). Выполняется так же, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха. Шкала оценки приводится в таблице.

Таблица – Уровень гипоксической устойчивости

Проба Штанге	Шкала оценок			
	Низкий <30	Умеренный 31-60	Высокий 61-90	Очень высокий >90
Кол-во (человек)	4	22	4	0
Процентное соотношение %	13	74	13	0
Проба Генчи	Шкала оценок			
	Низкий <20	Умеренный 21-30	Высокий 31-60	Очень высокий >60
Кол-во (человек)	3	18	8	1
Процентное соотношение %	10	60	27	3

Исходя из данных таблицы (проба Штанге) видно, что 13% студентов имеют низкий уровень функциональных возможностей системы дыхания и устойчивости организма к гипоксии, 74 % – умеренный, и 13 % – высокий уровень. По результатам пробы Генчи у 10% студентов 1 курса низкий уровень устойчивости организма к недостатку кислорода, 60% имеют умеренный уровень, 27 % – высокий и 3% студентов имеют очень высокую степень тренированности дыхательной системы. Эти показатели соответствуют высоким функциональным резервам системы кислородообеспечения человека. Чем лучше подготовлен организм, тем

дольше человек может задерживать дыхание. При утомлении и перетренированности время задержки дыхания снижается.

Заключение. Хорошо развитый дыхательный аппарат — надежная гарантия полноценной жизнедеятельности клеток. Ведь известно, что гибель клеток организма в конечном итоге связана с недостатком в них кислорода. Чем больше способность организма усваивать кислород, тем выше физическая работоспособность человека. Для укрепления и развития дыхательной системы необходимо заниматься спортом регулярно. С улучшением физической подготовленности в результате адаптации к двигательной гипоксии время задержки дыхания нарастает. Следовательно, увеличение этого показателя при повторном обследовании расценивается как улучшение подготовленности (тренированности) спортсмена. Это требует усиления внимания при занятиях физическими упражнениями на развитие и тренировку дыхательной системы, особенно при занятиях оздоровительным плаванием и бегом.

Литература

1. Сизанов, А.Н. Здоровье и семья: психологический аспект/А.Н. Сизанов. – Минск: Беларусь, 2008.– 463 с.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2002. – 480 с.

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

Боярчук В.А. 2 курс, физико-математический факультет
(БрГУ им. А.С.Пушкина)
Научный руководитель – **Завьялов Н.Д.**, преподаватель

Введение. Итак, вы решили приступить к занятиям спортом? Замечательно! Ведь так важно быть спортивным и подтянутым. А знаете ли Вы, как следует питаться до, во время и после тренировок?

Содержание. Как правильно питаться перед занятием спортом

Некоторые стараются не принимать пищу перед занятиями спортом, однако это является большой ошибкой. Примерно за час до тренировки поесть просто необходимо. Калорийность этого приема пищи должна быть примерно 200 килокалорий. Это может быть углеводная пища, например салат или кусочки нарезанных фруктов. Если вы собрались позаниматься интенсивно, не помешает небольшое количество белков.

Во время тренировки, как правило, не едят. Однако если вы собираетесь на многочасовую часовую прогулку на велосипеде, непременно возьмите с собой немного еды, к примеру пакетик с орехами. Да, именно, орехи – это очень даже спортивное питание, ведь они позволяют восстанавливать силы.

Правильное спортивное питание после занятий.

Не стоит отказывать себе в еде после тренировки. Организму просто необходимо восстановить потери, и прежде всего, за счет углеводов. Но не переборщите! В пище в меру должны присутствовать и белки, не говоря уже о витаминах и микроэлементах. Хорошим вариантом будет тарелка риса, овсянки или, а еще лучше, бобовых (фасоль, горох, бобы). После занятий спортом питание необходимо организовать так, чтобы не было большого перерыва во времени (более 45 минут) между тренировкой и последующим приемом пищи.

В спортивном питании всегда следует избегать:

1. Чая/кофе с сахаром. Если не можете пить несладким и по каким-то причинам не приемлете сахарозаменитель (а злоупотреблять им и не стоит!), то переходите, по крайней мере, на мёд - стройнее вы от него не станете, но будет хоть какая-то польза.

2. Выпечки - чем более булка сдобная/вкусная, тем вреда, от неё больше. Желательно, кстати, исключить из своего питания и хлеб.

3. Конфет, особенно карамелек – они гораздо вреднее шоколадных, хотя от шоколадных желательно тоже отказаться.

4. Про пирожные, думаю, и так ясно - там такая помесь из жиров и углеводов – просто ужас!

5. "расползающихся" макарон - качественные макароны из твердых сортов пшеницы очень даже спортивная пища, а вот дешевая гадость - чистый вред!

При активных занятиях спортом (в период набора массы), необходимо съедать в день:

1. 200-250 г обезжиренного творога.

2. Порцию каши – любая крупа на завтрак или в обед гарнир из крупы (рис, гречка, овсянка). На гарнир допустимы макароны из твердых сортов пшеницы, особенно хорошо, если вы съедите макароны после тренировки.

3. 200-250 грамм рыбы/птицы/мяса, это минимум, можно так и обедать, и ужинать - только на ужин нужно заменить крахмалистый гарнир на зеленые овощи.

4. 2-3 яйца (на завтрак или ужин).

5. Сырые овощи (капуста, огурцы, помидоры, морковь, лук, зелень) очень хороши в любом рационе, в том числе и спортивном питании - 0,4-0,5 кг в день.

6. Фрукты - сколько угодно в первой половине дня, после 15 - не более 1-го апельсина, яблока или грейпфрута. Бананы во второй половине дня есть не советую, если только у вас нет вечерней тренировки - тогда банан и стакан обезжиренного молока или протеинового коктейля сразу после тренировки - самая подходящая пища.

Есть не менее 5 раз в день, не есть гигантских порций - это верный путь к наращиванию сала, а не мышц. В качестве «лакомства», если очень хочется, для спортивного питания можно использовать:

1. Сухофрукты.
2. Орехи.
3. Десерты в виде желе.
4. Горький шоколад.
5. Сливочное мороженое.

В первой половине дня между приемами пищи, если вы придерживаетесь спортивного питания можно съесть яблоко, или апельсин, или грейпфрут, в общем, что-то из фруктов. На полдник тоже можно, только избегайте уже в это время бананов и хурмы.

Питание при интенсивных занятиях спортом.

Чтобы сохранять бодрость, активность и работоспособность при интенсивных занятиях спортом необходимо особое внимание уделять восстановлению сил. Т.е. правильно питаться.

Один из основных методов ускорения восстановления организма - это применение разрешённых фармакологических препаратов и специализированных продуктов питания. Это исключительно полезные средства, в первую очередь:

1. Витамины.
2. Гепатопротекторы.
3. Иммуномодуляторы.
4. Адаптогены.

Витамины.

Эти вещества просто обязаны быть в пище. Даже если вы и не используете диету или спортивное питание, они не используются ни как источник энергии, ни для построения тканей. Они - незаменимые регуляторы биохимических процессов в организме.

Общая рекомендация по дозировке витаминов для тех, кто активно занимается спортом: увеличивать рекомендуемую для взрослого человека профилактическую порцию в полтора раза при поддерживающих нагрузках и в 1,5-2 раза при интенсивных развивающих нагрузках.

Гепатопротекторы.

Занятия спортом создают особые условия для печени. Для профилактики рекомендуются гепатопротекторы, то есть средства, предохраняющие печень от повреждения. Предпочтительны мягкодействующие средства этой группы растительного происхождения, особенно хороши расторопша, артишок, дымянка.

Иммуномодуляторы.

Препараты этой группы не влияют прямо на развитие скорости, силы или выносливости. Но неожиданная простуда всегда нежелательна и тем более катастрофична по своим последствиям для решения спортивных задач, когда случается при подготовке к выступлениям. Чтобы спад в иммунных силах не нарушил занятий спортом, имейте в виду безопасные фармакологические средства коррекции иммунитета.

Адаптогены.

Это не допинг, а разрешённые, полезные средства, получаемые из натурального сырья, растительного или животного. Так как разные адаптогены влияют немного по-разному, рекомендуется сочетать и чередовать адаптогенные средства, взаимно усиливая положительный эффект. При использовании рекомендованных порций и сроков их приёма не отмечается побочных эффектов. Напротив, благодаря им улучшаются настроение, уверенность в себе, желание тренироваться. Адаптогены позволяют увеличивать объём нагрузок, повышают тонус и работоспособность. Это, хоть и не ускоряет непосредственно прирост мышц, силы или скорости, способствует выполнению программ подготовки.

Наиболее продуктивные адаптогены.

Растительные: элеутерококк, лимонник китайский, женьшень. Парагвайский чай, гуарана, кола, зелёный кофе. Цветочная пыльца.

Животного происхождения: маточное молочко.

Заключение. В заключение хотел бы сказать, что питание – это едва ли не самая важная часть тренировок, ведь если питаться как попало или без какой либо системы, эффект от чудо-тренировок или просто комплекса укрепляющих занятий будет либо сведен к нулю, либо, в худшем случае, будет прямо противоположным.

Литература

1. Олейник, С.А., Спортивная фармакология и диетология / С.А. Олейник, Т.В. Гишак, Л.М. Гунина, М. - Вильямс, Диалектика, 2008 – 256 с.
2. Борисов, Д.С. Катехизис Человека / Д.С. Борисов, М. – СамИздат, 2014 – 371 с.
3. Полиевский, С.А., Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов / С.А. Полиевский, Мн. – ФиС, 2005 – 384 с.

СОВРЕМЕННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Вабищевич Н.М., 4 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **О.М. Клос**, старший преподаватель

Введение. Физическая культура - это важный предмет, который занимает в образовании ответственное место. Он способствует физическому здоровью и развитию, и поэтому важно провести процесс обучения в здоровой среде. Для этого понадобятся оборудование и инвентарь для занятия физкультурой. Они должны быть безопасны не только с точки зрения своей функциональности, а также с точки зрения тех материалов, из которых они выполнены. Чем больше видов оборудования и инвентаря используется в образовательном процессе по физической культуре, тем больше возможностей в решении образовательных, воспитательных и

оздоровительных задач имеет в своем распоряжении преподаватель. Также это большой плюс в том, что касается психологического настроя. Когда весь инвентарь присутствует и он в хорошем состоянии, тогда возникает и желание заниматься спортом. Проблему отсутствия инвентаря нужно обсуждать серьезно, так как молодежь все реже задумывается о здоровом образе жизни и спорте, поэтому необходимо сделать все необходимое, чтобы их мотивировать к движению [1].

Целью исследования в данной работе является описание современного оборудования и инвентаря, возможного для использования в образовательном процессе по физической культуре в УВО.

В работе в качестве основного применялся метод анализа источников сети Интернет.

Содержание. В настоящий момент многими авторами констатируется снижение уровня физической подготовленности студентов, их функциональных возможностей. Таким образом, мы предлагаем провести обзор современного оборудования и инвентаря, используемого для функциональной тренировки в набирающем популярность направлении – кроссфите. Так как в основе функционального тренинга лежат сразу три направления – кардио тренировка, тяжелая атлетика и гимнастика, то атлеты, занимающиеся кроссфитом, используют базовое и дополнительное оборудование этих видов [1].

Из гимнастического оборудования в зале можно встретить кольца, турник, канат, плиобокс.

Кольца. На кольцах тренируются, как новички, так и продвинутые атлеты. Новички могут начать знакомство с этим оборудованием через различного рода подтягивания, отжимания в висе или же отжимания на кольцах в упоре лежа. Опытные атлеты выполняют более сложные упражнения, например, выход на кольца. Кольца позволяют укрепить мышцы спины и пресса, развить плечевой пояс и силу рук.

Канат. В кроссфите канат используют не только для лазания по нему, укрепляя мышцы рук и туловища, но и для тренировок сердечно-сосудистой системы. Закрепите одну сторону каната, а его края возьмите в руки и пускайте по полу «волны». Поработав так непрерывно хотя бы 20-30 секунд, вы почувствуете, как забиваются руки, и появляется тяжелое дыхание. Тренировка с канатом отличается от силовых упражнений тем, что при выполнении упражнений задействованы большие группы мышц максимально продолжительно. То есть создается постоянная нагрузка на мышцы. Благодаря канату вы сможете: тренировать мышцы, которые задействованы при хвате, поднять уровень выносливости, а также развить хорошую устойчивость и баланс.

Турник. На турнике арсенал упражнений очень велик. На нем можно выполнять силовые подтягивания, осваивать киппинговые движения, делать выходы, поднимать ноги к перекладине и многое другое.

Плиобокс. С тумбой для прыжков (плиобокс) новички знакомятся уже

на первых тренировках. С помощью тумбы вы сможете выполнять различные упражнения, такие как: зашагивания, перепрыгивания, запрыгивания и так далее. Благодаря этим упражнениям вы сможете тренировать ловкость, взрывную силу и координацию.

Реже всего из гимнастического оборудования в кроссфите задействуют брусья, хотя отжимания на них и разучивание киппинговых движений являются хорошей базой для упражнений на кольцах и турнике.

Среди дополнительного инвентаря атлеты используют *резинки для подтягиваний* и *медбол*, который нужен для бросков в мишень, для бросков с усилием в стену, в пол, в качестве утяжелителя для упражнений на скручивание и поднимания туловища. Благодаря упражнениям, в которых можно использовать медбол, развивают взрывную силу и скорость движений. Также к плюсам медбола можно отнести то, что занятия с ним не сильно грузят суставы.

Резиновые петли получили большую популярность в кроссфите из-за большого количества способов применений. Благодаря петлям, можно отрабатывать удары (развивая взрывные и скоростные качества), научитесь быстрее подтягиваться или отжиматься. Они служат хорошим средством для растяжения мышц всего тела после силовой тренировки, а также их можно использовать как дополнительный утяжелитель.

Для ситапов (упражнений на пресс) в кроссфите используют *AbMat* – небольшую подушку, которую подкладывают под поясницу. Она предназначена для того, чтоб обеспечить максимально комфортное выполнение упражнений на пресс. Благодаря своей форме, Амбат создаёт большую нагрузку на мышцы живота и растягивает их, а также снижается нагрузка на позвоночник (за счёт естественного прогиба поясничного отдела) для предотвращения различных травм и увеличивается эффективность упражнения.

Также во многих залах можно встретить *тренировочные петли (функциональные ремни)*. Так же как и кольца, этот тренажер с ручками помогает развить основные мышцы кора и рук и включить в работу мышцы стабилизаторы.

К тяжелоатлетическому оборудованию в кроссфите относят *штанги, гантели, блины и гири*. Весь этот инвентарь даёт атлету возможность удобно работать с большими весами, развивая, как обычную, так и взрывную силу.

К нестандартному оборудованию для тренировок crossfit относят *покрышку*, которую атлеты тягают, переворачивают, прыгают по ней, бьют кувалдой, и *SandBag* – сумка для песка. С помощью этого снаряда можно выполнять самые различные упражнения для всего тела. Sandbag можно использовать вместо различных снаряжений, но уникальность его заключается в том, что у него постоянно меняется центр тяжести, из-за того что в сумке перемещаются мешочки. Благодаря этому, упражнения с этим мешком развивают функциональную силу и повышают эффективность тренировок.

Также часто для тренировок используют скакалку, сани, реже беговую дорожку, велотренажер и иногда даже тренировочный парашют [1].

Заключение. Современный инвентарь для занятий физкультурой интересный и многофункциональный. Однако до того как применять оборудование и инвентарь в процессе обучения, необходимо проверить его на безопасность. В целях безопасности нужно обязательно также учитывать ограничения по возрасту, полу и уровню функциональной подготовленности студентов в том, чтобы исключить любые травмы, и сделать процесс обучения всецело полезным для каждого занимающегося.

Литература

1. Инвентарь и оборудование для кроссфита. - Режим доступа: <http://www.street-sport.com/inventar-oborudovanie-dlya-krossfita.html>. – Дата доступа: 15.11.2016.

ИССЛЕДОВАНИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ 1-3 КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

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

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

Введение. Исследование и развитие физических качеств являются одной из главных проблем в области физической культуры и спорта. Разнообразные двигательные действия формируются в течение жизни человека под влиянием многих факторов, и процесс их формирования может приобретать различный характер. Оптимизация этого процесса достигается в условиях рационально построенного образовательного процесса по ФК.

Цель исследования – на основании результатов контрольных нормативов определить уровень развития скоростных способностей у студентов 1-3 курса факультета иностранных языков.

Методы и организация исследования. В ходе исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование и методы математической статистики.

Содержание. Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. В рамках базового физического воспитания она конкретизируется в ряде частных задач, связанных с программными требованиями по выполнению основных общедоступных нормативов в скоростных и скоростно-силовых упражнениях.

Экспериментальное исследование проводилось на базе кафедры физической культуры УО «БрГУ им. А.С. Пушкина». В нашем исследовании были обследованы студенты основного отделения n=85 (1 курс – 30; 2 курс – 25; 3 курс – 30 человек). Для оценки уровня развития быстроты нами использовался тест – бег на 100 метров с высокого старта. Студенты 1-3 курса факультета иностранных языков основного отделения были оценены в соответствии с показателями контрольных упражнений, оценивающих уровень физической подготовленности. Распределение оценок в процентном соотношении отражено в таблице 1. Таблица 1 – Количественные показатели уровня физической подготовленности студентов

Уровень	Оценка	Распределение студентов по уровням %		
		Основное отделение		
		1 курс	2 курс	3 курс
Высокий	10	3	0	0
	9	3	12	7
Выше среднего	8	10	8	3
	7	10	0	7
Средний	6	7	8	17
	5	20	16	17
Ниже среднего	4	3	8	13
	3	14	12	3
Низкий	2	10	8	7
	1	20	28	26

Данные таблицы свидетельствуют, что уровень развития скоростных способностей по результатам контрольного испытания «бег 100 м» у большинства студентов факультета находится на среднем, ниже среднего и низком уровне.

Учитывая, что физическая подготовленность и другие характеристики имеют большое значение только в индивидуальном плане, нас заинтересовали различия в максимальных и минимальных результатах контрольных нормативов, а также их среднее значение.

Таблица 2 – Максимальные и минимальные результаты физической подготовленности (скоростные качества) студентов 1-3 курса факультета иностранных языков.

Отделение	Курс	Бег 100 м (сек)		
		\bar{X}	Мак.	Мин.
Основное	1	17,2	15,7	19,3
	2	17,4	15,6	20,0
	3	17,5	15,7	19,6

Следует обратить внимание, что среднее значение на всех трех курсах примерно одинаковое и колеблется от 17,2 до 17,5 (сек), что соответствует оценке в 3 и 4 балла соответственно. Это свидетельствует об уровне скоростных качеств – «ниже среднего».

Заключение. Необходимо отметить важность направленного воспитания и совершенствования важных физических качеств человека: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости на занятиях по физической культуре. Наибольший эффект дает комплексный метод тренировочного процесса, то есть общефизическая подготовка. Если мы развиваем силу, то улучшается и выносливость, если развиваем гибкость, то в какой-то мере совершенствуется и силовая подготовленность. Для улучшения эффективности учебного процесса необходимо более целенаправленно дозировать объем и интенсивность физических нагрузок, что позволит более эффективно влиять на физическую подготовленность студентов.

Литература

1. Ильинич, В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов / В.И. Ильинич. – М. : Высшая школа, 1978. – 144 с.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2002. – 480 с.

СОВМЕСТИМОСТЬ СПОРТА И ВЕГЕТАРИАНТСТВА

Голуб М.П., Гнищевич Д.А. 2 курс, экономический факультет (БрГТУ)
Научный руководитель – **Г.К. Бажанова**, старший преподаватель

Введение. Считается, что спорт и мясо – это неразделимое понятие. Мясо – главный источник белка для спортсмена, оно делает его сильным и выносливым, помогает наращивать мышцы. Вегетарианец с трудом может добиться каких-либо значимых результатов в спорте, а именно: в бодибилдинге или силовом виде спорта, так как портрет вегетарианца - это худощавый человек с осунувшимся от голодания лицом.

Содержание. Вегетарианцы не едят продукты животного происхождения, но зачастую потребляют молочные продукты и яйца. Обычно выделяют три или более групп вегетарианского питания, включая: лактоово-вегетарианцев (едят молочные продукты и яйца), лакто-вегетарианцев (едят молочные продукты, но избегают яиц) и веганы (избегающие любых животных продуктов). Строгие веганы не потребляют молочные продукты, яйца или любые другие продукты животного происхождения. Их питание обычно сводит к минимуму пищевые аллергии или непереносимости, исключает наиболее распространенные аллергены, такие как моллюски, яйца и молочные продукты.

Белок и мясо – не одно и то же. Большинство спортсменов уверены, что набрать внушительную массу тела и особенно мышц невозможно без мяса. Хищники, такие как львы, тигры, травоядные – слоны, бегемоты, жирафы способны вырасти до огромных размеров и обладать внушительной массой без мяса, молока и яиц. Хищники двигаются очень мало, только во

время охоты, затем наедаются мяса и долгое время спят, так как мясо тяжелый для пищеварения продукт, не дающий энергии.

Мясо содержит почти все незаменимые аминокислоты, необходимые для человека. Растительная же пища содержит аминокислоты в меньшем количестве и для того, чтобы получать их все, необходимо сочетать те или иные продукты, которые дополняют друг друга. Некоторые аминокислоты синтезируются в самом организме человека. Не усложняя свой рацион и осуществляя поиск незаменимых аминокислот в нескольких продуктах можно съесть мясо. Мясо не нуждается в дополнительных продуктах питания для восполнения аминокислот. Ничего кроме этого в мясе полезного нет. Мало того, в мясе больше вреда, чем пользы. В нашей природе все устроено таки образом, чтобы мы получали все необходимое нам питание помимо аминокислот из разнообразия продуктов растительного происхождения. Если бы все поголовно не стали употреблять мясо, изредка заедая его фруктами и овощами, а по большей части простыми углеводами в виде шлифованного риса, картофеля или белого хлеба, то в современном обществе не было бы проблемы с нехваткой витаминов и микроэлементов. Сначала мы отказываемся от разнообразия растительной пищи в пользу мяса, а потом запиваем все это специальными витаминными добавками и пилюлями.

Железо без мяса. Большое заблуждение мясоедов и спортсменов в том, что вегетарианство – это верный путь к анемии, то есть малокровию, это связано с плохой усвояемостью железа, хотя многие заболевания, как раз связаны с потреблением мяса.

В исследованиях обнаружены пониженные запасы железа в организме вегетарианцев, нигде не выявили повышение уровня железодефицитной анемии или пониженную концентрацию гемоглобина (Hb). В эксперименте у собак, не получавших мясо с пищей, не обнаружили анемии или пониженной работоспособности за 10 недель соревновательных гонок. Напротив, число эритроцитов и значение Hb со временем существенно возросли в обеих группах собак, одну из которых кормили специальным питанием для активных собак, а другую – питанием на основе соевых бобов без мяса. Спортсмены – вегетарианцы могут увеличить потребление железа, включая в рацион больше продуктов растительного происхождения: апельсины, арахис, крупы, бананы и т.д.

Вегетарианцы находятся в группе повышенного риска по анемии, который может ограничить производительность и выносливость спортсмена, и вообще подорвать здоровье – и это надо учесть. Анемия может возникать у людей в жизни которых мало радости, постоянные депрессии, поэтому потребляя больше овощей и фруктов, заряжайтесь энергией и тогда плохое настроение вам не грозит.

У вегетарианцев и веганов концентрация креатина в мышцах в среднем ниже, чем у мясоедов, и это может повлиять на производительность при предельных нагрузках. Занимаясь спортом серьезно, желателно принимать креатин в спортивной добавке. Научно доказано, что прием креатина у

людей, не потребляющих мяса, приводит к значительным повышениям спортивных показателей, улучшению функций мозга. Прирост результатов после включения в рацион добавки креатина у спортсменов–веганов значительно выше, чем показывают спортсмены–мясоеды.

Рекомендованное потребление белка для спортсменов-вегетарианцев несколько повышено по причине худшей усвояемости растительных продуктов. Усвояемость мяса, молочных продуктов и яиц составляет 94 – 97%, но зерновые и бобы усваиваются только на 85%, поэтому целесообразно увеличить потребление белка на 10% и нет необходимости потреблять белковые добавки или специальное питание.

Умеренное включение в питание запланированного количества белка позволяет спортсмену переносить спортивную активность без каких-либо проблем с мышцами. Вегетарианство не оказывает негативное влияние на спортсменов, но оптимальное потребление белка достигается тщательным планированием с акцентом на богатые белком растительные продукты.

В наше время вегетарианцы получают витамин B12, употребляя молочные продукты, а веганы получают его, употребляя соевое молоко и большинство зерновых. Наша печень способна накапливать этот витамин в течение многих лет, а нашему организму требуется одна миллионная часть грамма витамина B12 в день. Можно съесть за один день много продуктов, содержащих этот витамин, и не волноваться о его нехватке долгое время.

Цинк необходим для оптимальной иммунной функции и протекания ферментативных реакций, связанных с экспрессией генов. При вегетарианском питании биодоступность цинка может быть ниже, чем при невегетарианской диете. Из растений цинком богаты бобовые, семена и орехи, в которых высокое содержание фитиновой кислоты, понижающей биодоступность цинка. Таким образом, потребление цинка в виде добавок может быть мудрым решением для спортсменов-веганов. Недавние исследования подтвердили это предположение, обнаружив повышенную распространённость дефицита цинка среди спортсменов-вегетарианцев.

Потреблять кальций необходимо для оптимального содержания этого минерального вещества в костях. Многие потребляют кальция меньше рекомендуемого адекватного уровня 1000 мг/день. Кальцием богаты семена и орехи, кале, тофу, фасоль и миндаль. Спортсмены-веганы могут удовлетворить потребность в кальции при помощи обогащённых продуктов, таких как, апельсиновый сок, тофу и соевый йогурт. Один стакан обогащённого кальцием апельсинового сока и одна чашка миндаля обеспечивает аналогичное стакану молока количество кальция (300 мг).

Вывод. Вегетарианское питание связано с некоторой пользой для здоровья, но в настоящее время не выяснено, улучшает ли вегетарианское или веганское питание спортивные результаты. На основании имеющихся данных, питание с высоким содержанием необработанных растительных продуктов полезно для общего здоровья, продолжительности жизни,

иммунной функции и здоровья сердечно-сосудистой системы, подобная диета, вероятно, улучшит также спортивные результаты.

Правильно спланированное вегетарианское питание может предоставить достаточное количество энергии и углеводов, жиров и белков для обеспечения работоспособности и здоровья.

В подтверждении слов хочу привести в пример знаменитых спортсменов-вегетарианцев: боксер Майк Тайсон, Брюс Ли – король восточных единоборств, Карл Льюис – легкоатлет, Принц Филдер – бейсболист, Дэвид Забриски – велосипед, Билл Перл – бодибилдинг. И это далеко не весь список. Присоединяйтесь к этому списку.

Литература

1. Щадилов, Е.В. Идеальное питание / Е. В. Щадилов. СПб., : Питер. – 2000. – 13 с.

2. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2 –8.

3. «Как заниматься силовым спортом и при этом оставаться вегетарианцем» [Электронный ресурс] – <http://perfectfood.ru/posobienachinayushhego-vegetarianca/bodybuilding-vegetarianstvo-silovoj-sport/> – Дата доступа: 07.11.2016

4. «Вегетарианство и спорт» [Электронный ресурс] – <https://belraw.ru/vegetarianstvo/vegetarianstvo-i-sport/> – Дата доступа: 07.11.2016

ИППОТЕРАПИЯ КАК ИННОВАЦИОННЫЙ МЕТОД ЛФК

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

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

Введение. Иппотерапия является признанным средством реабилитирующего воздействия на больных соматическими, психическими заболеваниями, после травм. Она может применяться при сердечных, желудочно-кишечных и еще множестве других заболеваний и отклонений в состоянии здоровья, в том числе и для социальной реабилитации. С древнейших времен известно благотворное влияние на здоровье человека езды и общения с лошадьми. Еще античный врач Гиппократ утверждал, что раненые и больные поправляются быстрее и успешнее, если ездят верхом. В современной Европе Лечебная Верховая Езда (ЛВЕ) стала развиваться в последние 30-40 лет: сначала в Скандинавских странах, затем в Германии, Франции, Голландии, Швейцарии, Великобритании, Польше и др [1]. В настоящее время в 45 странах мира действуют центры ЛВЕ – самостоятельные или при клубах верховой езды, выделяющих небольшие манежи и лошадей для занятий с инвалидами.

Методы исследования, использованные при подготовке публикации, включали анализ и синтез учебно-методической литературы согласно проблематике работы.

Содержание. Отличительной чертой ЛВЕ является высокая эффективность и уникальность реабилитационного воздействия ЛВЕ на физическую и социально-психическую сферу ребенка. Иппотерапия как одна из форм лечебной физкультуры позволяет решать следующие основные задачи:

- противодействовать отрицательному влиянию гипокинезии, обусловленной болезнью;
- развивать физическую активность больного;
- способствовать восстановлению нарушенных функций;
- улучшать или восстанавливать утраченные навыки;
- обеспечивать профессиональную реабилитацию, формировать новые или восстанавливать утраченные навыки.

Специалисты считают, что ЛВЕ особенно эффективна в детской реабилитационной практике, в частности в работе с детьми, страдающими нарушениями опорно-двигательного аппарата и психосоциального статуса, ускоряя их социальную адаптацию.

Принципиальное отличие ЛВЕ от всех других видов лечебной физкультуры (ЛФК) заключается в том, что здесь, как нигде более, обеспечивается одновременное включение в работу практически всех групп мышц тела всадника. Причем это происходит на рефлекторном уровне, поскольку, сидя на лошади, двигаясь вместе с нею и на ней, пациент в течение всего сеанса инстинктивно старается сохранить равновесие, чтобы не упасть с лошади, тем самым побуждает к активной работе как здоровые, так и пораженные болезнью мышцы своего тела.

Не менее важно то обстоятельство, что при использовании ЛВЕ успех лечения во многом зависит от созвучного взаимодействия двух живых существ, участвующих в этом действе: пациента и лошади. Отсюда немаловажно правильно, оптимальным образом подобрать пару «пациент-лошадь», и это является актуальной темой иппотерапевтической теории на современном этапе. Лечебная верховая езда (райттерапия, иппотерапия) является одной из форм лечебной физкультуры. Ее условно делят на иппотерапию лечение с помощью лошади, и реабилитационную верховую езду. Круг заболеваний, при которых применяют лечебную верховую езду, очень широк:

- нарушение двигательной сферы в результате параличей, полиомиелита и т. д.;
- поражение органов чувств – слепота, глухота;
- психические заболевания – аутизм, неврозы, некоторые формы шизофрении;
- умственная отсталость – олигофрения, синдром Дауна и др.;
- различные нарушения социальной адаптации;
- послеоперационная реабилитация.

Основной механизм воздействия иппотерапии на организм человека (больного), тот же, что у любой другой формы ЛФК, т. е. он основан на концепции лечебно-профилактического влияния физических упражнений. Современная физиология рассматривает любую деятельность организма человека, как единого целого, совокупность физических, психических свойств и социальных взаимоотношений с окружающей средой.

Иппотерапия опирается на лечебно-профилактический характер влияния верховой езды, воздействие на организм человека осуществляется через нервно-гуморальный механизм и, подчиняется законам адаптации к физическим нагрузкам и формирования двигательных навыков.

Под влиянием лечебно-профилактического воздействия физических упражнений в организме происходит активная перестройка функций.

Направление реабилитации, использующее конный спорт как терапевтическое средство, которое в некоторых случаях может считаться следующим этапом формирования больного человека как личности, ставит перед собой задачу добиться улучшения состояния пациентов, страдающих тяжелыми поведенческими расстройствами и трудностями в отношении с близкими. Эта цель может быть достигнута именно потому, что животное, не имеющее культурной надстройки, часто затрудняющей человеческие взаимоотношения, принимает пациента таким, как он есть, и позволяет установить простые, но внушающие уверенность отношения.

Во время лечения пациент должен заниматься также уходом за животным, кормить его, следить за сбруей до и после сеанса терапии.

Заключение. У большинства людей с физическими и интеллектуальными проблемами нарушено ощущение пространства, своего тела, а также ощущение себя, как личности – словом то, что формирует и определяет взаимоотношения с миром. Лошадь же расширяет коммуникативные возможности человека. Она ставит людей с умственной отсталостью и социально-психическими заболеваниями в ситуацию, когда их реакции более адекватны, чем обычно. Когда человек едет верхом, ему необходимо вступить в контакт со своим конем, придерживаясь при этом определенных правил. Только в этом случае лошадь реагирует на приказания всадника.

Таким образом, кроме положительного эффекта в отношении моторики, во всех случаях у пациентов появляется, что немаловажно, самостоятельность, уверенность в своих возможностях и негласное соревнование друг с другом, заинтересованность и огромное желание самим участвовать в процессе лечения, что явилось огромной движущей силой в их выздоровлении. Успехи в верховой езде формируют личность: чуткость к движениям лошади тренируют реакции; умение управлять лошадью дает навык оценки ситуации и влияния на нее; доверие к лошади распространяется на доверие к людям, с которыми больной человек взаимодействует. Следовательно, в процессе реабилитации происходит последовательный перенос приобретенных физических, коммуникативных и прочих навыков из ситуаций верховой езды в повседневную социально очень тяжёлую жизнь.

Литература

1. Учебные материалы / Иппотерапия // works.doklad.ru. – 2016. Режим доступа : <http://works.doklad.ru/view/y8SVu8T45t0.html>. – Дата доступа : 28.10.2016 г.

2. Библиофонд / Иппотерапия // bibliofond.ru. – 2016. Режим доступа : <http://bibliofond.ru/view.aspx?id=517288>. – Дата доступа : 28.10.2016 г.

ЗАКОНОМЕРНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ГЕОГРАФИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

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

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

Введение. Современное развитие Республики Беларусь связано с модернизацией в сфере образования, которая в первую очередь затрагивает проблемы формирования человека и гражданина, интегрированного в современное общество. Успешным в различных областях жизнедеятельности может быть человек, который ориентирован на здоровый образ жизни [1].

В современном мире прослеживается тенденция массовой заинтересованности к занятиям физической культурой, сохранению и укреплению как индивидуального, так и общественного здоровья. Развитие физических возможностей студента неотделимо от функционирования его личностных характеристик. Однако одной из актуальных проблем в настоящее время является привлечение студентов, в частности студентов географического факультета, к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой.

Содержание. Методом исследования является анкетирование и анализ литературных источников. Анкетирование проводилось с целью получения данных об отношении респондентов к самостоятельным занятиям физической культурой. В ходе исследования были опрошены студенты 2 курса географического факультета специальностей «Туризм и гостеприимство», которым предлагалось ответить на следующие вопросы: «Занимаетесь ли вы спортом?», «Вы ведете здоровый образ жизни?», «Лично для вас в понятие здоровый образ жизни входит понятие спорта?», «Следите ли вы за спортивными новостями?», «Какой вид спорта вы предпочитаете (назовите)?» и др.

Студенческий возраст – один из критических периодов в биологическом, психическом и социальном развитии человека. Со стороны педагогов должно исходить желание приобщить студентов к самостоятельным занятиям физической культурой, привить им потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. В структуре общей физической культуры личности студента значительное место должно отводиться «совершенствованию личных способностей, развитию

самовоспитательной и образовательной функции студента». Убеждения становятся принципами поведения личности, определяя направленность ее оценок и взглядов в сфере физической культуры, побуждая активность. Они находят отражение в мировоззрении студента и придают его поступкам особую значимость. В зависимости от активности поведенческого компонента интересы могут быть реализованы или не реализованы.

Анализируя анкеты, было выявлено, что основная масса опрошенных студентов (64%) отмечает, что формирование индивидуального физического здоровья на 50-75% зависит непосредственно от занятий физической культурой. Однако на вопрос «Насколько сильно выражено Ваше стремление к занятиям спортом?» 55% респондентов ответило «Иногда, по настроению, занимаюсь спортом» и лишь 4% ответило «Спорт – самая важная часть моей настоящей жизни», остальные студенты к занятиям спортом относятся равнодушно. Исходя из полученных данных можно сделать вывод, что основная часть молодежи имеет низкий уровень мотивации и несформированную потребность к занятиям физической культурой, несмотря на то, что спорт является основным компонентом индивидуального физического здоровья.

На вопрос «Сколько раз в неделю в среднем Вы занимаетесь физическими упражнениями индивидуально или в составе какой-либо группы, команды, секции (не считая академических часов в рамках дисциплины)?» 30 % опрошенных студентов ответило «1-2 раза в неделю», 10% - «3-4 раза в неделю», 60 % не занимаются вовсе. Это непосредственно связано с нехваткой свободного времени у учащихся или с отсутствием желания заниматься физическими упражнениями, спортом. Несмотря на это респонденты оценивают уровень своей физической подготовленности как «отличный»-5%, «хороший» - 40%, «удовлетворительный» - 48%, «неудовлетворительный» - 7%.

Исходя из вопроса «Для чего Вы занимаетесь (занимались бы) физическими упражнениями в первую очередь» было установлено, что главной мотивацией к занятиям физической культурой выступает желание «быть физически развитым, физически подготовленным, улучшить телосложение» - 68%, «испытать удовольствие от движения» - 14%, «заполнить свободное время, пообщаться с друзьями» - 16%, «добиться успеха в спорте» - 2%.

Заключение. В ходе проведенного исследования выявлена необходимость разрешения проблемы поиска новых форм формирования положительного отношения студентов к самостоятельным занятиям физической культурой. Формирование положительного отношения студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями предопределяется структурно-функциональным подходом к физическому воспитанию в единстве теоретического и практического компонентов, включая проблему параллельного формирования знаний и умения самостоятельно заниматься

физическими упражнениями, отходом от жёсткой регламентации занятий по физической культуре[3].

Поэтому формирование мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой является одновременно целью, средством, механизмом и фактором успешности обучения студентов в области физкультурного образования. В настоящее время без эффективного решения невозможно избежать проблем, которые непосредственно сопровождают физическое воспитание, от которого в прямой зависимости находится качество обучения и уровень подготовленности будущего специалиста.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2–7.
2. Купчинов Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи / Р.И. Купчинов, – Минск : УП «НВЦ, Минфина», 2004. – 214 с.
3. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2–8.

УРОВЕНЬ И ТЕМПЫ ПРИРОСТА РЕЗУЛЬТАТОВ ГИБКОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ Г. БРЕСТА В ВОЗРАСТЕ 13–14 ЛЕТ

Ильин Р. магистрант, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. В ряду проблем физического воспитания учащихся школьного возраста одной из важнейших является повышение двигательной подготовленности на основе развития двигательных способностей. Выявление возрастных особенностей уровня двигательной подготовленности детей имеет большое значение для эффективного и рационального учебного процесса по физическому воспитанию, так как без учёта возрастных особенностей в развитии двигательных способностей успешно управлять физической подготовкой невозможно.

Для обеспечения гармоничного и разностороннего развития школьников необходимо уделять должное внимание гибкости.

Учёные и исследователи в области физической культуры ставят гибкость по степени важности на второе место после выносливости, называя упражнения на растягивание эффективным средством оздоровления и гармонического физического развития [1].

С точки зрения морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов [2] рекомендует различать следующие формы гибкости: активную, пассивную, общую, специальную, динамическую и статическую гибкость.

Значение хорошо развитой гибкости неоспоримо. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, способствует проявлению двигательных качеств [3].

На проявление гибкости влияют внутренние факторы (строение суставов, костные выступы, связки, мышцы), а также, такие как: разминка, утомление, время суток, возраст, пол, телосложение, генотип и другие [4].

Амплитуда движения находится в зависимости от пола, конституции и привычных условий деятельности, отмечает Б.А. Никитюк [5]. Он считает, что на развитие гибкости, особенно у женщин, влияют и наследственные факторы.

Содержание. Целью нашего исследования является экспериментальное определение развития гибкости у школьников и школьниц в возрасте 13–14 лет.

Исследование проводилось на базе средних общеобразовательных школ г. Бреста.

Проводился констатирующий эксперимент, включающий тестирование качества гибкости школьников 13–14 лет. В качестве тестов мы использовали тест, отвечающий требованиям надёжности и информативности – наклон вперёд из исходного положения сидя.

Мы предполагали, что выявление особенностей развития гибкости у детей разного возраста позволит не только правильно организовывать процесс развития гибкости, но и обеспечит возможность целенаправленного воздействия на её развитие, а также позволит осуществлять дифференцированный подход к учащимся.

Результаты исследования. Как видно из таблицы 1 и рисунка 1 результаты полученные в исследовании показали, что у школьников 7-9 классов качество гибкости имеет положительную тенденцию развития.

Таблица 1 – Средние показатели гибкости школьников 13-14 лет (на примере наклона вперёд из исходного положения сидя, см)

Возраст, лет	Класс	Статистические параметры			
		Юноши		Девушки	
		Прирост	Сигма	Прирост	Сигма
12-13	7	+1,1	0,80	+7,2	4,25
13-14	8	+2,5	1,90	+7,4	4,40
14-15	9	+4,2	2,30	+8,3	5,11

Оценивая полученные показатели динамики гибкости по 10-балльной шкале можно отметить, что у мальчиков г. Бреста 7–9 классов показатели оценены 6 баллами, а у девочек – 5 баллов.

Средний прирост гибкости в наклоне вперед из исходного положения сидя у школьников г. Бреста 13-14 лет составил 2,5 см, а у школьниц – 7,4 см.

Следует отметить, что в возрасте 13-14 лет гибкость у мальчиков растёт более высокими темпами, чем у девочек.

Возрастная динамика развития гибкости у школьниц (наклон вперед из исходного положения сидя) свидетельствует, в целом, о поступательном развитии гибкости с некоторым замедлением темпов роста ее показателей в возрасте 8–9 лет девочек г. Бреста.

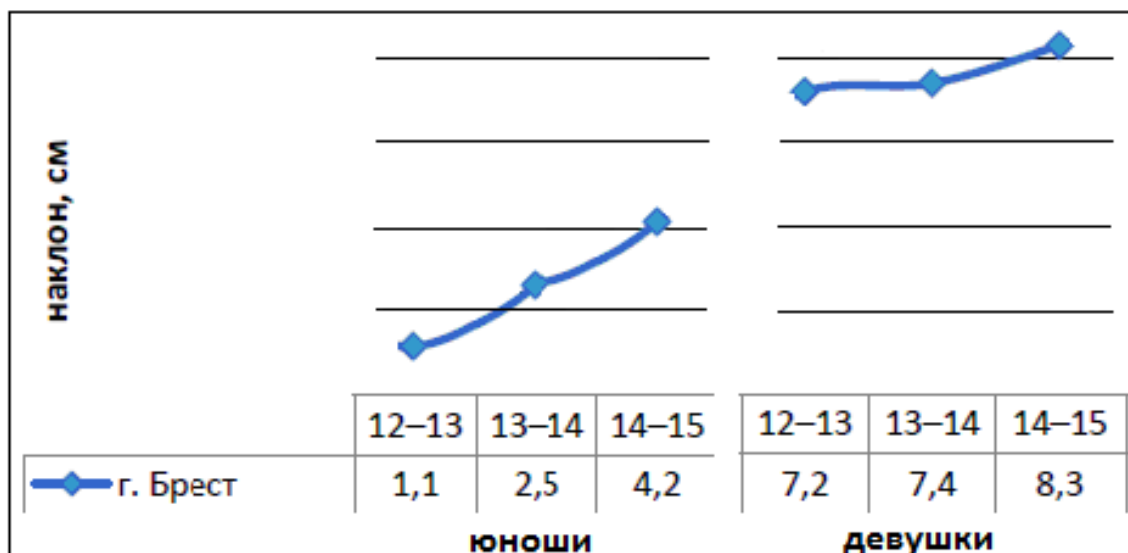


Рисунок 1 – Возрастная динамика развития гибкости у школьников (на примере наклона вперед из исходного положения сидя)

Выводы. Динамика развития гибкости у школьников и школьниц носит положительный характер. Результаты нашего исследования выявили возрастные особенности в развитии гибкости у школьников и школьниц, данные о которых при правильном планировании учебного материала позволят повысить эффективность учебного процесса и улучшить их физическую подготовленность.

Литература

1. Гамбурцов, В.А. Методика и результаты исследования подвижности в тазобедренных суставах и в позвоночном столбе у лиц, занимающихся физкультурой и спортом / В.Н. Гамбурцов // Теория и практика физической культуры. – 1961. – № 7. – С. 54.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высших учеб. завед. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 480 с.
3. Сермеев, Б.В. Зависимость развития функции равновесия тела, гибкости, силы у школьников в возрасте 9–15 лет / Б.В. Сермеев, К.С. Хайдаров // Материалы VI республиканской научно-практической конференции по вопросам физического воспитания и спорта среди детей и молодежи. – Ташкент, 1977. – С. 160–163.
4. Сермеев, Б.В. Суточный ритм подвижности в суставах у лиц различного возраста, пола и подготовленности / Б.В. Сермеев // Мышечная деятельность в норме и патологии. Горький, 1976. – С. 80–82.
5. Никитюк, Б.А. Влияние наследственных и следовых факторов на некоторые функциональные показатели детей и подростков / Б.А. Никитюк // Вопросы антропологии. – 1977. – Вып. 54. – С. 23.

АКТУАЛЬНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВЕСНЫХ СИСТЕМ «TRX» И УПРАЖНЕНИЙ НА НИХ СРЕДИ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Кисилюк, Е.В. 3 курс, физико-математический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. В движении – жизнь. Этот древний постулат и сегодня не утратил своей актуальности. Современный человек, сам того не подозревая, постоянно страдает от дефицита физической активности. Вне зависимости от причин гиподинамии, каждый должен задуматься о собственном здоровье. Чтобы развить силу, выносливость, гибкость, укрепить мышечный корсет, оздоровить организм, необходимо регулярно тренироваться. Одним из эффективных и привлекательных для студентов систем физических упражнений оздоровительной направленности является фитнес. В современном мире существует множество разновидностей фитнеса. Одним из примеров, актуальных на сегодня, благодаря своей высокой эффективности, безопасности и многообразию вариантов тренинга является фитнес на подвесной системе «TRX». «TRX» – это вид спортивного оборудования для занятий с весом собственного тела. Он представляет собой две стропы, которые объединены между собой и закреплены на определенной высоте. Как это работает? Вы крепите стропы к прочной основе, вставляете в петли руки и ноги и выполняете упражнения в подвешенном состоянии. Другими словами, это не что иное, как подвесной тренинг.

Содержание. Цель нашей работы определение значимости использования подвесных систем «TRX» и упражнений на них. Нами применялся метод анализа интернет-ресурсов и метод опроса. В социальных сетях был проведен тестовый опрос группы студентов физико-математического факультета, общим количеством 50 человек.

Вопросы данного теста звучали следующим образом:

1. Вы слышали что-нибудь о тренажере «TRX»? (да, нет)

2. Вам приходилось выполнять упражнения на тренажере «TRX»? (да, нет)

После этих двух вопросов предлагалось изучить дополнительный файл: презентацию, в которой все рассказывалось о плюсах и минусах использования подвесных систем «TRX», приводились примеры упражнений. И далее необходимо было ответить на оставшиеся тестовые вопросы.

3. После презентации о подвесных системах и упражнениях на них появилось ли у вас желание заниматься такого рода фитнесом? (да, нет)

4. Хотели ли бы вы заниматься на данном тренажере в фитнес клубе или в университете на специальных занятиях по физкультуре? (да, нет)

5. Хотели ли бы вы приобрести тренажер «TRX» и выполнять упражнения дома? (да, нет).

Таким образом, на 1-й вопрос только 2% студентов ответило «да» и 98% «нет». А на второй вопрос все участники опроса ответили нет. После просмотра презентации, как показали ответы на 3-й вопрос, у 64 % студентов появилось желание заниматься фитнесом на тренажере «TRX». Результаты ответов 4-го вопроса показали, что 34% хотели ли бы заниматься на данном тренажере в фитнес клубе или в университете на специальных занятиях по физкультуре. И на 5-й вопрос 22% студентов ответили, что хотели ли бы приобрести тренажер «TRX» и выполнять упражнения дома.

Петли «TRX» – это инновационный спортивный снаряд, который создан для эффективной метаболической тренировки. Главная особенность тренировок на петлях «TRX» заключается в том, что набранные калории сжигаются не только во время выполнения упражнений. В течение нескольких часов после тренинга метаболический отклик провоцирует активное сжигание жира. Петли позволяют задействовать практически все мышцы тела, исключая любые нагрузки на позвоночник, способствуют укреплению суставов и связок. Занятия на «TRX» показаны людям различной комплекции и возрастных групп – от молодых и активных людей до пенсионеров.

Заключение. Таким образом, по опросу студентов мы выяснили, что использование нетрадиционного средства «TRX» не актуально среди студентов непрофильных специальностей, из-за их не осведомленности по этому вопросу. Согласно проведенного исследования, можно сказать, что положительность влияния упражнений на этом тренажере и желание попробовать что-то новое послужила мотивацией приобщения студентов к занятию данным видом фитнеса. Следовательно, актуальность темы значительно возросла, студентам не безразлично свое здоровье.

Литература

1. Фитнес для всех [Электронный ресурс]/ Режим доступа: <http://fit4power.ru/programm/trx-trenirovki/>. Дата доступа: 10.11.2016.
2. Фитнес обучение [Электронный ресурс]/ Режим доступа: <http://my-power-life.com/fitnes/157-effektivny-li-zanyatiya-na-petlyakh-trx/>. Дата доступа: 10.11.2016.
3. Фитнес для всех [Электронный ресурс]/ Режим доступа: <http://www.mhealth.ru/form/fitness/1559061/>. Дата доступа: 11.11.2016.

ПРЕДСТАРОТОВАЯ ВДОХНОВЛЯЮЩАЯ МУЗЫКА КАК СРЕДСТВО УЛУЧШЕНИЯ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ СТУДЕНТОВ ГЕОГРАФИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Кислюк А.В., Момлик И.С. 3 курс, географический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Предстартовая музыка включает три вида, названных в соответствии с назначением: отвлекающая, расслабляющая и вдохновляющая музыка. Задача вдохновляющей музыки - вызвать психологический настрой на победу в предстоящем соревновании. Эта музыка помогает спортсмену обрести чувство уверенности в себе с минимальной затратой нервно-психической энергии и настраивает его на проявление максимума возможностей. Музыкальная стимуляция состоящей готовности перед началом соревнования существенно усиливается с помощью слов, содержащих в текстах специально подобранных музыкальных произведений, и соответствующих им художественных образов. Причем чем ярче образы, тем сильнее они действуют.

Содержание. Мы провели педагогический эксперимент, связанный с оптимизацией психологического состояния студентов перед подтягиванием в висе – применялись различные вариации вдохновляющих музыкальных сопровождений: по музыкальному вкусу. Но прежде, за несколько дней, испытуемые студенты подтянулись максимальное количество раз за один подход без предстартовой музыки. Каждому из 6 студентов был предложен список из 6 самых вдохновляющих песен, по версии различных интернет форумов. Список песен выглядит так:

1. Bon Jovi- It's my life.
2. Survivor - Eye Of The Tiger.
3. Eminem- Lose Yourself.
4. AC/DC - Highway To Hell.
5. Queen – We Are The Champions.
6. Ляпис Трубецкой – Грай.

Таблица 1 – Выбор музыкального произведения каждого испытуемого

Номер испытуемого	№1	№2	№3	№4	№5	№6
Музыкальное произведение	Ляпис Трубецкой – Грай	Eminem- Lose Yourself	Eminem- Lose Yourself	Ляпис Трубецкой – Грай	Bon Jovi- It's my life	Eminem- Lose Yourself

Испытуемые студенты прослушивали выбранную композицию в удобном положении: сидя или лежа с закрытыми глазами. В таком состоянии пассивного бодрствования мозг слушателя, особенно чувствителен к музыке и передаваемой ею информацией. Интервьюирование испытуемых показало, что у них в процессе прослушивания данных музыкальных сопровождений появилось спортивное вдохновение и энергия. Музыка вызывала у испытуемых радость, азарт и эмоциональное возбуждение.

Сравнения результатов количества подтягиваний за 1 подход до и после прослушивания вдохновляющей музыки можно увидеть в таблице 2.

Таблица 2 – Сравнения результатов количества подтягиваний за 1 подход до и после прослушивания вдохновляющей музыки

Номер испытуемого	№1	№2	№3	№4	№5	№6
Количество подтягиваний до прослушивания	15	9	12	10	19	6
Количество подтягиваний после прослушивания	21	10	14	10	21	9

У испытуемого №1 результат увеличился на 40%, у №2 – увеличился на 11 %, у №3 – увеличился на 16,6%, у №4 – не увеличился, №5–увеличился на 10,5%, у №6 – увеличился на 50%. В среднем, процент увеличения подтягиваний после прослушивания вдохновляющей музыки у испытуемых– 21,3 %.

Заключение. Таким образом, нами экспериментально было доказано, что специально подобранная по вкусу музыка повышает эмоциональность, создает положительный фон настроения, что позитивно сказывается на спортивный результат. Педагогический эксперимент показал, что результативность студентов возросла в среднем на 21,3%.

Литература

1. ТОП 10 мотивирующих песен [Электронный ресурс]. –Режим доступа: http://pikabu.ru/view/top10_motiviruyushchikh_pesen_423707. дата доступа: 07.11.2016.

ИЗУЧЕНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРА «BOSU» СРЕДИ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Ковалевич А.Ю. 3 курс, физико-математический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)
 Научный руководитель – **С.С. Лукашевич**, преподаватель

Введение. В системе здоровье-укрепляющих технологий ключевое место занимают физические упражнения. В настоящее время все большее значение приобретают досуговые формы оздоровительно-спортивной деятельности, включающие занятия фитнесом. В основе фитнеса лежит рациональный подход к естественному оздоровлению организма.

Содержание. В настоящее время набирает популярность разновидность фитнеса на специальном тренажере, который и дал название самому виду. Босу – новая уникальная фитнес-программа, которая с каждым годом завоёвывает сердца всё большего количества поклонников. В основе занятий – работа на специальном тренажёре «bosubalance». Он представляет собой объемную полусферу с диаметром 63 см. и высотой ориентировочно 30 см, внешне эта конструкция напоминает половину фитбола

(гимнастического мяча). «Bosu», в свою очередь, это аббревиатура выражения «BothSideUse» (обе стороны используются), что совершенно точно применимо к тренажеру, т.к. заниматься на нем можно расположив его как куполом вверх, так и куполом вниз. Тренажер оснащен ручками на основании, что делает его перемещение и транспортировку не затруднительной, упругость тренажера регулируется при помощи простого накачивания.

«Bosu»-полусфера является результатом творчества производителей фитнес-оборудования. Уже достаточно давно началась эволюция нестабильных фитнес-платформ. Прототип современного босу был выпущен в конце 1999 г. Он был предназначен для профессиональных спортсменов.

Самым первым предком «bosu»-полусферы можно назвать доску, которая могла имитировать движения горнолыжника во время спуска. Она двигалась из стороны в сторону. Затем появилась круглая платформа, которая была установлена на подшипник. Она могла качаться во все стороны. В настоящее время очень многие фитнес клубы предлагают своим клиентам тренировки на Кор-платформах и «Bosu».

Упражнения, выполняемые на неустойчивой поверхности, в несколько раз эффективнее привычных силовых нагрузок. Благодаря занятиям на платформе прорабатываются разные группы мышц, укрепляется вестибулярный аппарат, человек становится более координированным, сильным и ловким. Это связано с тем, что для выполнения того или иного движения приходится удерживать баланс, задействуя мышцы-стабилизаторы.

Платформа «Bosu». используется и в других видах фитнеса – в частности, во время занятий пилатесом.

Заниматься на платформе могут практически все: ограничений как таковых нет. Исходя из этого, можно сделать вывод, что тренажер «Bosu» имеет широкое применение и пользуется спросом.

Нам стало интересно, а актуально ли использование тренажера «Bosu» среди студентов непрофильных специальностей?

Мы провели тестовый опрос группы студентов физико-математического факультета, общим количеством 30 человек. Были заданы следующие основные вопросы:

1. Чем вас привлекают занятия фитнесом? (свой вариант)
2. Слышали ли вы что-нибудь о тренажере «Bosu»? (да, нет)

Далее после этих двух вопросов студентам был предложен рассказ, в котором говорилось о том, что такое «Bosu» и о его достоинствах. Затем студентам предлагалось ответить еще на один вопрос.

3. Хотели ли бы вы попробовать позаниматься с тренажером «Bosu»? (да, нет)

Таким образом, ответы на первый вопрос были примерно такие: «это весело», «улучшается настроение», «корректируется фигура».

На второй вопрос лишь 3% студентов ответило «да», а 97% «нет».

На третий вопрос 93% студентов ответило «да», а лишь 7% «нет».

Заключение. Таким образом, мы можем сделать вывод, что использование фитнеса в повседневной жизни оказывает позитивное влияние на психику и состояние занимающихся студентов. Выполнение упражнений способствует гармоничному развитию и укреплению мышечной системы, укрепляется вестибулярный аппарат, восстанавливается тонус тела, человек становится более координированным, сильным и ловким.

Тестовый опрос показал, что не смотря на то, что большинство студентов занимается фитнесом, тренажер Bosu не популярен среди них, т.к. они не имеют информации о его использовании.

Литература

1. Семинар Bosu[Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://grantello.by/uchebnye-programmy/> /Дата доступа: 10. 11.2016
2. Фитнес – обучение Садовниковой В.А. [Электронный ресурс] / Режим доступа : <http://aerobics.by/articles/180395/> /Дата доступа: 11. 11.2016

ВЛИЯНИЕ СКОЛИОЗА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Крысь П.А. 2 курс, юридический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. На сегодняшний день многие студенты сталкиваются с такой проблемой как сколиоз. В той или иной степени искривлению позвоночника подвержены все. Данное заболевание представляет собой боковое искривление в определённой зоне позвоночника. И, как правило, обращают внимание на данную проблему, когда искривление остаточно становится заметным невооружённым взглядом. И в любом случае необходимо обращаться к врачу, ведь сколиоз не только искривляет тело человека, но и ведёт к смещению внутренних органов.

Содержание. Сколиоз первой степени никак не сказывается на работе внутренних органов. Многие врачи сходятся во мнении, что сколиоз первой степени – это вариант нормы, т.е. человек может родиться с таким дефектом. Он несёт только лёгкий косметический дефект.

Сколиоз второй степени так же редко сказывается на здоровье. Это просто внешний недостаток. Во всяком случае, нет статистических данных, что данные люди имеют какие-то особые проблемы со здоровьем.

Серьёзные проблемы в работе внутренних органов появляются только при 3 – 4 степени сколиоза. У таких людей смещены и сдавлены внутренние органы, что может быть причиной головных болей, ухудшения зрения и слуха, нарушения работы внутренних органов, болей в спине и пояснице, а также может теряться работоспособность органов. Мышцы тоже становятся менее работоспособными. Ввиду всего этого и появляются сбои в работе организма, которые ведут к нарушению обмена веществ и пищеварения, снижению активности человека и качества его жизни. Самое опасное

осложнение сколиоза – это разрушение позвоночного столба и межпозвоночных дисков с образованием грыж.

Исходя из важности вышесказанного, был проведён опрос среди студентов юридического факультета, 2 курса БрГУ имени Пушкина (51 чел.). В ходе опроса было установлено:

- 100% опрошенных студентов знают, что такое сколиоз;
- 60% страдают сколиозом, 5% не знают есть ли у них сколиоз, 35% нет сколиоза;

- на вопрос: «Знаете ли вы, что при сколиозе смещаются внутренние органы?» 75% ответило да, 10% не интересуются данной темой, 15% не знают.

- 70% знакомы с упражнениями, препятствующими развитию сколиоза, 15% не интересуются этой темой, 15% не знакомы.

- делают профилактические упражнения 45%.

Выводы. Исходя из результатов опроса, мы пришли к выводу, что вся студенческая молодёжь прекрасно информированы о данной болезни, но не каждый студент выполняет профилактические упражнения. Похвастаться идеальной осанкой сегодня могут немногие, разве что люди выполняющие постоянно физические упражнения. Например, спортсмены, балерины и профессиональные военные. Сколиозу в той или иной степени подвержены все.

Литература

1. Основные факты / [Электронный ресурс]
<http://www.lanapaley.ru/posledstvie-scolioza.html>

2. Болезни, исходящие от сколиоза / [Электронный ресурс]
http://meduniver.com/Medical/profilaktika/skolioz_i_ego_vlianie_na_zdorovie.ht

3. Болезни внутренних органов / [Электронный ресурс]
<http://spine5.com/vnutrennie-zabolevaniya/>

СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ОЦЕНКИ ДВИЖЕНИЙ У СТУДЕНТОВ (FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN) В ФИТНЕС ТЕСТИРОВАНИИ

Лемачко Е.Г. 4 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **И.Ю. Михута**, доцент, канд. пед. наук

Введение. В современной фитнесе существует множество тестов для оценки различных параметров функционального состояния занимающихся.

Однако, в ходе мониторинга необходимо оценивать, как изменяется физическая форма занимающихся под воздействием физических нагрузок разной направленности. Проведение мониторинга функционального состояния при помощи тестов дает тренеру информацию о влиянии тренировок на организм и позволяет выбрать оптимальную стратегию для подготовки занимающегося фитнесом.

В этой связи целью работы явилось выявление современной системы функциональной оценки движений студентов (functional movement screen) в фитнес тестировании.

Содержание. Функциональная оценка движений (Functional Movement Screen, FMS) – это система из 7 тестов, позволяющая быстро и объективно оценить базовые двигательные навыки спортсмена. FMS разработана американскими физиотерапевтами Греем Куком (Gray Cook) и Ли Бартоном (Lee Burton) и широко применяется в системе спортивной медицины США.

Описание тестов FMS (рисунок 1): 1. Приседание (Deep Squat); 2. Перешагивание через барьер ((Hurdle Step); 3. Выпад (In-Line Lung); 4. Подвижность плечевого пояса (Shoulder Mobility); 5. Подъем прямой ноги (Active Straight Leg Raise); 6. Отжимание (Trunk Stability Push-Up); 7. Ротационная стабильность (Rotary Stability). Оборудование: измерительная доска 150x10x3 см, бодибар, рулетка, барьер с меняющейся высотой.

Оценочная система FMS:

- ✓ Оценка 3 – абсолютно правильное выполнение движений, без компенсаторных движений, потери равновесия и т.д.;
- ✓ Оценка 2 – тест выполняется с компенсаторными движениями или в облегченном варианте;
- ✓ Оценка 1 – тест не выполнен или выполнен не полностью;
- ✓ Оценка 0 – боль при выполнении теста;
- ✓ Спортсмен выполняет по три попытки в каждом тесте и записывается лучший результат;
- ✓ Если возникают сомнения в оценке, записывается меньший результат;
- ✓ В системе FMS есть три проверочных теста, которые оцениваются по двоичной системе «положительный/отрицательный» (+/-);
- ✓ Если проверочный тест положительный (спортсмен чувствует боль), соответствующий ему тест оценивается как ноль (0).

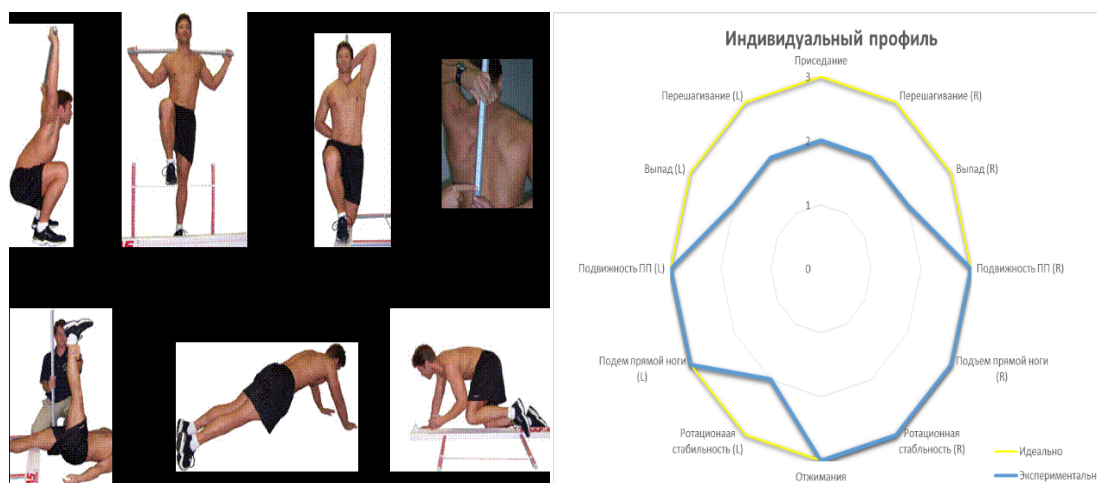


Рисунок 1 – Функциональная оценка движений (Functional Movement Screen, FMS) и индивидуальный профиль функциональной подготовленности студента, занимающийся фитнесом

Заключение. Одним из показателей состояния спортивной формы является уровень функциональной оценки движения человека, который в течение периода занятий должен повышаться и достичь своего максимума. В зависимости от этого программа мониторинга может включать широкий комплекс параметров, позволяющих получить всестороннюю информацию о состоянии организма, его индивидуальный профиль функциональных возможностей, учет которых может улучшить планирование отдельных компонентов тренировочной нагрузки в фитнесе.

Литература

1. Холодов, Ж.К Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд. – М. : Академия, 2002. – 480 с.

2. Gray Cook Functional Movement Systems: Screening, Assessment and Corrective Strategies / Gray Cook. - On Target Publications. Santa Cruz, California. 2010. – 408 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Люлькович А.В., 2 курс, географический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Ведение. В условиях современного мира с появлением устройств, облегчающих трудовую деятельность (компьютер, техническое оборудование) резко сократилась двигательная активность людей по сравнению с предыдущими десятилетиями. Это, в конечном итоге, приводит к снижению функциональных возможностей человека, а также к различного рода заболеваниям. Сегодня чисто физический труд не играет существенной роли, его заменяет умственный. Интеллектуальный труд резко снижает работоспособность организма.

Особенно актуальна эта проблема для студентов всех университетов, так как в это время, в этом возрасте формируются и закладываются основы здорового образа жизни, а физическое воспитание не всегда является приоритетным направлением. В то же время огромна учебная нагрузка на студентов, что часто вредит их общему физическому и психическому состоянию, а это может особенно негативно сказаться на процессе формирования личности, который совпадает по времени с периодом обучения. Необходимо рассматривать понятие физической культуры, как совокупность физического развития студента, состояния его здоровья и психики и собственно «физической культуры» как составляющей культурного развития личности [1].

Регулярные занятия физическими упражнениями в режиме дня студента важно необходимы, пусть не все обучающиеся их любят. Согласно мнениям экспертов, незаинтересованность студентов в изучении дисциплины Физическая культура это следствие - а не причина. Как показывают

исследования, одной из причин являются слишком жёсткие нормативы, которые под силу не каждому. Многие стремятся «прогулять» физическую культуру всеми правдами и не правдами из боязни быть высмеянными своими одноклассниками, что вызывает неприязнь к предмету. Физическое воспитание молодежи оставляет желать лучшего. Многие студенты с трудом выполняют контрольные упражнения, вполне логично, что они испытывают неловкость от того, что им приходится делать это прилюдно. Вред от слишком жёстких, единых для всех нормативов становится особенно заметным в старшем возрасте [2].

Содержание. Метод исследования – опрос и анализ литературных источников. Цель опроса – учесть пожелания студентов в организации занятий физической культурой, и организовать комфортные занятия, которые будет интересно посещать. Мною было опрошено 30 студентов 2 курса географического факультета специальности «Туризм и гостеприимство», которым предлагалось ответить на следующие вопросы: «Посещаете ли Вы обязательные занятия физической культурой в университете?», «Удовлетворены ли Вы занятиями физической культурой, которые проходят в университете?», «Что Вам не нравится на занятиях по физической культуре?», «Занимались ли Вы в спортивных или оздоровительных секциях?», «Ради какой цели Вы посещаете или стали бы посещать внеучебные занятия по физической культуре?», «Что Вас сдерживает от активных занятий физической культуры и спортом», «Можете ли Вы сказать о себе, что ведете здоровый образ жизни?» и др.

Анализируя опрос, было выявлено, что основная масса опрошенных студентов (81%) посещает занятия по физической культуре, но основными мотивами к занятиям является зачет, а осознание сохранения здоровья и развития физических качеств студентов – на втором плане. Студенты отмечают положительное влияние физических упражнений на состояние здоровья, но занимаются от случая к случаю, объясняя это нехваткой времени и высокой степенью занятости.

На вопрос «Удовлетворены ли Вы занятиями физической культурой?» 36% опрошенных студентов ответило «Нет». Это непосредственно связано с тем, что занятия по физической культуре проводятся по единой для всех студентов учебной программе на основе общей физической подготовки. Она не предусматривает индивидуальные возможности студента, его мотивы и потребности. Следовательно, при такой организации занятий у студентов теряется интерес к дисциплине «Физическая культура», снижается посещаемость и эффективность занятий.

Повышение двигательной активности для студентов невозможно без формирования у них искреннего интереса к занятиям физической культурой и осознанного желания заниматься физическими упражнениями дополнительно. Учет интереса, проявляемого студентами к какому-либо виду спорта, позволил бы повысить эффективность занятий физической культурой. Полученные данные свидетельствуют, что для большинства

респондентов наиболее привлекательны занятия аэробикой (24 %), спортивными играми (20 %), плаванием и прыжками в воду (18 %). Значительная часть опрошенных (около 40 %) желали бы заниматься интересующими их видами физических упражнений дополнительно, вне учебного расписания.

Большинство студентов хотят иметь более разнообразное количество видов деятельности для занятий физическими упражнениями, тогда и занятия будут проходить с большим удовольствием [3].

Заключение. В ходе проведенного исследования можно сделать следующие выводы: необходима целенаправленная работа по приобщению студенческой молодежи к физической культуре как одного из важнейших слагаемых в формировании здорового образа жизни и эффективных средств по укреплению и сохранению здоровья у студентов. В связи с этим основной задачей физической культуры в университете является развитие познавательного интереса студентов к занятиям физической культурой. Для решения данной задачи, во-первых, следует учитывать индивидуальные возможности и предпочтения студентов в выборе вида физкультурно-оздоровительной деятельности, а во-вторых необходимо формировать у студентов осознанную потребность в физической культуре, здоровом образе жизни и сохранении собственного здоровья. Из этого следует, что нужно разнообразить занятия по физической культуре, посредством, включения в программу высших учебных заведений игрового и соревновательного методов, нетрадиционных видов физической культуры, которые позволят в процессе физической деятельности каждому студенту реализовать собственные потребности в движении. Вместе с тем, большое значение имеет донесение до студентов взаимосвязи занятий физической культурой с главными объектами заботы о физическом состоянии, приоритетными ценностями здорового образа жизни. Это все в целом поможет сформировать у студенческой молодежи потребность заниматься физкультурной деятельностью на протяжении всей последующей жизни, осознать, что это необходимо в их дальнейшей профессиональной деятельности.

Литература

1. Смагин Н. И. Физическая культура в жизни студента // Инновационные педагогические технологии: материалы междунар. науч. конф. – Казань: Бук, 2014. – С.34–37.
2. Буканов, В. Л. Оценка уровня мотивации, активности и самочувствия во время занятий физической культурой у студентов / В.Л. Буканов // Ярославский педагогический вестник. – 2012. – С.78–79.
3. Ильин, А. А. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой / А. А. Ильин, К. А. Марченко, Л. В. Капилевич, К. В. Давлетьярова // Вестник Томского государственного университета. – 2012. – С.60–64.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИИ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПСИХОМОТОРНЫХ ФУНКЦИЙ У ЛИЦ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Михнюк Д.А. магистрант, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – *И.Ю. Михута*, доцент, канд. пед. наук

Введение. Детский церебральный паралич – полиэтиологическое заболевание, возникающее вследствие поражения ЦНС в пре- и перинатальном периодах, проявляющееся двигательными расстройствами, зачастую в сочетании с нарушениями психики, речи, зрения, слуха. Болезнь характеризуется разнообразными этиологическими и клиническими проявлениями, сопутствующими симптомами, тяжестью двигательных и психических нарушений, степенью компенсации, причин, вызвавших заболевание. В зависимости от локализации поражения головного мозга различают формы ДЦП: спастическая диплегия (болезнь Литтля), двойная гемиплегия, гемипатерическая форма, гиперкинетическая форма, атонически-астатическая форма (мозжечковая) и смешанная форма. Основным клиническим симптомом ДЦП является нарушение двигательной функции, связанной с задержкой развития психомоторной функции (речи, зрения, слуха и другие) у детей с ДЦП [1].

Нарушение психических функций у лиц с ДЦП обусловлено десинхронизацией трех функциональных блоков (регуляции тонуса и бодрствования; приема, переработки и хранения поступающей из внешнего мира информации и программирования и контроля психической деятельности), которые должны обеспечивать структурно-функциональную организацию интегративной деятельности мозга. Именно, нарушение координационной деятельности анализаторных систем (сенсорных, звуковых, тактильных), существенно сказывается на восприятии предметов и явлений окружающей действительности, что в свою очередь затрудняет психическое и моторное развитие детей с детским церебральным параличом [2].

Протекающие в центральной нервной системе аномальные процессы у лиц с ДЦП зависят от поступления информации от афферентных стимулов среды. Искажение поступающей информации происходит на уровне нервных проводников, что приводит к нарушению механизмов реципрокной иннервации, спастическим проявлениям и нарушениям позотонических рефлексов, изменениям в интеллектуальной деятельности и психомоторных функциях. Психомоторные функции (способности) индивида зависят от возрастных особенностей развития ряда психических функций и являются ядром двигательных способностей, выступая как их когнитивно-моторный компонент, включающий сенсомоторные, перцептивные, интеллектуальные и нейродинамические особенности, реализуемые как на произвольном, так и на непроизвольном уровне самоконтроля и саморегуляции движений [1, 2].

Поэтому, несмотря на актуальность данной проблемы, вопросы коррекции и реабилитации психомоторных функций у детей с ДЦП остаются пока недостаточно изученными в лечебной физической культуре.

Цель работы – выявление отличительных особенностей традиционных и современных здоровьесберегающих технологий в комплексной реабилитации психомоторных функций у лиц с детским церебральным параличом.

Методы исследования. Анализ и обобщение научно-методической литературы, наблюдение за лечебной физической культурой детей с ДЦП на базе реабилитационного клуба «Шанс» г. Бреста.

Содержание. Традиционные методы физиотерапии широко используются на всех этапах лечения и реабилитации лиц с ДЦП, с целью восстановления функций головного и спинного мозга, периферической нервной системы, опорно-двигательного аппарата, их психоэмоционального развития, укрепления общего состояния. Они относятся к числу методов, которые дают в комплексе со специальной гимнастикой, массажем, медикаментозной терапией, логопедической, ортопедической, психопедагогической коррекцией отчетливый лечебный эффект. Физические факторы, влияние которых используется с лечебными и профилактическими целями, делятся на естественные (например, солнечные лучи, лечебные грязи, естественные минеральные воды и др.), и преформированные, т.е. созданные искусственным путем, которые применяются в физиотерапевтических кабинетах. Это электро-, магнито- и световоздействия, ультразвуковая терапия, некоторые виды тепло- и водолечения.

Особенность отечественной физиотерапии заключается в использовании физических факторов малой интенсивности, с целью оказания более выраженного терапевтического эффекта. Выбор адекватного метода физиотерапии определяется особенностями физического фактора, клинической симптоматикой, общим состоянием больного, сопутствующими заболеваниями. Кроме лечебной гимнастики, используются различные виды массажа при ДЦП, которые направлены на нормализацию произвольных движений, мышечного тонуса, улучшение крово- и лимфотока, предупреждение возникновения контрактур, стимуляция ослабленной функции мышц, усиление метаболизма тканей.

При развитии психомоторных функций важно соблюдать возрастную закономерность их развития, поэтапно уделять внимания всевозможным видам двигательной активности: поворотам, сиденью с последующим вставанием на колени, а затем на ноги, различным положениям на животе с последующим ползанием.

Главным и действенным средством коррекции и профилактики при двигательных нарушениях является правильный выбор и своевременное использование физических упражнений, при выполнении которых особое

внимание следует уделять укреплению мышечного аппарата и равномерному физическому развитию.

Среди многообразия традиционных средств реабилитации больных с ДЦП следует выделить современные технологии, основанные на синхронном коррекционном воздействии на многочисленные патогенетические звенья: тренажер Гросса, комплекс «сенсорная комната», лечебный костюм «Адель» и «Гравистат», метод многоканальной функциональной электрической стимуляции, костюм коррекции движений «Спираль», костюм «ДК», иппотерапия (лечебная верховая езда), метод дельфинотерапии, Су-Джок акупунктура, цветотерапию и биоритмотерапию.

Заключение. Лечение, коррекция и реабилитация детей с детским церебральным параличом в первую очередь основана на многолетней программе обучения движениям, в которой ведущее место занимают различные традиционные и современные средства и формы лечебной физической культуры. Традиционные и современные технологии в комплексной коррекции и реабилитации детей с детским церебральным параличом, обеспечивают торможение патологической тонической рефлекторной активности, нормализуют на этой основе мышечный тонус и облегчают произвольные движения. На начальных этапах развития общей психомоторики все мероприятия направлены на воспитание задержанных статокинетических рефлексов и устранение влияния тонических рефлексов, а затем на развитие возможностей активных движений. При развитии психомоторных и двигательных функций важное значение имеет использование комплексных афферентных стимулов: зрительных, тактильных, проприоцептивных, температурных, звуковых и речевых.

Комплексность и вариативность применения традиционных и современных технологий реабилитации должна назначаться дифференцировано в зависимости от формы ДЦП и стадии его развития.

Литература

1. Семенова, К.А. Восстановительное лечение детей с перинатальным поражением нервной системы и детским церебральным параличом / К.А. Семенова. – М. : Закон и порядок, 2007. – 616 с.
2. Бадалян, Л.О. Детские церебральные параличи / Л.О. Бадалян, Л.Т. Журба, О.В. Тимонина. – Киев : Здоровье, 1988. – 326 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ФОРМИРОВАНИИ ЗОЖ В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Набиева Л.А., Остапук А.В. 2 курс, географический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Е.И. Гурина**, ст. преподаватель

Введение. Сегодня, в век технического прогресса, когда снижается уровень здоровья населения при большой технической нагрузке

и недостаточной двигательной активности, роль физической культуры и спорта еще более возрастает. Не вызывает сомнения, что насыщенный эмоциональный фон в достаточной степени снижает уровень здоровья и самочувствия студентов, травмирует их психику. В связи с этим особую актуальность приобретает поиск наиболее адекватных путей и методов укрепления психофизического состояния студентов, выявление психолого-педагогических условий оптимизации данного процесса, разработка оздоровительных технологий, способных снизить физиологическую и психологическую цену адаптации и обеспечить формирование устойчивых установок на здоровый образ жизни. Спорт в жизни общества выступает как фактор большого воспитательного значения. Высокий идеал спорта, здоровый дух соревнований, гласность результатов, наличие условий для новых, более высоких достижений и стремления к ним молодежи делают спорт важным средством идеологического, физического и нравственного воспитания студентов.

Содержание. В ходе написания данной работы был проведён опрос студентов 2 курса географического факультета, специальности «География». Респондентам была предоставлена анкета, состоящий из 5 вопросов: как вы относитесь к спорту, занимаетесь ли вы спортом, какой вид спорта вы предпочитаете, ходите ли вы на физкультуру в университете, где вы предпочитаете заниматься спортом.

Вопросы	Варианты ответов	Результаты
Как вы относитесь к спорту?	положительно	55%
	отрицательно	5%
	нейтрально	40%
Занимаетесь ли вы спортом?	да	20%
	нет	80%
Какой вид спорта вы предпочитаете?	футбол	40%
	волейбол	35%
	баскетбол	25%
Ходите ли вы на физ-ру в университете?	да	40%
	нет	10%
	иногда	50%
Где вы предпочитаете заниматься спортом?	дома	20%
	в спортзале	80%

В ходе работы над результатами анкетирования установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются

социальному признанию, меньше боятся критики, у них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойственен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Этой группе студентов в большей степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается самоконтроль.

Эти данные подчеркивают основательное положительное воздействие систематических занятий физической культурой и спортом на характерологические особенности личности студентов. Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях. Они планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физического воспитания. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Эти занятия могут проводиться во внеучебное время по заданию преподавателей или в секциях.

Практическим проявлением физкультурно-оздоровительных досуговых технологий в физическом воспитании являются различные фитнес — программы, которые составляют основное содержание деятельности физкультурно-оздоровительных групп, а также персональных фитнес — занятий. Фитнес — программы как форма двигательной активности, специально организованной в рамках групповых или индивидуальных (персональных) занятий, могут иметь как оздоровительно кондиционную направленность (снижение риска развития заболеваний, достижение и поддержание должного уровня физического состояния), так и преследовать цели, связанные с развитием способностей к решению двигательных и спортивных задач на достаточно высоком уровне. В первом случае фитнес-программы ориентированы на цели оздоровительного фитнеса, во втором — спортивно-ориентированного, или двигательного [1].

На ряду с современными фитнес-тенденциями, в наши дни всё так же популярны массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия, которые направлены на широкое привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебных практик. Эти мероприятия

проводятся на основе широкой инициативы и самостоятельности студентов, при методическом руководстве кафедры физического воспитания и активном участии профсоюзной организации вуза [2].

Физическая культура в высшем учебном заведении выступает как средство социального становления, активного совершенствования индивидуальных, личностных и профессионально-значимых качеств будущих специалистов, как средство достижения ими физического совершенства. Именно высшим учебным заведениям принадлежит роль ключевого звена всей системы образования и воспитания в стране, интеллектуального потенциала общества [3, 4].

Заключение. Каждый здравомыслящий человек хочет прожить свою жизнь долго и счастливо. А вот здоровье не купишь и не получишь в дар. И никакой интернет — магазин подарков в этом не поможет. Поэтому нужно делать все, чтобы сохранить его, пока не стало, слишком поздно. Обыкновенно вследствие неправильного образа жизни у человека появляются нервные расстройства, разные болезни, проблемы на работе и дома. А ведь нужно просто задуматься: все ли возможное мы делаем для сохранения своего здоровья? Ведь зачастую поход к врачу можно избежать, если правильно выстроить свой образ жизни.

Литература

1. Григорьев, В.И. Фитнесс—культура студентов: теория и практика : учебное пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб. : СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.
2. Ильинич, В. И. Студенческий спорт и жизнь / В. И. Ильинич. – М., 1995. – 219 с.
3. Масляков В. А. Массовая физическая культура в вузе / В. А. Масляков, В. С. Матяжов. – М., 1991. – 143 с.
4. Носов В. В. Физическая культура: методические указания к теоретическому разделу для студентов 1-го курса / В. В. Носов, И. В. Переверзева. – Ульяновск, 2003. – 110 с.

ЦІ ШКОДНЫ БЕГ?

Намятава Д.В., 3 курс, філалагічны факультэт
(БрГУ імя А.С. Пушкіна)

Навуковы кіраўнік – **С.Г. Ларушына**, выкладчык

Уводзіны. Бег добры тым, што ўніверсальны. Чалавек кожнага ўзросту, у кожны час і ў кожным месцы можа падтрымваць спартую форму, займаючыся ім. Бег не патрабуе буйных фінансавых выдаткаў ды яшчэ і карысны для здароўя. Аднак шэраг некаторых даследаванняў, таксама як і досвед прафесійных спартоўцаў кажуць пра тое, што бег можа быць небяспечны. Адразу трэба адзначыць, што дадзены выгляд спорту шкодны ў тых выпадках, калі трэнаванні арганізаваны няправільна, не ўлічваюцца

рэкамендацыі прафесіяналаў і стан здароўя бегуна.

Змест. Ё дадзенай публікацыі пададзены некалькі фактаў ад навуковай супольнасці не ў карысць бегу:

Траўмы – адна з асноўных праблем не толькі дадзенага выгляду спорту, але і спорту ў цэлым. Паводле дадзеных Moses Cone Family Medicine Center у Паўночнай Караліне за 2010 год, прыкладна 40–50% бегуноў траўмуюцца штогод. Асноўныя бегавыя траўмы: боль у каленах, боль у цягліцах пярэдняй вобласці галёнкі («расколатая галёнка»), тэндыніт ахілава сухажыллі, падэшвавы фасцыіт і сіндром падуздышна-вялікагалёначнага тракта.

Бегаць занадта інтэнсіўна гэтак жа шкодна, як зусім не займацца фізічнымі практыкаваннямі, – такі вердыкт даследавання, апублікаванага ў *Journal of the American College of Cardiology*.

Дактары і спецыялісты па фізічнай культуры [1,2,3]салідарныя ў ідэі, што для здароўя карысна не проста займацца спортам і фітнэсам, але і практыкавацца інтэнсіўна – хочучы б часам. Ранейшыя даследаванні, апублікаваныя ў артыкуле «The Relationship of Walking Intensity to Total and Cause-Specific Mortality. Results from the National Walkers' Health Study» часопіса PLOS ONE паказалі, што сярод людзей, якія займаюцца спартовай хадой, тыя, хто ходзіць хуткім крокам, жывуць даўжэй, чым тыя, хто абірае марудлівы тэмп (нават калі яны праходзяць аднолькавыя адлегласці)[4,5].

У артыкуле, апублікаваным у траўні 2014 года ў *Nature Communications*, кардыёлагі пад кіраўніцтвам Марка Бойетта (Mark Boyett) з Манчэстарскага ўніверсітэта паказалі на мышах, што інтэнсіўныя фізічныя практыкаванні прыводзяць да парушэнняў сэрцавага рытму. Бойетт заўважае, што прафесійным спартоўцам у пажылым узросце часта патрэбен кардыястимулятар. Дацкія навукоўцы, у сваю чаргу, выказалі здагадку, што доўгія гады занадта актыўных практыкаванняў могуць прывесці да рубцавання ці іншых пашкоджанняў сэрцавай цягліцы.

Празмерная бегавая нагрузка можа неспрыяльна адбіцца на стане вашага сэрца. Вучоныя з Mid America Heart Institute у 2012 годзе правялі шэраг даследаванняў, вынікі якіх паказалі, што завысокія бегавыя нагрукі на працягу некалькіх гадоў могуць прывесці да павышэння шанцаў зарабіць шчырыя праблемы, сярод якіх: кальцыфікацыя каранарных артэрыяў, дыясталічная дысфункцыя і павышэнне калянасці сценак вялікай артэрыі. Іншыя даследаванні, праведзеныя аўстралійскімі і бельгійскімі навуковымі ў гэтым жа годзе, паказалі, што вялікая колькасць бегу можа прывесці да праблем з правым жалудачкам сэрца.

Заклучэнне. Засноўваючыся на прыведзеных вышэй даследаваннях, можна зрабіць выснову, што перанапруга і праца на знос – небяспечныя для здароўя і жыцця. Каб запабегнуць магчымых праблем, злучаных з заняткам бегам, варта строга выконваць рэкамендацыі медыкаў і спецыялістаў. Таксама настойліва рэкамендуецца не пачынаць займацца дадзеным выглядам спорту без належнага нагляду спартовага інструктара.

Літаратура

1. Dose of Jogging and Long-Term Mortality. The Copenhagen City Heart Study [Электронны рэсурс]. – Рэжым доступу <http://content.onlinejacc.org/> – Дата доступу 02.11.2016
2. Exercise training reduces resting heart rate via downregulation of the funny channel HCN4 [Электронны рэсурс]. – Рэжым доступу <http://www.nature.com/> – Дата доступу 07.11.2016
3. Potential Adverse Cardiovascular Effects From Excessive Endurance Exercise [Электронны рэсурс]. – Рэжым доступу <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/> – Дата доступу 07.11.2016
4. The Relationship of Walking Intensity to Total and Cause-Specific Mortality. Results from the National Walkers' Health Study [Электронны рэсурс]. – Рэжым доступу <http://journals.plos.org/> – Дата доступу 07.11.2016
5. [Электронны рэсурс]. – Рэжым доступу <http://www.conehealth.com/> – Дата доступу 06.11.2016

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

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

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

Введение. Спорт – это жизнь. Человек с рождения выполняет необходимые упражнения для поддержания здоровья. Сначала в детском саду, затем в школе на занятиях по физической культуре. Но закончив среднее учебное заведение, вовсе не означает, что человек перестаёт заниматься физической культурой. Поступив в высшие учебные заведения, студенты также сталкиваются с курсом физического воспитания. Занятия по физической культуре содействуют всестороннему развитию организма, укреплению здоровья студентов.

Содержание. Физическая подготовка студентов, на мой взгляд, - одна из главных задач высших учебных заведений. Ведь под руководством преподавателей студенты смогут получить необходимую физическую подготовку на протяжении всего периода обучения.

Я бы хотел сказать, что политика нашего государства направлена на укрепление здоровья населения. Глава государства уделяет большое внимание развитию спорта. На очередном открытии спортивного комплекса «Мандарин» в 2015 году в городе Минске Александром Григорьевичем Лукашенко было подчёркнуто: «Спортивные комплексы – это фабрики здоровья. Чем больше в них будет людей, тем меньше их будет в больницах и аптеках».

Действительно, нельзя не согласиться с президентом, и хотелось бы, чтобы больше людей посещало такие комплексы, ведь они построены именно для людей. Необходимо сделать всё возможное, чтобы молодёжь вела здоровый образ жизни. Необходимо бороться с наркоманией, курением

и алкоголизмом. Ведь от этого будет зависеть здоровье нации, здоровье будущего поколения.

Государство сделало немало для развития спорта, для спортсменов, для простых людей, желающих заниматься спортом. В стране совершенствуется работа системы физкультурно-оздоровительных учреждений. Ежегодно совместно с Министерством спорта и туризма Республики Беларусь проводятся республиканские спартакиады среди допризывной и призывной молодёжи по летнему и зимнему многоборью «Защитник Отечества», республиканский смотр уровня физической подготовленности учащихся «Олимпийские надежды Беларуси», республиканская студенческая универсиада.

Работают детско-юношеские клубы физической подготовки, спортивные школы, кружки и секции, в которых регулярно занимаются спортом более 100 тысяч детей и подростков. Теперь каждый может позволить себе посетить тренажёрный зал или поплавать в бассейне в выходной день. И для этого в нашем городе есть много различных мест, о которых мне бы хотелось рассказать.

В октябре 2010 года был открыт Дворец водных видов спорта, аналогов которому нет в республике. Современный спортивно-оздоровительный мультикомплекс международного уровня предлагает жителям и гостям города Бреста широкий спектр услуг. Здесь проводятся соревнования по плаванию, работают 4 бассейна, зал для прыжков в воду, тренажёрный и игровой залы. Все занятия проходят под наблюдением высококвалифицированных специалистов. Плавание не только положительно влияет на эмоциональную сферу, но и имеет лечебный эффект: понижает уровень сахара в крови, регенерирует опорно-двигательный аппарат, предотвращает варикозное расширение вен, обладает антицеллюлитным эффектом, а также рекомендовано при сердечнососудистых заболеваниях. Посещаемость людей обусловлена комфортными условиями для занятия спортом и низкими ценами на услуги [3].

По соседству с Дворцом водных видов спорта расположен ледовый дворец. Во дворце осуществляются услуги населению, а именно: сеансы массового оздоровительного катания, услуги сауны, услуги тренажёрного и хореографического залов. Созданная спортивно-техническая база позволяет проводить республиканские, международные соревнования по хоккею с шайбой и фигурному катанию. Для обучения детей на отделение хоккей с шайбой проводится набор в группы [2].

Провести время с пользой для здоровья предлагает легкоатлетический манеж. Здесь можно посетить сауну, тренажёрный зал, зал тяжёлой атлетики. Предоставляются беговые дорожки, а также игровые площадки по теннису, баскетболу, бадминтону и подвижным играм. Проводятся учебно-тренировочные занятия и соревнования [1].

Брестский областной центр олимпийского резерва по гребле был спроектирован с учётом всех самых современных разработок и

международных требований к строительству акватории. Спортивный комплекс – Брестский областной центр олимпийского резерва по гребле предлагает широкий спектр услуг населению и гостям нашего города. К вашим услугам плавательный бассейн на 25 метров. Вы можете выбрать фитнес – не только лёгкий и приятный способ достигать физического совершенства, красоты и гармонии тела, но и получать заряд отличного настроения. Также открыты двери тренажёрного зала – идеального места для тех, кто хочет обзавестись подтянутым телом, сбросить лишний вес, приобрести красивую и правильную осанку. Опытные инструкторы найдут индивидуальный подход к каждому клиенту, расскажут, как правильно выполнять физические упражнения и помогут в освоении новых [4].

И конечно же все условия для поддержания и улучшения здоровья студентов созданы в нашем университете. Работают отдел охраны здоровья, спортивный клуб, имеется спорткомплекс с 4-мя залами и бассейном. Действует более 20 спортивных и физкультурно-оздоровительных секций, в которых каждый студент может попробовать свои силы.

Хорошей традицией университета стало проведение соревнований международного уровня, которые носят имена преподавателей университета: открытого турнира по легкоатлетическим метаниям памяти заслуженного тренера СССР Евгения Михайловича Шукевича, Международного турнира по акробатике памяти заслуженного тренера СССР Коркина, Кубка по гандболу памяти заслуженного тренера БССР Анатолия Петровича Мешкова.

Заключение. Как вы видите, наш город богат различными спортивно-оздоровительными площадками, которые можно посещать студентам в свободное от учёбы время. Спортом должен заниматься каждый и совсем не обязательно ставить перед собой большие спортивные цели, можно заниматься спортом для себя и своего здоровья.

Закончить своё выступление мне бы хотелось высказыванием Гиппократ, известного древнегреческого врача, философа:

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».

Литература

1. Брестский легкоатлетический манеж: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.brest-maneg.by>. (Дата обращения: 25.10.2016).
2. Брестский ледовый дворец: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.brest-hockey.by>. (Дата обращения: 25.10.2016).
3. Брестский областной центр олимпийского резерва по водным видам спорта: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.brest-dvvs.by>. (Дата обращения: 25.10.2016).
4. Брестский областной центр олимпийского резерва по гребле: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rowingbrest.by>. (Дата обращения: 25.10.2016).

ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

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

Научный руководитель – *Н. С. Милашук*, магистр пед. наук

Введение. «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля» (А. Шопенгауэр)

Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Содержание. «Понятие «созидание» в различных словарях трактуется со значением таких слов, как «создание», «творение». Так, в толковом словаре живого великорусского языка В. И. Даля данное понятие имеет два оттенка толкования: В первом – все созданное, сотворенное, во втором – сотворенье, созидание как деятельное свойств, то есть как процесс. Исходя из этого, понятие «здоровьесозидание» близко по смыслу здоровьетворчеству, которое А. Г. Маждугой определяется как конструирование собственного здоровья на основе механизмов личной самоактуализации и самореализации. Таким образом, нами понимается здоровьесозидательная деятельность как деятельность по управлению собственным здоровьем...».

Здоровье формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. Здоровье человека, в первую очередь, зависит от стиля жизни. Этот стиль персонифицирован. Он определяется социально-экономическими факторами, историческими, национальными и религиозными традициями, убеждениями, личностными склонностями. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет направленность усилий личности и сохранение и укрепление индивидуального и общественного здоровья.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым студенты учатся эффективно взаимодействовать, а также предполагают активное участие самого обучающегося в формировании опыта здоровьесбережения. Этот опыт приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности студента, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

Главная задача преподавателя физической культуры – сохранение и укрепление здоровья студентов. Физическая культура – единственный предмет в университете, который выполняет именно эти задачи.

Педагогическая технология здоровьесбережения включает в себя:

- ✓ знакомство с результатами медицинских осмотров студентов, их учёт в учебно-воспитательной работе.
- ✓ создание условий для заинтересованного отношения к учёбе.
- ✓ создание ситуации успеха.
- ✓ при выборе форм, содержания и методов работы учитывать возраст, пол обучаемых, состояние здоровья, уровень их развития и подготовленности.
- ✓ обеспечение необходимыми условиями в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами (освещение, характеристика воздуха, температурный режим).

Если забота о здоровье обучаемых является одним из приоритетов работы всего педагогического коллектива и осуществляется на профессиональной основе, то только тогда можно говорить о реализации в университете здоровьесберегающих технологий, и результатом их внедрения будет защита здоровья обучаемых и преподавателей от воздействия негативных факторов, в первую очередь связанных с образовательным процессом.

В настоящее время к здоровьесберегающим образовательным технологиям относятся технологии, которые основаны на: возрастных особенностях познавательной деятельности студентов; обучении на оптимальном уровне трудности (сложности); вариативности методов и форм обучения; оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок; обучении в малых группах; использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации. Также создание эмоционально благоприятной атмосферы, формирование положительной мотивации к учебе, эмоциональном климате на учебном занятии, эмоциональной мотивации в начале занятия.

Основные современные требования к учебному занятию с комплексом здоровьесберегающих технологий это:

- рациональная плотность (время, затраченное студентами на учебную работу) должна составлять не менее 60 % и не более 75–80 %;
- в содержательную часть занятия должны быть включены вопросы, связанные со здоровьем студентов, способствующие формированию у них ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем;
- количество видов учебной деятельности (опрос, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы и т. д.) должно быть 4–7, а их смена осуществляться через 7–10 мин.;
- в течение учебного занятия должно быть использовано не менее 2-х технологий преподавания (при выборе технологий необходимо учитывать и то, способствуют ли они активизации инициативы и творческого самовыражения студентов);

- обучение должно производиться с учетом ведущих каналов восприятия информации обучаемых (аудиовизуальный, кинестетический и т. д.);
- должен осуществляться контроль научности изучаемого материала;
- необходимо формировать внешнюю и внутреннюю мотивацию деятельности;
- необходимо осуществлять индивидуальный подход к студентам с учетом личностных возможностей;
- на занятии нужно создавать благоприятный психологический климат и обязательно ситуации успеха и эмоциональные разрядки, т. к. результат любого труда зависит от настроения, от психологического климата – в недоброжелательной обстановке утомление наступает быстрее;
- нужно включать в занятие технологические приемы и методы, способствующие самопознанию, самооценке студентов.

Выводы. «Таким образом, главная задача реализации здоровьесберегающих технологий – такая организация образовательного процесса на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание обучаемых не сопровождается нанесением ущерба их здоровью». Сама жизнь убеждает нас в том, что целенаправленная здоровьесберегающая деятельность педагога – это формирование и совершенствование культуры здоровья студента в педагогических системах.

Литература

1. Демчук, Т.С. Здоровьесозидающие технологии в системе школьно-семейного воспитания / Т. С. Демчук. – Брест : БрГУ, 2012. – 93 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ ОТ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ И НИЗКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Патеева А.А. 1 курс, социально-педагогического факультета (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Очень часто люди пытаются оградить себя от занятий спортом, думая, что чем меньше они занимаются физическими нагрузками, тем здоровее они становятся. Многие студенты, пытаются уменьшить физические нагрузки, да, бы, ограничить себя от переутомления, тем самым, подрывая свое здоровье.

Существуют основные виды деятельности человека – это физический, умственный труд и их сочетания.

Физический труд – это вид деятельности человека, особенности которой является работа, связанная с напряжением мышечной силы человека. В его основе лежит активная целенаправленная двигательная активность.

Умственный труд – это деятельность человека по преобразованию, сформированной в его сознании концептуальной модели действительности, путем создания новых понятий, суждений, умозаключений.

Содержание. Перед нами стал вопрос: « Помогает ли физическая культура в повышении работоспособности и переутомлении студенческой молодёжи?».

Работоспособность - состояние человека, определяемое возможностью физиологических и психических функций организма, которое характеризует его способность выполнять определенное количество работы заданного качества за требуемый интервал времени.

Переутомление - это крайняя степень утомления находящаяся уже на грани с патологией. Переутомление может быть результатом больших физических и умственных нагрузок.

Улучшение функционального состояния организма человека, обеспечивающее высокую работоспособность и продуктивность труда - одно из главных направлений физической культуры в системе производства. Физическая культура должна быть полезна для человека – снизить усталость, облегчать труд, способствовать сохранению здоровья.

Физические упражнения оказывают на работоспособность человека либо непосредственное воздействие, сразу же после их использования, либо отдаленное, спустя какое-то время, либо вызывают кумулятивный эффект, в котором проявляется суммарное влияние многократного их использования. Чтобы физические упражнения дали желаемый результат в борьбе с переутомлением ими надо умело пользоваться. Непосредственное влияние физических упражнений на работоспособность не однозначно.

Стимулирующее воздействие оказывают упражнения средней интенсивности. Увеличение их интенсивности и объема, не соответствующих подготовленности человека, может быть бесполезным, а при определенных условиях влиять отрицательно. Правильная постановка обучения, повышение физического здоровья и умственной работоспособности студентов - одна из центральных проблем педагогики. Интенсификация процесса обучения в вузе, в соответствии с требованиями научно-технического прогресса, приводит к увеличению учебной нагрузки, которая нередко вызывает значительные ухудшения работоспособности и состояния здоровья студентов, отчётливо отмечаемые уже на первом году обучения.

Важным условием, определяющим эффективность учебного процесса, является высокий уровень умственной и физической работоспособности студентов. Учебный день у большинства студентов насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками. Вынужденная рабочая поза, когда мышцы, удерживающие туловище в определенном состоянии, долгое время напряжены, частые нарушения режима труда и отдыха, неадекватные физические нагрузки – все это может служить причиной утомления, которое накапливается и переходит в переутомление. Чтобы этого не случилось, необходимо один вид деятельности сменять другим. Наиболее эффективная форма отдыха при умственном труде – активный отдых в виде умеренного физического труда или занятий физическими упражнениями.

Занятия физическими упражнениями заметно влияют на изменение

умственной работоспособности и сенсомоторики у студентов первого курса. Первокурсники больше утомляются в процессе учебных занятий в условиях адаптации к вузовскому обучению. Поэтому для них занятия по физическому воспитанию – одно из важнейших средств адаптироваться к условиям обучения в вузе. Большое профилактическое значение имеют и самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в режиме дня. Ежедневная утренняя зарядка, прогулка или пробежка на свежем воздухе благоприятно влияют на организм, повышают тонус мышц, улучшают кровообращение и газообмен, а это положительно влияет на повышение умственной работоспособности студентов.

У студентов, которые систематически и активно занимаются физическими упражнениями, повышается психическая, умственная и эмоциональная устойчивость при выполнении напряженной умственной или физической деятельности.

Для того чтобы определить помогает ли физическая нагрузка от переутомления и повышения работоспособности студенческой молодёжи нами было проведено анонимное анкетирование среди студентов 1 – 3 курсов (84 чел.), социально-педагогического факультета БрГУ имени А.С. Пушкина

Исследование показала что:

- 100% студентам нравится посещать занятия по физической культуре; 60% студентам нравится посещать занятия по другим видам спорта (плавание, футбол, волейбол, баскетбол, гандбол и т.д.);

- 70% из опрошиваемых чувствуют утомление после посещения физической культуры, что плохо сказывается на усвоении лекционного материала, однако, 20% из них не чувствуют переутомления после занятий в бассейне;

- 80% из опрошиваемых считают, что физическая культура помогает снять умственное переутомление, но только 30% из всех участников анкетирования улучшается работоспособность;

- 50% говорят о том, что им тяжело работать на практических занятиях после физических нагрузок;

- 40% занимаются другими видами спорта ради удовольствия и 30% используют физическую культуру в целях повышения работоспособности.

Заключение. П.Ф. Лесграф неоднократно подчеркивал, что несоответствие слабого тела и развитой умственной деятельности – "тела и духа" рано или поздно скажется отрицательно на общем состоянии и здоровье человека.

Проведенное исследование показала что, студентом нравится посещать занятия по физической культуре, многие опрошиваемые считают что, физическая культура способна помочь снять переутомления и помогает в повышении работоспособности, но используют ей в этих целях не многие.

Мы пришли к выводам, что не информированность студенческой молодёжи о правильном использовании физической нагрузки и её правильному дозированию приводит к умственному и физическому

переутомлению. Однако стоит отметить, что многие понимают о пользе физической культуры и здоровьезберегающих технологий в жизни человека, а в данном случае студенческой молодёжи.

Литература

1. Бальсевич, В.А. Физическая активность человека / В.А. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – Киев. Здоровья. – 1987. – 217 с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура работников умственного труда / М.Я. Виленский, В.И. Ильинич. – М.: Знание. – 1987. – 285 с.
3. Нифонтова, Л.Н. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом / Л.Н. Нифонтова, Г.В. Павлова. – М.: Советский спорт. – 1993. – 175 с.

САМООЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ЗДОРОВЬЯ

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

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

Введение. Возрастающее внимание к физической подготовленности студентов в настоящее время обусловлено тем, что поток научно-технической информации требует от них напряжённого умственного труда и большого расхода нервной энергии. А ведь умственная работоспособность неотделима от общего физического состояния, и огромную роль в этом процессе играет физическая подготовка.

Очевидно, что для достижения эффективности физического воспитания, необходима активность, желание, стремление самих занимающихся к повышению уровня своей физической подготовки. На мой взгляд, немаловажную роль в этом играет умение самостоятельно контролировать и реально оценивать свою физическую подготовленность, а различные методы помогают правильно оценить уровень того, или иного человека.

Содержание. Под физической подготовкой понимают состояние человека, которое приобретает в результате физических нагрузок и характеризуется высокой физической работоспособностью, хорошим развитием качеств, разносторонним двигательным опытом. Человек, имеющий хорошую физическую подготовку, обладает достаточной устойчивостью к стрессовым ситуациям, к воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям. У него хорошо развиты системы дыхания, кровообращения и энергообмена. Внимание, память и мышление устойчивы и менее подвержены процессу утомления. Все эти свойства позволяют человеку достигать высоких результатов в учебной трудовой и соревновательной деятельности. Высокая физическая работоспособность достигается развитием физических качеств человека.

Студентам БрГУ имени А.С. Пушкина социально-педагогического факультета, 1 курса было предложено оценить уровень своей физической подготовки путём анонимного опроса.

При разработке анонимного анкетного листа нами были учтены ряд вопросов, ответы на которые дают информацию об оценке студентами своего физического здоровья и своей физической подготовки.

На вопрос, как студенты понимают значение фразы «Я физически подготовлен», из 100% (79 человек) – 37% опрошенных выбрали вариант ответа: « Веду здоровый образ жизни, слежу за рационом питания, визуально себя устраиваю, значит, я физически подготовлен»; 12% – «Посещаю занятия физической культуры, сдаю все необходимые нормативы, значит, я физически подготовлен»; 35% – «Посещаю занятия физической культуры, сдаю все необходимые нормативы, дополнительно занимаюсь спортом (спортивные секции, танцы, фитнес и другие виды спортивной нагрузки), значит, я физически подготовлен»; только один человек предложил свой вариант ответа: « Веду здоровый образ жизни, слежу за рационом питания, посещаю занятия физической культуры, сдаю все нормативы, значит, я физически подготовлен».

В одном из вопросов анкеты мы предложили оценить уровень физической подготовки, т.е. дать самооценку: уровень «ниже среднего» выбрало 18% опрошенных, «средний» – 53%, «выше среднего» – 30%. Предложенный ответ «высокий» никто не выбрал. Но личные оценки не всегда соответствуют показателям по выполненным тестовым заданиям, оценивающим уровень развития основных качеств.

Помимо посещений занятий по физкультуре, 35% опрошенных студентов имеют дополнительную физическую нагрузку (спортивные секции, танцы, фитнес), что отразилось на их личной самооценке физической подготовленности и хороших результатах в ходе выполнения предложенных упражнений. Лишь 18% занимающихся, довольны уровнем своей физической подготовки.

На вопрос «Как вы оцениваете уровень Вашего здоровья» 12% опрошенных отметили вариант ответа «низкий», 9% – «выше среднего», 36% – «средний», 41% – «выше среднего» и лишь 6% – «высокий».

Возможно, на результаты ответов на этот вопрос повлияло то, что основную массу группы составляют студенты, относящиеся к специальной группе здоровья, а это 46%, к подготовительной группе здоровья – 27%, и к основной группе здоровья относится 27% учащихся.

Наличие определенной группы здоровья является главным критерием оценки физического здоровья занимающегося. А уровень физической подготовленности в первую очередь базируется на степени физического развития учащегося. Но соблюдая определенные правила, дозируя физическую нагрузку, можно держать себя в хорошей физической форме, что и показали результаты моего опроса – 36% опрошенных, относящихся к подготовительной и специальной группам, дополнительно занимаются

спортом (помимо занятий физкультурой в университете). И если проанализировать их показатели по выполненным упражнениям, то мы имеем неплохой уровень физической подготовки.

Осознание студентами своих проблем со здоровьем, предугадало большое количество ответов «да» (94%) на вопрос «Считаете ли вы необходимым улучшить уровень своего здоровья». Наиболее интересующим пунктом в анкете – «Какие цели Вы преследуете, занимаясь физической культурой», из предложенных вариантов ответа «укрепить здоровье» выбрало 29% студентов, 24% – «желание повысить физическую подготовку», 24% – «улучшить фигура», 6% – выбрали все варианты ответов «укрепить здоровье, профилактика заболеваний, желание повысить физическую культуру, улучшить фигуру, получить зачет по физическому воспитанию», 12% – выбрали все варианты, кроме «получить зачет по физическому воспитанию», 4 % – два первых варианта ответа «укрепить здоровье, профилактика заболеваний». В основной массе ответов фигурирует вариант «укрепить здоровье», и это также связано с наличием у большинства студентов проблем со здоровьем.

Заключение. Главная черта, характеризующая высокий уровень общей физической подготовки – это умение сознательно владеть движениями своего тела, достигая наибольших результатов в кратчайшие сроки при наименьшей затрате сил. Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств, способствует и укреплению здоровья, но далеко не в одинаковой мере. Можно стать очень быстрым, тренируясь в беге на короткие дистанции. Наконец, очень неплохо стать ловким и гибким, применяя гимнастические и акробатические упражнения. Однако при всем этом не удастся сформировать достаточную устойчивость к болезнетворным воздействиям.

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество - выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней.

Литература

1. Богомолов, Е.С. Оценка физического развития детей и подростков : учебное пособие / Е.С. Богомолов. – М. : НГМА, 2006. – 252 с.
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Изд. 4-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 378 с.
3. Черных, А.Т. Оценка места физической культуры в активизации учебного процесса / А.Т. Черных, Г.А. Ушанов, А.В. Горбунов // Новые образоват. системы и технологии обучения в вузе межвуз. сб. науч. трудов / ВолгГТУ. – Волгоград, 2008. – Вып.8. – С. 122–125.

ОСОБЕННОСТИ ТРАВМАТИЗАЦИИ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Почуйко В.В. третий курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Повреждения коленного сустава являются самым распространенным классом травм у спортсменов, специализирующихся в вольной борьбе, в процентном соотношении опережая часто встречающийся травматизм голеностопного сустава, ключицы, ушных раковин [2]. Механизм возникновения травм коленного сустава у борцов-вольников имеет специфические особенности, обусловленные частым использованием коленных поз, отягощенных весом соперника. Целью работы является исследование характера травм коленного сустава у спортсменов, занимающихся вольной борьбой, в зависимости от длительности их спортивного стажа и квалификации спортсмена. Задача исследования состоит в изучении анатомо-биомеханических особенностей коленного сустава и характера его травм при занятиях вольной борьбой, а также определении особенностей применения средств лечебной физической культуры при травмах коленного сустава. Для решения поставленных задач применялись такие методы исследования, как обобщение научно-методической литературы по проблематике исследования, анализ медицинских карт спортсменов, занимающихся вольной борьбой.

Содержание. Актуальность проблемы подтверждается большой частотой повреждений менисков коленного сустава у спортсменов, специализирующихся в вольной борьбе в период расцвета их спортивной деятельности. Так, по данным исследований, повреждения менисков составляют 21,4% всей патологии опорно-двигательного аппарата [1].

Процесс физической реабилитации после менискэктомии можно разделить на следующие этапы.

I (щадящий) этап физической реабилитации относится к раннему послеоперационному периоду (2-3 день после операции). На данном этапе решаются задачи нормализации трофики оперированного сустава и купирование послеоперационного воспаления. Производится стимуляция сократительной способности мышц оперированной конечности, в первую очередь мышц бедра; противодействие гиподинамии, поддержание общей работоспособности спортсмена; профилактика контрактуры оперированного сустава. Для решения поставленных задач применяются занятия лечебной физической культурой в форме лечебной гимнастики, которые проводятся в исходных положениях лежа на спине, на животе, сидя, стоя на здоровой ноге.

II (функциональный) этап физической реабилитации (10-12 день после операции). На этом этапе решаются следующие задачи: ликвидация контрактуры коленного сустава; восстановление нормальной походки; адаптация к длительной ходьбе и бытовым нагрузкам; укрепление мышц

оперированной конечности. Применяются следующие формы лечебной физической культуры: занятия лечебной гимнастикой в тренажерном зале; специальное упражнение – полуприседание, которое выполняется перед зеркалом для того, чтобы контролировать равномерное давление нагрузки на обе ноги [3].

III (тренировочный) этап физической реабилитации (16-18 день после операции). На этом этапе решаются задачи: полное восстановление функции оперированного сустава; восстановление силовой выносливости и скоростно-силовых качеств, связанных со спецификой вида спорта. Основными средствами лечебной физической культуры на данном этапе являются физические упражнения, которые по объему, специфике и интенсивности приближаются к начальному этапу спортивной тренировки [4].

Заключение. Главная особенность травматизации спортсменов, специализирующихся в вольной борьбе состоит в частом повреждении коленных суставов. В связи с этим перспективы дальнейших исследований усматриваются в проведении более глубоких исследований по профилактике данных травм, а также реабилитационных мероприятий по восстановлению борцов после аналогичных повреждений. Результаты данного исследования в перспективе можно использовать для повышения эффективности тренировочного процесса и в других единоборствах со схожей спецификой, например, греко-римская борьба, дзюдо, самбо.

Литература

1. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура : Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасеева и др.; Под ред. С.Н. Попова. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 416 с.
2. Спортивная Россия. Отраслевой агрегатор [Электронный ресурс]. – М. : www.infosport.ru.
3. Васильев, А.Ю. Ультразвуковое исследование в оценке состояния коленного сустава при деформирующем остеоартрозе / А.Ю. Васильев, И.Б. Климова, Е.А. Шляпак, В.Л. Зимин, Н.В. Железинская, М.В. Выключ // Вестн. рентгенологии и радиологии. – 2001. – №2. – С. 38–40.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ

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

Научный руководитель – **Т.И. Седляр**, преподаватель.

Введение. В целях воспитания студента, очень неплохо использовать занятия спортивным ориентированием. По сути, этот вид спорта своеобразная модель поведения человека в сложных условиях современного общества. В спортивном ориентировании, в условиях постоянного дефицита

времени, очень важным является умение самостоятельно принимать решения.

Во всех других видах спорта дело обстоит гораздо проще. Легкоатлеты, борцы, хоккеисты выступают у всех на виду. Об их поединках и результатах зрители судят по своим наблюдениям. У ориентировщиков все гораздо сложнее. До начала соревнований никто не знает ни местности, ни карты, ни расположения контрольных пунктов. В лес во время соревнований ни зрители, ни тренеры не допускаются. Так что никто не может оказать спортсмену поддержку, и в тоже время понаблюдать за его действиями, научиться у него. Вот почему ориентировщику так важно развивать не только свои физические качества, но и самостоятельность, и четкость мышления.

Принимая какие-либо решения, спортсмен достигает определенного результата, который либо способствует победе, либо препятствует ей. Огромная важность этих решений приводит к необыкновенному проявлению эмоций, как положительных, так и отрицательных, что еще больше может увеличить вероятность ошибки.

Закономерно, что одним из наиболее важных качеств ориентировщика является его эмоциональная устойчивость. Мысленное "прокручивание" в голове ситуаций соревнований позволяет многим спортсменам избежать большинства ошибок на дистанции. Приобретая опыт, со временем спортсмен находит для себя самые эффективные способы и приемы психологической настройки.

Очень важным является развитие в человеке качеств жизнестойкости и социально-экологической устойчивости - способности к выживанию в сложнейших условиях окружающей среды. И здесь ориентирование становится совершенно незаменимым.

Постоянные физические нагрузки на выносливость в жестких условиях окружающей среды воспитывают в спортсмене способность противостоять этим воздействиям, то есть развивают качества жизнестойкости.

В подготовке спортсменов ориентировщиков много внимания уделяется воздействию холодовых факторов, закаливанию спортсменов, поскольку соревнования по ориентированию проходят в любую погоду.

Зимой, даже в сильные морозы, следует постепенно увеличивать время тренировки на открытом воздухе. В летний период ничто не должно препятствовать тренировке. Занятие должно проводиться в любую погоду.

Однако, очень важно во всем соблюдать меру и не нарушать принципа постепенности. Особое внимание следует обратить на форму спортсменов. Существует непреложное правило: "нет плохой погоды, есть плохая экипировка".

Стадионом в спортивном ориентировании выступает лес, природа, и, поэтому очень важным является воспитание экологической культуры личности.

Возможности воспитания нравственной культуры личности в спорте огромны. Решение этой проблемы достигается формированием здорового спортивного образа жизни. Вот как описываются соревнования: "Целыми семьями люди идут к месту старта, с горящими от возбуждения глазами. Мамы и дочери, отцы и сыновья склоняются над картами, пытаются разобраться в условных знаках..." Побывав в лесу, иногда проплутав, но справившись с трассой, человек теперь хочет высказаться, сравнить свои действия с действиями другого спортсмена. Такое желание непреодолимо. Собравшись в группы, спортсмены до бесконечности обсуждают свои варианты прохождения дистанции. Где, кто и как "загулял", а кто выиграл. Такой образ жизни, необходимость высказаться и выслушать, желание рассказать другим о своих находках, все это приводит к развитию чувства понимания и доброжелательности человека к человеку.

ФИО _____	Специальность (курс) _____	
Считаете ли Вы, что пару физического воспитания стоит улучшить? (ответ подчеркнуть)	Да (28 человек)	Нет (2 человека)
Хотели бы Вы, больше времени проводить на свежем воздухе? (ответ подчеркнуть)	Да 22(человека)	Нет 8(человек)
Заинтересованы ли Вы, в изучение картографии и ориентирование на местности? (ответ подчеркнуть)	Да 25(человек)	Нет 5(человек)
Участвовали ли Вы, в ориентирование в малознакомой местности? (ответ подчеркнуть)	Да 30(человек) (если участвовали ,ответьте на следующий вопрос)	Нет 0
Понравилась ли Вам, занятие спортивным ориентированием? (ответ подчеркнуть)	Да 28(человек)	Нет (причина) 2(человека) (боязнь леса,страх заблудиться)

Содержание. Немаловажно для педагога научить студента правильным приемам самоанализа. Одним из главных условий при этом является достаточный объем информации, которую должен получить студент. Чтобы проверить заинтересованность в проведение спортивного ориентирования, следует провести следующий опрос, который в дальнейшем поможет улучшить качества и количества проведения данного мероприятия. В опросе участвовали 30 студентов разной возрастной категории (18-21) год.

Заключение. В ходе проведения опроса, мной был выявлен интерес студентов к проведению спортивного ориентирования, на парах по физическому воспитанию. Из этого следует, что ориентирование является прежде всего средством физического воспитания и оздоровления людей, потенциально

содержат возможности решения целого комплекса воспитательных задач. Регулярное проведение спортивного ориентирования даже по знакомому маршруту помогает снять усталость, отвлечься от привычной обстановки, дает огромный заряд бодрости, обогащает впечатлениями. Возможности этого вида спорт, для привлечения населения и особенно молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом не ограничены. Для занятий спортивным ориентированием не нужно дорогостоящих сооружений и инвентаря, что является плюсом к развитию массовости в ориентировании. Современные информационные технологии почти мгновенно внедряются в спортивном ориентировании. Широкое применение средств электронной отметки позволяет быстро узнавать результат участника на соревнованиях, а так же получить информацию о времени прохождения различных отрезков дистанции самим участником, а также соперниками.

Литература

1. Алешин, В.М. Соревнования по спортивному ориентированию / В.М. Алешин, Н.П. Калиткин. – М.: ФиС, 1971. – 48 с.
2. Константинов, Ю.С. Туристские соревнования учащихся / Ю.С. Константинов. – М. : ФиС, 1995. – 29 с.
3. Костылев, В.В. Размышления о процессе ориентирования / В.В. Костылев. – М.: ФиС, 1994. – 39 с.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ГЕОГРАФИЧЕСКОМ ФАКУЛЬТЕТЕ У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

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

Научный руководитель – **Т.И. Седляр**, преподаватель

Введение. Важным составляющим сохранения здоровья людей является физическая активность. Она влияет на деятельность, ценностные ориентации поведения, физическое, психологическое, социальное состояние общества в целом. Приобщение студенческой молодежи к физической культуре - важная составляющая в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Содержание. Метод исследования - анкетирование и анализ литературных источников. Анкетирование проводилось с целью получения данных о физическом состоянии опрошенных респондентов. Были опрошены студенты 1 курса, географического факультета специальностей „Туризм и Гостеприимство 3 года” ,”Туризм и Гостеприимство 4 года” , “География”. Студентам было предложено пять вопросов: "Как вы относитесь к своему

здоровью?", "Как Вы оцениваете уровень своей физической подготовленности?", "Сколько раз в неделю вы занимаетесь физическими упражнениями самостоятельно?", "Для чего Вы занимаетесь(или занимались бы)физическими упражнениями в первую очередь?", "Занимались ли Вы в школьные годы самостоятельно(вне школы) спортом или просто физическими упражнениями?"

Государственным образовательным стандартом учебная дисциплина «Физическая культура» включена в состав обязательных гуманитарных дисциплин. Основная задача данной дисциплины сводится к тому, чтобы сформировать у студентов знания о жизнедеятельности человека, о его здоровье и здоровом образе жизни, научить владеть аспектами практических умений и навыков, которые обеспечивают укрепление и сохранение здоровья, формирование и улучшение психофизических способностей и качеств личности. Именно в рамках данного предмета у учащихся должен сформироваться мотивационный аспект к занятиям физической культурой не только в рамках данной дисциплины, но и в свободное от учебы время.

Анализируя анкеты, было выявлено, что большая часть учащихся (62%) волнуется за здоровья только от случая к случаю (болезнь, медкомиссия, рекомендации врачей),38% опрошенных ответили, что стремятся сохранить и улучшить свое здоровье. На вопрос "Как Вы оцениваете уровень своей физической подготовленности?" 76%– респондентов ответили "удовлетворительный", а 24% – "хороший". На вопрос "Сколько раз в неделю вы занимаетесь физическими упражнениями самостоятельно?" 15% - респондентов ответили, что "3-4 раза в неделю", 42% – "1–2 раза в неделю", а 43% – вообще не занимаются самостоятельно физическими упражнениями. Исходя из вопроса "Для чего Вы занимаетесь (или занимались бы) физическими упражнениями в первую очередь?" 37% респондентов ответили "чтобы испытывать удовлетворение от движения", 48% – "чтобы быть физически развитым, физически подготовленными, улучшить телосложение", и только 15% – ответили, чтобы быть физически здоровым. На вопрос "Занимались ли Вы в школьные годы самостоятельно спортом или просто физическими упражнениями?" 26% – респондентов ответили – да, а 74% – нет.

Заключение. В ходе проведенного исследования можно сказать, что необходимо формировать положительное отношение студентов к самостоятельным занятиям физической культуры. Формирование положительного отношения студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями предопределяется структурно-функциональным подходом к физическому воспитанию в единстве теоретического и практического компонентов, включая проблему параллельного формирования знаний и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Литература

1. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 123 с.
2. Белоуско, Д.В. Индивидуализация приобщения студентов к оздоровительной деятельности на занятиях по физической культуре: дис. канд. пед. наук. / Д.В. Белоуско; Алтайский государственный университет. – Барнаул, 2007. – 170 с.

ЗОЖ В СУТОЧНОМ ЦИКЛЕ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

Попов, А.В. 4 курс, филологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Здоровым образом жизни в общем смысле этого термина принято называть свод таких правил жизнедеятельности, которые обеспечивают человеку полноценное существование, а также поддержание и восстановление сил и энергии [1,2]. Существует известное изречение Авиценны: *"Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезни"*. В список важнейших признаков ЗОЖ входят такие пункты, как:

- 1) умение высокоэффективно и экономично трудиться, рационально расходовать свои силы, знания и энергию в процессе своей профессиональной, общественно-полезной деятельности;
- 2) владение знаниями, умениями и навыками восстановления и оздоровления организма после напряженного труда;
- 3) постоянное углубление своих нравственных убеждений, духовное обогащение, развитие и совершенствование своих физических качеств и способностей;
- 4) самостоятельное поддержание и укрепление своего здоровья.

Содержание. общепризнанными условиями ведения здорового образа жизни является полный отказ от вредных привычек (курения, употребления алкоголя и наркотиков), а также регулярные занятия физкультурой и спортом. Последние особенно важны для молодого поколения, которое подвержено негативному влиянию Интернета и различных сопутствующих факторов. Это определяет актуальность нашего исследования.

Указанные нами выше основные составляющие ЗОЖ должны быть органично включены в распорядок дня студента. Однако суточный план активности учащегося определяется не только им самим, но еще и расписанием практических и лекционных занятий. Поэтому важным для студента является составление такого списка, в котором сочетались бы учебные часы, часы отдыха и физической активности. Поэтому целесообразно разделить свой распорядок дня на три составные части:

1) Учебное время. В этот период студент не занимается активной физической деятельностью (кроме часов, отведенных на физическую культуру). Поэтому учащиеся самостоятельно во время перерыва устраивать небольшие физкультминутки. Они позволяют сменить тип деятельности с мозговой на физическую. А это давно доказанный способ повышения результативности учебы. Также эксперты рекомендуют включать утреннюю зарядку именно в эту часть плана, так как она поможет привести организм в рабочее состояние.

2) Внеучебное трудовое время. Для этого промежутка времени характерно нахождение студента во внеуниверситетских условиях. При этом он выполняет некую работу, либо учебного характера, либо бытового. В данном случае физическая активность учащегося предопределяется типом его деятельности. Домашняя работа вполне может заменить определенный комплекс упражнений. Если же студент занимается изучением учебного материала, то ему нужно придерживаться правила физически-активных перерывов. Подробнее их значение мы рассматривали выше.

3) Свободное время. Этот период является самым плодотворным для занятий физической культурой и спортом. В последнее время резко меняется характер труда. Доля физического труда уменьшается, а умственного – возрастает. Работники умственного труда (это касается и студентов) во время своей трудовой деятельности, как правило, не получают необходимой двигательной, физической нагрузки. Но без должной физической нагрузки человек в обязательном порядке столкнется с проблемами гипокинезии, гиподинамии, адинамии и т.д. Все это означает, что объективные обстоятельства будут и далее принуждать современного человека (и студентов в том числе) больше, чаще и основательнее обращаться к физической культуре и спорту, овладевать нормами и правилами ЗОЖ. Иными словами, на данном этапе учащийся может выполнять любые посильные для него комплексы упражнений, поскольку имеет на это практически неограниченный запас времени.

Заключение. Подводя черту под сказанным выше, мы пришли к следующим выводам:

1) ЗОЖ является неотъемлемой частью жизни студенческой молодежи.

2) Для более эффективного планирования суточного распорядка дня необходимо составить приблизительное расписание с обязательным включением в него физических упражнений на разных этапах.

3) Физическую и умственную активность необходимо чередовать как друг с другом, так и с пассивным отдыхом для лучшего восстановления.

Литература

1. Жеребцов, А.В. Физкультура и труд / А.В. Жеребцов. – М., 2000. – 324 с.

2. Орлова, Л.В. Новейшая популярная медицинская энциклопедия / Л.В. Орлова. – М., – 2011. – 992 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ВУЗАХ – ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Протосовицкая К.Г., 3 курс, филологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Сегодня принято говорить о здоровом образе жизни, моде на здоровье. Однако это более характерно для взрослых людей, познавших цену здоровью и физическому благополучию. Молодые люди склонны согласиться с приводимыми доводами о пользе физических упражнений, вместе с тем для них не составляет проблемы нарушить «заповеди» здоровья.

Цель работы – выявление проблем в физическом воспитании в вузе и исследование уровня заинтересованности студентов в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни, поиск решения проблемы повышения заинтересованности.

В работе применялись методы теоретического уровня – изучения и обобщения, анализа – и методы эмпирического уровня – опрос и анкетирование среди студентов.

Содержание. По мнению И.В. Муравова, «чтобы осознать значение ФК, необходимы три вещи. Во-первых, требуется точное научное знание о физкультуре, о том – почему она нам нужна. Во-вторых, необходимо знать, что она может дать организму каждого. В-третьих, если эти знания будут усвоены, возникает вопрос: какие именно средства ФК нужны каждому для того, чтобы сделать его жизнь наиболее полноценной» [5].

Следовательно, физическое воспитание сегодня – это целенаправленный и осознанно организуемый педагогический процесс, предполагающий, наряду с развитием физических способностей студентов, их интеллектуальный рост, нравственное и эстетическое воспитание, формирование новых социальных отношений, а в дальнейшем – и профессиональных качеств как специалиста. Если преподавание этой дисциплины осуществляется без должного теоретического базиса и духовных начал, в виде обезличенного учебного процесса, то это создает проблему формирования сознательной активной личности [3].

Важной проблемой образовательного процесса является сохранение преемственности обучения между школой и вузом, образовательным учреждением и производством, в том числе – в сфере физической культуры. Многие вчерашние школьники испытывают трудности в период адаптации к студенческой учебе или работе в трудовом коллективе. Сужение представлений о роли процесса ФВ в вузе несет в себе скорее негативные последствия, чем остается бесследным. Не поэтому ли число практически здоровых школьников сегодня снизилось до 10%, а число студентов, занимающихся в вузах в специальных медицинских группах, достигает 30-40% от общего числа обучаемых [1, 4].

Чем же объясняется безразличие огромной массы молодёжи к своему здоровью, физической культуре, спорту? Корни физической безграмотности молодых людей, их равнодушие (до определённой поры) к своему здоровью многолики. Они не только в отсутствии непрерывности, преемственности программ и действий в общей системе физического воспитания, в неудовлетворительной постановке его в вузах. Видимо, они заданы укладом самой жизни, отношением общества к здоровью людей.

Проблема в том, что студенты продолжают считать физическое воспитание и спорт необязательным и «чуждым» для себя занятиями. Здесь весьма важно развивать консультативный аспект обучения, чтобы при более тесном взаимодействии преподавателя и студента произошло осознание «миссии» физической культуры, чтобы после целенаправленного освоения необходимых средств ФК студент проявлял инициативу и стремился к самостоятельным занятиям. Понимание необходимости контроля и улучшения своего физического состояния является весомым показателем эффективности учебно-воспитательного процесса и влияния педагога на формирование личности [3].

В последнее время всё большее внимание уделяется физическому воспитанию студентов, не занимавшихся регулярно спортом до поступления в институт. Становится очевидной необходимость внесения кардинальных изменений в процесс физического воспитания студентов – совершенствование учебного процесса средствами определенного (избранного) вида спорта. Целесообразность занятий со спортивной направленностью подтверждена рядом научных исследований. Однако в практике пока ещё отсутствуют научно обоснованные формы организации и планирования учебного процесса в группах-специализациях на весь период обучения студентов в вузе. Поэтому возникает необходимость существенно пересмотреть и обновить содержание физического воспитания, придать ему жизненную и практическую направленность, необходим поиск баланса между умственной и физической нагрузкой с учетом приоритетности интеллектуального образования, выбор формы занятий с учетом личной мотивации.

Для ребят, по-настоящему увлеченных спортом, встает также другая проблема – рациональное совмещение тренировок с учебой. Здесь особенно важна грамотная, взвешенная позиция преподавателя-тренера, который должен рассматривать студента как формирующуюся личность, требующую всестороннего, прежде всего, интеллектуального развития.

В это самое время многие тренеры ставят перед собой весьма узкую цель – добиться успешной отчетности, сдачи нормативов. Результатом этого выступает низкая заинтересованность студентов в занятиях физической культурой. Так, среди опрошенных выяснилось, что занятия по физической культуре: посещают с удовольствием – 13 (37%); посещают, потому что нужно получить зачет – 16 (46%); не посещают, потому что есть

освобождение от практических занятий – 5 (14%); не посещают, потому что не считают нужным – 1 (3%).

Поиск путей повышения эффективности обучения физической культуре предполагает использование новых форм проведения занятий.

Перспективным вариантом построения учебного процесса является разработка индивидуальных программ. Хотя сами занятия могут проводиться в групповой форме, наличие индивидуальной программы позволяет обеспечить целевое влияние физических упражнений на организм, учесть личные особенности и предпочтения студента.

Формы и методы ФК должны изменяться в зависимости интересов студентов. Им необходимо предоставить возможность самостоятельного выбора времени и видов спортивно-оздоровительной деятельности, помочь определить личные цели физической подготовки, задачи и объемы индивидуальных тренировок. Весьма важно наладить духовный контакт между преподавателем физической культуры и каждым занимающимся, найти пути для роста его личной заинтересованности в занятиях физическими упражнениями.

Анализ литературных источников позволяет предположить, что самым перспективным направлением физического воспитания являются занятия по различным видам спорта в отделениях спортивной специализации. [2].

Студентам предлагается альтернатива выбора тех или иных видов спорта, которые они могут включить в специально разработанный план индивидуального обучения.

Исходя из этого, правильным будет заменить занятие физической культурой, допустим, отработкой часов по дисциплине. При этом студент сам выбирает вид спорта, которым будет отрабатывать свое количество часов – одним или несколькими, традиционным или нетрадиционным. Последние, к слову, пользуются большой популярностью среди студентов. В результате небольшого опроса студентов удалось выявить следующие предпочтения по видам спорта.

Выяснилось, что юноши хотели бы заниматься следующими видами спорта: баскетбол (46%), футбол (27%), киберспорт, смешанные единоборства, пейнтбол (по 9%).

А среди девушек предпочтительны следующие виды: фитнес (34%), плавание (22%), бег, занятия в тренажерном зале, стретчинг, йога (по 11%).

Стиль жизни, предполагающий осознанную заботу о своем здоровье и отсутствие вредных привычек, востребован обществом. Мы хотим видеть широкий спектр различных спортивных мероприятий, призванный охватить всех (подавляющее большинство) студентов и привить им вкус и желание к занятиям физической культурой. Этот набор мероприятий должен стремиться удовлетворить учащихся с самым разным уровнем физической подготовки, сделать так, чтобы занятия физической культурой стали для них жизненной потребностью.

Тех же, чей уровень физических данных достаточно высок, занятия в университете должны привлекать к любительскому спорту. Ведь сегодня уже не надо никого убеждать, что занятия спортом формируют в будущих специалистах отличные волевые качества, которые потом будут востребованы у них как руководителей бизнеса и производства.

Заключение. Итак, сохранение и укрепление здоровья студентов следует рассматривать как основное условие и результат образовательного процесса. Высокая интеллектуальная работоспособность, темп и качество усвоения знаний, умений и способов деятельности тесно связаны с физическим состоянием человека. Физическая культура как учебная дисциплина, оказывающая непосредственное влияние на здоровье студентов, должна рассматриваться в качестве ключевого звена в формировании физической культуры личности.

Сегодня все специалисты сходятся во мнении, что больше следует развивать дифференцированный подход в обучении, в том числе и в физическом воспитании. Но пока еще направленность и планирование учебного процесса рассматривается вне связей с уровнем здоровья студентов, нагрузкой другими предметами, характером внеучебной деятельности.

Литература

1. Джон, К. Роль образования в пропаганде здорового образа жизни в XXI столетии / К. Джон, Б.А. Эндрюс // Теория и практика физической культуры. – 1993. – №1. – С. 47-48.

2. Желобкович, М.П., Купчинов, Р.И. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи: учеб.-метод. пособие / М.П. Желобкович, Р.И. Купчинов. – Минск, 2004. – 212 с.

3. Коледа, В.А. Физическая культура в формировании личности студента / В.А. Коледа. – Минск: БГУ, 2004. – 167 с.

4. Коледа, В.А. Основы мониторинга функционального и физического состояния студентов / В.А. Коледа, В.А. Медведев, В.И. Ярмолинский. – Минск: БГУ, 2005. – 125.

5. Муравов, И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И.В. Муравов. – Киев: Здоровья, 1989. – 272 с.

УТОМЛЕНИЕ КАК ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ. МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Пукало В.М. 2 курс, филологический факультет

(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введение. Физическая культура составляет важную часть общей культуры общества, проще говоря, всю совокупность его достижений в создании и рациональном использовании специальных как условий, так и методов направленного физического совершенствования личности. Особенно

актуальна эта проблема для студентов всех учреждений образования, так как в это время, в этом возрасте формируются и закладываются основы здорового образа жизни, а физическое воспитание не всегда является приоритетным направлением. Основной задачей физической культуры в современном вузе является подготовка молодежи к самостоятельной двигательной деятельности, формирование устойчивой привычки к постоянным занятиям физическими упражнениями. В то же время велика учебная нагрузка на студентов, что часто вредит их общему физическому и психическому состоянию, а это может особенно негативно сказаться на процессе формирования личности, который совпадает по времени с периодом обучения. Необходимо рассматривать понятие физической культуры как совокупность физического развития студента, состояния его здоровья и психики и собственно «физической культуры» как составляющей культурного развития личности [1].

В современном развитии, бытии общества необходим контроль за состоянием здоровья занимающихся и влиянием на него применяемых средств и методов. Обязанности такого контроля лежат на специалисте: педагоге (преподавателе, тренере) и враче, который прошёл так называемую специальную врачебно-физкультурную подготовку. Они несут совместную ответственность за обеспечение самого ценного результата физического воспитания – крепкого здоровья. Именно физическое воспитание, как таковое, является неотъемлемой частью общего воспитания личности человека. Способствуя формированию двигательных навыков, совершенствованию таких качеств, как быстрота, сила, выносливость, ловкость, оно формирует ряд морально-волевых качеств: смелость, решительность, настойчивость. Как известно, труд сделал из обезьяны человека. Другими словами: процесс формирования организма современного человека происходил под влиянием физических нагрузок. Именно необходимость учитывать степень напряжённости нагрузки. От перенапряжения возникает такой физиологический процесс как переутомление.

Содержание. Проблема укрепления здоровья населения стала особенно актуальной в последние несколько десятилетий. Причиной явилось влияние образа жизни в развитом информационном сообществе на состояние здоровья человека. Современные реалии, с одной стороны, позволяют практически считать человека наивысшей ценностью, заботиться о гармоничном его развитии и раскрытии всех творческих возможностей, а с другой – создают угрозу здоровью, что ставит под сомнение все иные достижения. Утомление – это физиологическое состояние человека, наступающее вследствие напряженной или длительной работы, которое выражается во временном снижении работоспособности [2]. Утомление еще называют усталостью. В научной трактовке различают мышечное (физическое) и центральное (нервно-психическое) утомление и при тяжелой работе, больших нагрузках они сочетаются. Утомление

характеризуется уменьшением силы и выносливости мышц, нарушением координации движений, нарушением памяти, скорости переработки информации, сосредоточения и так далее. Утомление субъективно ощущается человеком в виде усталости, которая, кроме того, обусловлена потребностью во сне. То есть, усталость вызывает у человека желание прекратить работу или уменьшить нагрузки. Таким образом, отдых, особенно активный, приводит к восстановлению работоспособности мышцы.

Распространение хронических неинфекционных заболеваний, малоподвижный образ жизни негативно сказываются на здоровье людей [1]. Все мы знаем, что умственное переутомление переносится тяжелее, чем физическое. Головная боль и общая слабость для людей, занимающихся умственным трудом, к которым, без сомнения, относятся студенты и преподаватели, это привычно, потому что они часто переутомляются. Для этого есть хорошее средство – физическая культура. Занятия физической культурой снимают утомление нервной системы и организма, повышают работоспособность. Поэтому для студента необходимы занятия физической культурой. Если он испытывает нехватку свободного времени, то можно попробовать простые упражнения, не выходя из комнаты, такие как: потягивание, приседания, прыжки на месте на носочках, руки на поясе. Самостоятельные занятия приводят к более простому и лучшему усвоению учебного материала, являются саморазвитием в области физической культуры и спорта. В совокупности с занятиями физической культурой в институте это обеспечивает оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Так же особое внимание стоит уделить распорядку дня. Составляющими распорядка дня являются: физическая активность, труд, отдых, сон, отказ от вредных привычек, и, главное, правильное питание [2]. Правильное соблюдение всех этих составляющих распорядка дня приведут вас к улучшению, как физических показателей, так и умственных, а также к улучшению общего состояния здоровья и увеличению продолжительности жизни. Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. Нервно-психическое (центральное) утомление вызвано длительной напряженной умственной работой, однообразной монотонной работой, шумом, плохими условиями труда, эмоциональными факторами, заболеваниями. Если же, несмотря на утомление, работа продолжается, возникает истощение. Напомним, что тяжелые физические и нервно-психические нагрузки вызывают стресс. Различают острое и хроническое истощение. Первое представляет собой резкое снижение работоспособности во время тяжелой работы, второе возникает вследствие длительной напряженной или слишком часто повторяемой тяжелой работы [3]. Острое и хроническое истощение часто возникает у профессиональных спортсменов при спортивных соревнованиях

и тренировках. Отдых – это состояние покоя или особый, специально организованный вид деятельности, которые снимают утомление и способствуют восстановлению работоспособности. И. М. Сеченов во второй половине XIX в. установил, что работа одних групп мышц конечностей способствует устранению утомления других мышечных групп, вызванного их работой. Это положение легло в основу определения двух типов отдыха: активного и пассивного [4]. Активный отдых – это отдых, во время которого человек выполняет другой вид работы, отличный от обычного выполняемого труда. Восстановление при активном отдыхе происходит быстрее и эффективнее, чем при пассивном отдыхе, когда организм находится в условиях относительного покоя. Так, например, интенсивную умственную деятельность следует сменить физической активностью. И наоборот, интенсивную физическую – умственной.

Заключение. Анализ научной литературы, посвященной здоровью студенческой молодежи, показывает, что за время обучения в вузе здоровье студентов не только не улучшается, но и в ряде случаев ухудшается. По данным многих авторов, сами студенты практически не предпринимают никаких мер к укреплению своего здоровья, хотя в рейтинге ценностей ставят здоровье на второе место после образования, вполне понимая, что высокий уровень здоровья дает конкурентные преимущества на рынке труда. Далеко не каждый студент сегодня задумывается над этим и лишь единицы начинают что-то менять в своей жизни. Человек, уделяющий время физическим занятиям, улучшает свое здоровье и умственные показатели. Улучшение здоровья каждого человека ведет к улучшению здоровья общества в целом, повышению уровня жизни и культуры. И об этом надо задумываться даже не в студенческие годы, а намного раньше. Двигаться и выполнять физическую работу, сформировала человеческий организм таким, каким мы его сейчас имеем.

Литература

1. Кашуба В.А., Футорный С.М. Роль физического воспитания и спорта в ориентации студентов на здоровый образ жизни – 2011, 22 апреля 2011.
2. <http://ya-sport.com/zozh-sostavlyayushhie-zdorovogo-obrazazhizni/>
3. <http://www.fizkulturai sport.ru/fizvospitanie/teoriya/276-rolfizicheskoy-kultury-v-zhizni-obwestva.html?start=4>.
4. Косицкий Г.И., Дьяконова И.Н. Резервы нашего организма: Кн. для учащихся. – М.: Просвещение, 1993. – 159 с.

СПОРТИВНЫЙ ОТБОР В ПЛАВАНИИ

Ревенко О.А. магистрант, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Непрерывный рост спортивных достижений в плавании, высокая конкуренция на международной спортивной арене требуют неустанного поиска эффективных методических, организационных и управленческих решений в многолетней подготовке спортсменов. Важное место в этой системе занимает процесс совершенствования комплексного контроля и отбора перспективных пловцов на всех этапах многолетней подготовки [1].

Многочисленные исследования, посвященные отбору, позволили разработать модельные характеристики и нормативные требования по физическому развитию и специальной подготовленности пловцов различной квалификации и специализации (Булгакова Н.Ж., Чеботарева И.В., 2001; Воронцов А.Р., 1990; Тимакова Т.С., 2003; Sweetenham W., Atkinson J., 2003 и др.).

Однако сегодня процесс отбора в большинстве случаев носит довольно субъективный характер. Объясняется это как недостаточностью методических разработок, так и их узкой педагогической направленностью. Следует заметить, что в известных моделях спортивного отбора в большинстве случаев отсутствуют критерии, основанные на современных медико-биологических исследованиях.

Содержание. В плавании определяющим фактором для достижения высоких спортивных результатов является высокое функциональное состояние и согласованная деятельность вегетативных и, прежде всего, функциональных систем организма.

Система внешнего дыхания является ведущей в формировании необходимого кислородного режима организма [2]. Поэтому изучение именно этой системы является важным для оценки функционального состояния, а также резервных возможностей организма пловца. Исследованию параметров респираторной системы посвящено большое количество работ (Савельев Б.П., Ширяева И.С., 2001 и др.). Однако до настоящего времени остается неизученным вопрос об изменениях параметров внешнего дыхания во время проведения тренировочных занятий различной направленности, что позволит более качественно оценить функциональные возможности юных пловцов, а также их перспективность.

Несмотря на изученность, остается актуальным исследование физической работоспособности. В настоящее время научный интерес представляет более детальная оценка этого параметра, а также взаимосвязь уровня физической работоспособности с другими изучаемыми показателями. Существуют единичные работы, посвященные исследованиям функциональных возможностей спортсмена с учетом психологического состояния (Корнеева И.Т., 1998; Тимакова Т.С., 2003; Горбунов Г.Д., 2006; Григорьянц И.А., 2003 и др.). Однако известны лишь фрагментарные исследования, посвященные использованию психологического тестирования для отбора и оценки перспективности юных пловцов [3].

Одним из актуальных методов для оценки состояния организма спортсмена в настоящее время является цитохимическая экспертиза. Имеется несколько работ по изучению изменений активности клеточных дегидрогеназ у спортсменов (Лысов П.К., Петрухин В.Г., 2001; Нарциссов Р.П., Лысов П.К., 1999; Петричук С.В., Шищенко В.М., 2001). При этом отсутствуют работы, изучающие изменения ферментного статуса лимфоцитов у юных пловцов.

Заключение. Таким образом, при отборе детей и подростков в спортивное плавание основная доля исследований посвящена физической подготовленности и исследованию морфофункциональных показателей. Новые биологические аспекты отбора могут помочь специалистам более точно осуществлять отбор юных пловцов на этапе специализации, а также своевременно определять и прогнозировать их перспективность и результативность.

Литература

1. Христов, В.В. Комплексный подход к отбору и поиску спортивно одаренных детей в плавании на начальных этапах многолетней тренировки / В.В. Христов // Теория и практика физической культуры. 2005. – № 8. – С. 36-37.
2. Хрущев, С.В. Влияние систематических занятий спортом на сердечно-сосудистую систему юных спортсменов / С.В. Хрущев // Детская спортивная медицина. – М.: Медицина, 1991. – 128 с.
3. Юров, И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте – М.: Советский спорт, 2006. – 162 с.

ФИТНЕС В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Савинчук А.Г 3 курс филологический факультет

(БрГУ имени Пушкина)

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

Введение. Тело человека создано, чтобы постоянно перемещаться. Наши ноги великолепно подходят для ходьбы и бега, руки для бросания и удерживания тяжестей. Если человек слишком мало перемещается это, как правило, приводит к тому, что вы просто-напросто плохо выглядите, давление поднимается, нет аппетита, теряется прочность костей, появляется дряблость мускулов, утомляемость, плохое настроение, может наступить период депрессии. Ведь норма перемещения, установленная медиками, составляет – 10 км в сутки.

Если бы мы жили много столетий назад - то нам часто приходилось бы ходить, чтоб добыть еду, выстроить жилье, смастерить одежду. Кроме того, мы бы бегали наперегонки, участвовали в национальных танцах, мерялись силами в метании, скатывались с горок, играли в разные игры, часто требующие в целом неплохой физической подготовки.

Кроме того сейчас, чтобы купить одежду и прокормить себя, не обязательно прилагать много усилий, хотя людям как и прежде необходимы физические упражнения, чтоб оставаться здоровым.

Содержание. Понятие "фитнес" происходит от английского глагола "to be fit for" - быть в форме, быть бодрым, здоровым. Появившийся в США термин стремительно вошел в интернациональную спортивную лексику и стал широко использоваться в физической культуре Беларуси. На ранних этапах его использовали для оценки физической подготовленности занимающихся. В процессе эволюции значение слова "фитнес" изменилось. Его стали использовать в оценке пригодности к труду, качества жизни - как символ социальной успешности. Сегодня оно обозначает различные виды двигательной активности, сбалансированное питание, косметические процедуры и диагностику физического состояния

Актуальностью возрастания роли фитнеса является то, что двигательная активность выступает одним из методов повышения уровня здоровья. Преимущество фитнеса над другими видами физической активности заключается в том, что направления фитнеса, постоянно совершенствуются, развиваются и охватывают самые разнообразные формы двигательной активности. Именно фитнес как вид физической активности способен удовлетворить потребности самых различных слоев населения и социальных групп в выборе оздоровительных занятий. Также одним из преимуществ фитнеса является расширения кругозора и повышения общего уровня культуры у людей, занимающихся фитнесом, за счет различных музыкальных произведений, большого количества фрагментов искусства, а также ориентации многих фитнес-программ на культурные традиции Востока и Запада [1, с. 71].

Понятие «фитнес» в Беларуси стало использоваться в 90-е годы прошлого века. Фитнес выделялся как самостоятельный сегмент физической культуры, который включает систему упражнений с тренажерными или отягощающими элементами.

В русском языке слово фитнес приобрело несколько значений.

Во-первых, под этим термином подразумевается совокупность мероприятий, обеспечивающих разностороннее физическое развитие человека, улучшение и формирование его здоровья. Как правило, это:

- тренировки с отягощениями, направленные на развитие силовых способностей и увеличение мышечной массы,
- аэробные тренировки, направленные на развитие аэробных способностей,
- тренировка гибкости,
- формирование культуры питания и здорового образа жизни.

Наиболее близким к этому понятию "фитнес" в русском языке будет понятие "физическая культура", или "физкультура".

Во-вторых, существует фитнес как вид спорта, появившийся относительно недавно в рамках соревновательного бодибилдинга.

На современном этапе развития распространение фитнеса является отражением изменившихся потребностей социума. Все больше людей стремятся к двигательной активности, здоровью и благополучию, ведь занятия физической культурой вырабатывают выносливость, что, несомненно, помогает в трудовой деятельности человека.

В XXI веке фитнес внедряется в процесс профессиональной подготовки специалистов по физической культуре, физкультурно-оздоровительную практику и повседневные занятия физическими упражнениями.

Фитнес включает в себя более 200 видов двигательной активности, авторские оздоровительные методики и программы, различные физические упражнения и техники, а также инновационные технологии в оздоровлении.

Тем самым понятие «фитнес» выходит за рамки вида физической деятельности – это уже многогранный системный процесс, который не стоит на месте, а постоянно совершенствуется и обновляется. Если же обратиться к мотивационному фактору посещения фитнес клуба, то он делится, традиционно, на мужской и женский. Мужчины зачастую посещают фитнес клуб для поддержания себя в хорошей физической форме и достижения ощущения уверенности. Женщины же посещают фитнес клуб для: похудения; поддержания хорошей физической формы; повышения социального статуса и приобретения новых знакомых и друзей.

Таким образом, фитнес несет в своем содержании не только оздоровительную, но и социальную функцию, так как фитнес клуб нередко выступает местом общения и взаимного времяпровождения людей.

Заключение. Иметь красивое тело и великолепное здоровье - дано всем, это своеобразный дар, который природа преподносит человеку в момент его рождения. Однако, как и любой другой талант, эта способность требует немалых усилий и постоянного развития.

Трудно не согласиться с тем, что красота и сила человеческого тела во многом зависит от постоянных и целенаправленных физических тренировок. Кроме того, само понятие «красота» подразумевает легкость и грациозность, гибкость и равновесие, согласованность движений и гармоничный силуэт, хорошее самочувствие.

Но даже если изначально человек и не наделён совершенным телом и отличным самочувствием, выработать эти качества под силу каждому, и в первую очередь, с помощью спорта и фитнеса. Специальные упражнения, словно умелая рука скульптора, формирует фигуру, учат пластике, закаляют характер.

Движение, спортивные тренировки не только развивают человека физически, но и повышает его внутренний духовный потенциал. Однако блага цивилизации нередко приводит к тому, что тело страдает под тяжестью лишнего веса, преодолевает воздействие пагубных привычек, стресса, дефицита движения. Недостаток движения не только пагубно влияет на наше здоровье, но и не лучшим образом сказывается на красоте, внешнем облике человека.

Внутреннее здоровье и внешняя красота - это результат каждодневного труда над собой. Нам под силу скорректировать фигуру так, чтобы всё в ней стало пропорциональным, эстетическим и неотразимым. Но помните путь к внутренней гармонии и физическому совершенству у каждого свой. Выбирая оптимальное направление, ни в коем случае нельзя резко перестраивать устоявшийся уклад своей жизни. Приучать организм к новому ритму нужно целенаправленно и постепенно, и тогда вслед за прекрасными порывами души будет осознанно стремиться к гармонии и совершенству.

Литература

1. Грудина С.В. Актуальность внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников // Теория и практика образования в современном мире: Материалы II междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, ноябрь 2012 г.). – СПб.: Реноме, 2012.

2. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе физической культуры / Е.Г Сайкина // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2008. – №68.

3. Сайкина Е.Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: Монография. – СПб.: Образование, 2008.

УКРЕПЛЕНИЕ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ

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

Научный руководитель – **В.А. Ярмолюк**, канд. пед. наук, доцент

Введение. Основными компонентами конкурентноспособного работника является его физиологическое, физическое, психическое, интеллектуальное и другие виды здоровья, уровень специальной профессиональной подготовленности к избранному виду деятельности.

Как показывают исследования, около 18% студентов региона могут считаться абсолютно здоровыми. Серьезные отклонения в психофизическом состоянии имеют 40%, около 12% студентов по состоянию здоровья относятся к специальному отделению. В этой связи формирование, сохранение здоровья, воспитание культуры физической, здорового образа и активного стиля жизни студенческой молодежи является одной из главных задач учреждений высшего образования и направлений государственной политики по развитию физической культуры и спорта [3].

Содержание. В настоящее время значительно повысился интерес студенческой молодёжи к занятиям различными видами гимнастики, массового гимнастического спорта для активного отдыха.

Гимнастика – играет оздоровительную и спортивную роль в жизни молодежи и охватывает большое разнообразие видов физических упражнений.

Медицинские работники подтверждают, что занятия любыми видами гимнастики приносят оздоровительный эффект. При выполнении гимнастических упражнений укрепляется тело, поддерживается тонус мышц, формируются формы тела, укрепляется иммунитет и здоровье.

Сегодня гимнастика, как наиболее доступная для различного контингента занимающихся, по праву занимает одно из ведущих мест в практике физической культуры и спорта молодежи [1, 2, 4]. Гимнастика представляет собой систему специальных физических упражнений и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья и гармоничного физического развития организма студентов, включает различные виды:

- базовая;
- производственная;
- профессионально-прикладная;
- гигиеническая;
- лечебная;
- спортивная и другие.

В научных исследованиях И.А. Анапина, Е.Ю. Гапоненко, Ю.В. Менхина и других процессы оздоровления на 92-94% зависят от правильного выбора средств и методов педагогического воздействия на занимающихся:

- в зависимости от функционального состояния здоровья;
- мотивации и отношения к гимнастическим упражнениям, особенностям и содержанию выбранного вида оздоровления;
- оптимальной нагрузки, ее психофизической переносимости для оздоровительного воздействия и другие.

Наши исследования подтверждают эффективность использования разнообразных средств и методов гимнастики. Так, через год систематических занятий студентами 1 курса аэробными танцевально-гимнастическими упражнениями наблюдались следующие достоверные ($p < 0,05$) положительные сдвиги: масса тела снизилась на 8 %; жизненная емкость легких (ЖЕЛ) и отношение ЖЕЛ к должной повысилась на 4,0 % и на 8,0 % индекс Кетле – на 12 %, экскурсия грудной клетки – на 4,5 % мощность вдоха – на 12%, выдоха – на 4,8%, относительная сила – на 8,0 % (кистевая) и на 7,8 % (становая), физическая работоспособность максимальное потребление кислорода (МПК) — на 14,1 %.

Таким образом, систематические занятия аэробной гимнастикой обусловили существенный оздоровительный и тренирующий эффект, проявляющийся в повышении функциональных возможностей кардиореспираторной системы и опорно-двигательного аппарата, притом на положительном эмоциональном и психофизиологическом фоне.

В результате занятий аэробной танцевально-гимнастической гимнастикой в состоянии организма происходят следующие положительные сдвиги:

- укрепляется костная система;

- уменьшается подверженность депрессии, ипохондрии;
- улучшается пищеварение;
- замедляются процессы старения;
- повышается физическая и интеллектуальная работоспособность;
- снижается риск сердечных заболеваний;
- улучшается сон.

Занятия гимнастикой помогают обрести физическую форму, улучшают обменные процессы, повышают иммунитет к различным заболеваниям, укрепляют дыхательную, сердечно-сосудистую, нервную систему, нормализуют вес, способствуют формированию и коррекции форм тела, осанки, улучшают самочувствие, нормализуют сон, снимают нервное напряжение.

Заключение. Таким образом, гимнастику можно рассматривать как общедоступную, эффективную форму целенаправленного оздоровления, формирования профессионально-компетентной личности студента, подготовленного к трудовой и жизнедеятельности.

Наряду с этим существует ряд проблем по укреплению и сохранению здоровья студентов. Как показывают результаты исследования, гимнастику все реже используют в практике физического воспитания в учреждениях высшего образования и недостаточно используются потенциальные возможности гимнастики. Проблема укрепления и сохранения здоровья студенческой молодежи должна решаться на уровнях государства и общества посредством совершенствования нормативно-правовой, материально-технической базы в сфере физической культуры и спорта, комплексного сочетания в образовательном процессе форм, методов, средств, физического воспитания, расширения маркетинга и пропаганды физической культуры, спорта, здорового образа и активного стиля жизни.

Литература

1. Беспутчик, В.Г. Аэробика с резиновым жгутом и утяжелителями / В.Г.Беспутчик, В.А. Ярмолюк // Физкультура в школе, 2015. – № 2. – С. 9–12.
2. Беспутчик, В.Г. Эффективное использование гимнастической скамейки / В.Г. Беспутчик, В.А. Ярмолюк // Физическая культура в школе.– №7.– 2012.– С. 11– 13.
3. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республики Беларусь на 2016-2020 годы: Постановление Совета Министров в Республике Беларусь. Утверждено 12.04.16. № 303.
4. Ярмолюк, В.А. Степ-аэробика как эффективный метод и средство физического воспитания студентов / В.А. Ярмолюк, В.Г. Беспутчик // Materialy V mezdunarodni vedecko – prakticka conference “Vedecky promysl evropskeho kontinentu – 2009”. – Dil 11. Lekarstvi. Biologicke vedy. Telovychova a sport. – Praha: Publishing House “Education and Science”, 2009. – S. 57 –59.

ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ

Свирина М.В. 3 курс, биологический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – *Е.С. Блоцкая*, канд. биол. наук, доцент

Введение. Отрицательное влияние алкоголя на человека известно каждому, т.к. сегодня ведется активная пропаганда здорового образа жизни и отказа от вредных привычек. Несмотря на это, многие мужчины, женщины и дети активно употребляют алкоголь, недооценивая возможный риск для здоровья. Данная проблема является очень актуальной, т.к. спиртное приводит к опасным заболеваниям, снижает работоспособность и часто становится причиной гибели людей.

Содержание. Спиртное, попав в организм, напрямую идет в желудок, а уже там, расщепляясь, попадает в кровь. От того, сколько было выпито, зависит поведение человека. Алкоголь, попавший в мозг, приносит большой вред нервной системе и клеткам главного мыслительного органа, оказывая сильное токсическое действие. Оно обусловлено гипоксией (кислородным голоданием) клеток коры головного мозга.

Гипоксия же возникает в результате образования под влиянием алкогольного яда кровяных сгустков – тромбов в мелких и мельчайших сосудах головного мозга.

Вследствие гипоксии клеток коры головного мозга часть их гибнет. Хроническое употребление алкоголя приводит к потере массы мозга.

На работу нервной системы алкоголь оказывает вначале возбуждающее действие. Затем приподнятое настроение сменяется раздражительностью, агрессивностью, нарушением координации движений, замедленной речью, нарушением умственной деятельности и т.д. Это говорит о том, что возбуждение сменяется торможением.

Как видим, центральная нервная система подвергается достаточно сильному воздействию. При этом нарушение ее баланса постепенно нейтрализуется и она возвращается в первоначальное положение.

Однако последствия длительного употребления спиртного все больше нарушают ее структуру и ведут к непоправимым результатам.

Так, с течением времени человек становится более агрессивным, забывчивым и рассеянным, а его поведение и структура личности подвергаются деформации.

Кроме того, алкоголизм на последних стадиях вызывает стойкое физическое и психологическое привыкание к наличию спиртного в крови. В результате этого все системы и органы перестраиваются, а также изменяют свои функции. Продиктовано это тем фактом, что организм постепенно подстраивается под новые для него условия и в один прекрасный момент сам начинает требовать новых поступлений спиртного.

При хроническом употреблении алкоголя наблюдается поражение как внутренних органов, так и центральной (ЦНС) и периферической нервной системы (ПНС).

К клиническим синдромам алкогольного поражения нервной системы относят следующие синдромы, а именно острая алкогольная интоксикация, синдромы отмены приема алкоголя, энцефалопатия Гайе – Вернике (острая и хроническая энцефалопатия), синдром Корсакова, алкогольная cerebellarная дегенерация, центральный pontinный миелолиз, алкогольная полиневропатия, алкогольная миопатия, табачно-алкогольная амблиопия, печеночная энцефалопатия.

Заключение. Алкоголь и нервная система – это несовместимые понятия.

Первое что страдает от алкоголя – это мозг. От него, по цепной реакции, нарушается деятельность всех органов и систем. И чем дольше влияние алкоголя на мозг, тем серьезней нарушения в организме, тем тяжелее последствия. Поэтому, чтобы не испытывать нервную систему и весь организм «на прочность», следует как можно быстрее отказаться от этой вредной привычки.

Литература

1. Влияние алкоголя на нервную систему: последствия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://alcogolizm.com/posledstviya/vliyanie-alkogolya-na-nervnuyu-sistemu.html>. – Дата доступа: 13.11.2016.
2. Последствия употребления алкоголя [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ansya.ru/health/medicinskie-posledstviya-upotrebleniya-alkogolya-pagubnoe-vliy/main.html>. – Дата доступа: 13.11.2016.
3. Последствия употребления алкоголя [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://opohmele.ru/alkogol-i-zdorove/dlitelnoe-upotreblenie.html#i-2>. – Дата доступа: 13.11.2016.
4. Заболевания нервной системы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.mif-ua.com/archive/article/27336>. – Дата доступа: 13.11.2016.
5. Негативное влияние никотина и алкоголя на человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nekuru.com/vred/vliyanie-nikotina-alkogolya-na-cheloveka.html>. – Дата доступа: 13.11.2016.
6. Негативное влияние алкоголя на организм человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nervzdorov.ru/sistema/vliyanie-alkogolya-na-nervnuyu-sistemu.html>. – Дата доступа: 13.11.2016.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

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

Научный руководитель – **В.Г. Беспутчик**, доцент

Введение. Научные исследования в области изучения уровня развития скоростно-силовых способностей школьников показывают, что в школьные годы имеются благоприятные предпосылки для их развития.

К моменту окончания школы среди старшеклассников только 10 % здоровых. Феномен ускоренного физического развития (акселерация) в середине 20 века сменился в 21 веке замедлением физического развития детей (ретардацией), что ведет к снижению физиометрических и функциональных показателей [1,2].

При выполнении упражнений скоростно-силового характера они оказывают положительное влияние на исправление осанки, приобретение лёгкости в движениях, уверенности в себе – это минимум, что могут дать скоростно-силовые упражнения. Правильно организованные занятия способствуют всестороннему и гармоничному развитию человека.

С помощью скоростно-силовых упражнений можно повысить упругость мускулатуры, увеличить активную мышечную массу, сократить избыток жировой ткани, укрепить и усилить соединительные и опорные ткани, улучшить осанку, фигуру, а также поднять уровень таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость [3].

Цель работы – определение уровня развития скоростно-силовых способностей у девочек старшего школьного возраста.

Методы исследования. Литературный и интернет обзор, тестирование, математическая обработка полученных результатов.

В исследовании приняли участие девочки 15–16 лет, обучающиеся в Учреждении образования “Средняя общеобразовательная школа № 7 г. Бреста” и №16 г. Бреста. Тестирование учащихся проходило в I четверти (сентябрь 2016 г.).

Содержание. Полученные результаты свидетельствуют, что девочки, обучающиеся в Учреждении образования “Средняя общеобразовательная школа № 7 г. Бреста” имеют выше уровень развития скоростно-силовых способностей (см. Таблицу).

Таблица – Показатели скоростно-силовых способностей девочек 15–16 лет на примере бега на 30м.

Школа	Статистические показатели			
	x	m	σ	V
СОШ №7 г. Бреста	5,5	0,29	0,65	11,8%
СОШ №16 г. Бреста	5,9	0,28	0,48	8,1%

Заключение. Таким образом, полученные показатели скоростно-силовых способностей девочек 15–16 лет различных школ неоднозначны. Скоростно-силовые способности увеличиваются за счет увеличения силы или скорости сокращения мышц или обоих компонентов. Обычно наибольший прирост достигается за счет увеличения мышечной силы.

Для эффективного развития скоростно-силовых способностей необходимо учитывать их физиологические особенности. Прежде всего, необходимо обращать внимание на чувствительные периоды развития (развитие происходит с 9 до 18 лет, но наибольшие темпы прироста в 14–16 лет) [1,4].

Литература

1. Коца, Я.М. Спортивная физиология / Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240с.
2. Любецкий, Н.П. Здоровье российской молодежи и физическая культура / Н.П. Любецкий. – Научный культурологический журнал. Естествознание. – №14 (159). – 2007. – С. 57.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. :Академия, 2016. – 205 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

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

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

Введение. Физическая культура представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания [1,2].

Содержание. Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности.

В процессе физического воспитания студентов решаются следующие основные задачи [3, 4]:

– понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

– знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

– обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

– приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

На основе государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования в учебных планах факультетов вузов по всем направлениям и специальностям высшего профессионального образования в цикле дисциплин общекультурной подготовки предусмотрено выделение обязательных учебных часов (408 ч) на дисциплину «Физическая культура» на весь период обучения с проведением ежесеместровых зачетов в соответствии с требованиями учебной программы для вузов по физическому воспитанию.

Физическое воспитание в режиме учебной работы студентов регламентируется учебными планами и программами, которые разрабатываются и утверждаются Министерством высшего образования Республики Беларусь. Государственная программа физического воспитания определяет обязательный для студентов всех вузов объем физкультурных знаний, двигательных умений, навыков и уровень развития физических качеств.

Заключение. Программа по физическому воспитанию студентов содержит три основных раздела: теоретический, практический, контрольный [5].

Материал *теоретического раздела* предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, совершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности. Знания сообщаются преподавателями кафедры физической культуры в форме поточных лекций в объеме 26 ч.

Учебный материал *практического раздела* направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах (12 – 15 чел.).

Материал *контрольного раздела* направлен на дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента. В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают зачетные требования и практические нормативы, а также дополнительные тесты. Обязательными тестами, определяющими физическую подготовленность студентов, являются:

- 1) бег на 100 м;
- 2) поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за голову (женщины), подтягивание на перекладине (мужчины);
- 3) бег на 2000 м (женщины) и 3000 м (мужчины). Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз, и в конце – как определяющие сдвиг за прошедший учебный период.

Литература

1. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи. – Мн.: УП "ИВЦ Минфина", 2004 – 211с.
2. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №4. – С.2–8.
3. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – Москва : Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
4. Волков, Н. И. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок / Н.И. Волков, В. М. Зациорский // Теория и практика физической культуры. – 1964. – № 6. – С.20–24.
5. Физическая культура : типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост.: В.А. Коледа [и др.]; под ред. В.А. Коледы. – Минск : РИВШ, 2008. – 60 с.

ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ФИТНЕС

Строганова Е.В. третий курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **С.Н. Иванчикова**, преподаватель

Введение. Фитнес, согласно мнению специалистов [1, 4] определяется как здоровый образ жизни. Фитнес – это также совершенство физической формы, равновесие эмоционального состояния. Единого и окончательного определения фитнеса не существует. До сих пор наблюдается разночтение даже в написании слова «фитнесс» и «фитнес». В буквальном переводе с английского слово фитнес (fitness) означает пригодность, соответствие. Под

термином «фитнес» понимается разностороннее развитие физических способностей при улучшении самочувствия во время занятий фитнесом.

В ходе подготовки научного доклада использованы такие методы исследования как обобщение научно-методических литературных источников, электронных ресурсов.

Доподлинно известно, что фитнес ведет свое происхождение с момента появления человека на Земле. Древним людям приходилось много бегать, прыгать, совершать большие физические нагрузки в силу обстоятельств: охота, борьба за существование. Хотя тогда еще не задумывались о фитнесе, он, тем не менее, уже существовал. Существовало данное направление и во времена развития скотоводства и земледелия, так как людям и тогда приходилось выполнять тяжелую физическую работу. А вот с появлением первых древних цивилизаций начинает появляться фитнес, как образ жизни, вполне осознанный.

Физическая нагрузка начинает в те времена связываться с благосостоянием и здоровьем. А в Индии появляется отдельное течение, философия жизни – йога, пользующаяся популярностью и сегодня. Йога помогла связать физическое и духовное здоровье вместе.

Особенно сильно фитнес стал развиваться, когда государствам потребовались сильные армии, причем сильными и здоровыми должны были быть не только мужчины, но и женщины, чтобы производить на свет здоровое потомство.

В Греции фитнес получает дополнительное развитие благодаря появлению гимнастики и развитию музыки. Теперь занятия проходят под приятную музыку, что увеличивает эффект от упражнений.

Содержание. Существуют следующие направления фитнеса [2, 3].

Силовые тренировки. Занятия, проходящие в быстром ритме с нагрузкой либо на все группы мышц, либо на крупные и средние мышечные группы. Часто проходят с применением гантель, баров, мячей, утяжелителей и прочего инвентаря для создания интенсивной нагрузки. Такая тренировка считается одной из наиболее интенсивных. Людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы следует практиковать силовой тренинг с осторожностью, противопоказаниями являются (нестабильная стенокардия, неконтролируемая гипертензия с систолическим давлением > 180 мм рт. ст. и/или диастолическим > 110 мм рт.ст. в состоянии покоя, ортостатическое падение давления (> 20 мм рт. ст. систолического и/или > 10 мм рт. ст. диастолического) с проявляющимися симптомами (головокружение, тошнота, слабость, туман в глазах, потеря сознания), тяжелый аортальный стеноз, неконтролируемая предсердная или желудочковая аритмия, синусовая тахикардия (пульс > 120 уд/мин.), неконтролируемая сердечная недостаточность, активный перикардит и миокардит, недавно перенесенная эмболия, острый тромбоз, обострившееся хроническое заболевание или высокая температура, неконтролируемый сахарный диабет, тиреоидит, гипо- и гиперкалиемия,

гиповолемию, тяжелые ортопедические заболевания, которые препятствуют двигательной активности. Популярными классами данного направления являются различные силовые тренировки, шейпинг, хот айрон и пр.

Аэробные направления. Кардиотренировки, предназначенные для повышения выносливости организма и снижения веса, тренировки сердечно-сосудистой системы. Такие тренировки, как правило, длительные и интенсивные. Популярные классы – аэробика, степ-аэробика, бег, ходьба, езда на велосипеде, активные игры.

Танцевальный фитнес. Кардиотренировки с элементами хореографии, которые проходят в динамичном формате в виде поэтапного разучивания танцевальных связок. Могут практиковаться различные танцевальные направления от классических, национальных до современных. Популярные классы: румба, зумба, стрип, ирландские танцы, спортивные танцы и пр.

Мягкий фитнес. Занятия не требующие существенной физической подготовки, направленные на тренировку органов дыхания, формированию и исправлению осанки, растяжки. Придают заряд бодрости, ощущение легкости в теле. Популярные классы: йога, пилатес, стрейчинг, сила и гибкость.

Аквафитнес. Благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему, суставы и практически не имеет противопоказаний кроме аллергии на хлор, используемый для дезинфекции бассейнов. Интенсивно снижает жировой компонент тела. Популярные классы: аква-аэробика, гимнастика в воде, водный волейбол.

Заключение. Таким образом, здоровьесозидающие технологии физкультурно-оздоровительной системы фитнес включают силовые тренировки, танцевальный фитнес, мягкий фитнес, аквафитнес и аэробные направления фитнеса. Составляя свою индивидуальную программу тренировок, полезно сочетать разные направления фитнеса. Организм будет постоянно адаптироваться к новым задачам и уровням нагрузки, а значит – находится в состоянии стресса, ситуации повышенной работоспособности. Это даст возможность максимально быстро и эффективно улучшить физические данные и сбросить лишний вес.

Литература

1. Барыбина Л.Н. Применение индивидуального подхода при проведении занятий по аэробике со студентами разного уровня подготовленности / Л.Н. Барыбина, С.А. Семашко, И.В. Кривенцова // Физическое воспитание студентов / Научный журнал. – Харьков: ХОНОКУ-ХГАДИ, 2012. – № 5. – С. 9 – 13.

2. Зожник [Электронный ресурс]: <http://www.zozhnik.ru/kak-trenirovatsya-lyudyam-s-serdechno-sosudistymi-zabolevaniyami/>

3. Мандриков Б.Б. Оздоровительный фитнес в высших учебных заведениях / Б.В. Мандриков, М.П. Мицулина, И.А. Ушакова. – Волгоград: Изд-во ВолГМУ, 2009. – 168 с.

4. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимп. л-ра, 2004. – 376 с.

ЧЕМ ГРОЗИТ ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС

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

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

Введение. С каждым годом проблема ожирения набирает обороты, развивается всё быстрее и всё больше людей имеют избыточный вес, при этом их число увеличивается каждый день. Пожалуй, каждый из нас понимает, что лишний вес – это плохо. Тогда почему процесс увеличения массы не останавливается?

Содержание. Исследование Всемирной организации здравоохранения показало, что в 2010 году больше всего людей с избыточным весом приходилось на Американское Самоа и Кирибати, что объяснялось повышенным импортом продуктов с высоким содержанием жира. В 2015 году Америка сместила лидеров и заняла первое место по количеству людей, страдающих ожирением. На втором месте расположился Китай, а на третьем – Индия. За этот промежуток в пять лет Россия практически вырвалась в тройку лидеров, заняв четвёртое место. При этом сами славяне не до конца осознают масштабы проблемы. За последние десять лет количество людей с ожирением заметно возросло как среди мужчин, так и женщин. Причины для беспокойства действительно есть: рост избыточного веса неизбежно сопровождается сердечно-сосудистыми заболеваниями, сахарным диабетом, болезнями желчного пузыря и даже некоторыми видами рака. Кроме этого, продолжительность жизни уменьшается на десять лет и высок риск преждевременной смерти. Что же привело к таким печальным последствиям?

Прежде всего, проблемы начались, когда в США фастфуд стал набирать популярность. Людям такая продукция пришлась по душе: и вкусно, и дёшево. Постепенно сети быстрого питания стали разрастаться по всему миру. Избыточное употребление данной продукции и различные пищевые добавки неизбежно приводят к ожирению. Таким образом, первая причина – неправильное и несбалансированное питание.

Вторая распространённая причина – сидячий образ жизни. Недостаток физической активности пагубно влияет на организм. Поскольку большое количество времени мы проводим сидя или лёжа, это способствует образованию избыточного веса. В пассивном, спокойном состоянии сердце работает медленнее, что приводит к замедлению крови и образованию тромб.

Третья, менее «известная» причина – генетическая предрасположенность. Мол, сама природа определила, каким вам быть на протяжении жизни. Вынужден огорчить людей, которые считают данный тезис верным. Похудеть реально вне зависимости от заболеваний, наследственности, исходного веса и любых других условий. Человек,

столкнувшийся с данной проблемой и сумевший её преодолеть, утверждает: «Бабушка у меня очень большая, отец тоже с лишним весом. Я начал активно набирать вес уже лет в 12. Плюс проблемы с сердцем и нарушение функции щитовидки. Я действительно пытался похудеть очень много раз. Да, был эффект плато (вставал вес), было сложно. Плюс у меня язва. Но тем не менее - я смог. Для тех, кто действительно хочет - это не сложно. Исключаем быстрые углеводы, урезаем сложные углеводы, побольше белка, за пару часов до сна не едим, кардиотренировки делаем хоть по 3 часа в день, если есть возможность».

С первыми двумя причинами всё сложнее. Врачи по всему миру отмечают, что всё больше людей употребляют в пищу что попало, не задумываясь о последствиях. Это и различные газировки, и копчёные колбасы, и большое количество спиртных напитков, в частности, пива. Бывают ситуации, когда родители не задумываются о здоровье и своего ребёнка. Врач в детской поликлинике вспоминает случаи из своей практики: «Бабушка привела четырёхлетнюю внучку с ожирением первой степени. Обсудил с бабушкой режим питания и физическую активность, выдал список запрещённых продуктов. Через 3 месяца на повторном приёме оказалось, что внучка набрала ещё два килограмма. Женщина клялась, что соблюдала все рекомендации. Только из жалости перед сном давала сосиску, потому что девочка очень кушать просила». Конечно, виноваты не только люди, употребляющие жиры. Когда речь заходит о здоровом рационе, выясняется, что в этом понятии нет устойчивости, а рекомендации к питанию периодически меняются. Сначала считалось, что вредны все без исключения жиры. Теперь говорится, что важен вид жиров, и их делят на полезные и неполезные. С такими рекомендациями запутается кто угодно, и понять, где правда, довольно сложно. И тем более непонятно, где найдут новую причину ожирения через год.

В таких условиях особенно важна физическая активность. Если малоподвижный образ жизни ослабляет сердце, то при постоянной активности оно работает лучше. Улучшается работа и других органов: снижается риск появления злокачественных образований, развития сахарного диабета. Кроме того, спортивные нагрузки улучшают выносливость и силу. Есть огромное количество способов укрепить своё здоровье: можно посещать фитнес-центры, ходить в бассейн, записаться в секцию по футболу/баскетболу/теннису и т.д., заниматься танцами, гимнастикой и любыми другими видами оздоровления. А если у вас по каким-то причинам не хватает времени или денег на вышеперечисленные варианты, даже обычная ходьба в течение часа или небольшая пробежка дадут положительный эффект. Если на улице не холодно, можно прокатиться на велосипеде. Он отлично помогает в борьбе с лишним весом и укрепляет сердце. А если наступила зима, можно прокатиться на лыжах.

Заключение. Все эти способы сильно помогут не только вашему здоровью. Вы также имеете возможность разнообразить

времяпрепровождение, скрасить дни новыми впечатлениями. Более того, вы наверняка найдёте единомышленников, что может привести к новым приятным знакомствам. В Бресте есть все возможности для совершенствования своего тела. Любые из перечисленных видов спорта доступны в нашем городе. Но и, к сожалению, есть все шансы потерять контроль над своим телом. Очень часто у нас открываются всё новые рестораны быстрого питания. Совсем недавно открылся всемирно известный KFC. Надеюсь, несмотря на это, мы все будем чаще заниматься спортом, а употреблять вредную пищу только иногда, для разнообразия.

Литература

1. Байер, К.Л. Здоровый образ жизни / К.Л. Байер, Л.Н. Шейнбер. – М.: Мир, 1999. – 117 с.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Федкович К.О., 2 курс, географический
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Лёгкую атлетику не зря называют "королевой спорта". По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных стадионах, она не имеет себе равных. История лёгкой атлетики, как самостоятельного вида спорта, берёт своё начало где-то в глубине тысячелетий. Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. В современной спортивной классификации насчитывается свыше 60 разновидностей легкоатлетических упражнений. В программе современных Олимпийских игр лёгкая атлетика представлена 24 номерами для мужчин и 14 - для женщин. А теперь рассмотрим, как некоторые виды легкой атлетики влияют на организм студента. Бег — это занятие для многих далеко не из приятных. Но как показывает практика, он является самым оптимальным, дешевым способом следить за своим здоровьем. Бегают все: дети, взрослые, старики со своими собаками, студенты.... Бег можно использовать для достижения очень разных целей – от духовного самосовершенствования до сброса веса. Каждый студент при желании найдёт ответ на свой вопрос с помощью бега. Ходьба - самый легкий из всех видов спорта. На нее не нужно затрачивать много энергии, а эффект довольно высок. Ходьба действует на организм оздоровительно, поднимает мышечный тонус, укрепляет костную ткань, развивает координацию движений, стимулирует обмен веществ. Прежде всего, она стимулирует работу сердечной мышцы (миокарда).

Содержание. Метод исследования – анкетирование и анализ литературных источников. Анкетирование проводилось с целью получения данных о значимости лёгкой атлетики в жизни студента, например, бега и ходьбы. Мною были опрошены студенты разных курсов и факультетов, а именно студенты географического, биологического, физико-математического, исторического факультета и факультета физического воспитания. В данном анкетировании были предложены вопросы следующего плана: «Занимались ли вы лёгкой атлетикой ранее?», «Появились ли у вас улучшения физической формы и состояния здоровья?», «Как вы считаете, что более полезно бег или ходьба?», «Используете ли вы в повседневной жизни общественный транспорт или передвигаетесь пешком?», «Принимали ли вы когда-нибудь участие в соревнованиях по бегу или спортивной ходьбе?» и др. Анализируя анкеты, было выявлено, что основная масса опрошенных студентов (75%) отмечают, что занимались ранее лёгкой атлетикой, а именно бегом и спортивной ходьбой. Что касается вопроса «Как вы считаете, что более полезно бег или ходьба?», то студенты географического факультета ответили, что бег и ходьба по-своему полезны, т.к. два этих компонента лёгкой атлетики влияют на улучшение здоровья и физического состояния человека. Однако на вопрос «Используете ли вы в повседневной жизни общественный транспорт или передвигаетесь пешком?» ответило не большое количество студентов, а именно 15% от общего количества студентов передвигаются пешком в учреждение образования, а остальная часть 85% используют в повседневной жизни общественный транспорт. Исходя из анализированных вопросов, можно сделать вывод, что большинство студентов (85%), считают лёгкую атлетику, как одну из необходимых составляющих в жизни студента, т.к. данные виды спорта влияют на улучшение физической формы и состоянию здоровья человека. На вопрос «Принимали ли вы когда –нибудь участие в соревнованиях по бегу или спортивной ходьбе?», то большинство студентов ответили на этот вопрос «Да» (75%), а «Нет» (25%). На ответ «Да», больше ответов дали с факультета физического воспитания, т.к. для это является одной из важных составляющих в жизни студента.

Заключение. В данном материале было рассмотрено несколько примеров влияния легкоатлетических упражнений на организм человека. Согласно приведенным данным, человеку достаточно совершать элементарные физические нагрузки, чтобы укрепить свое здоровье и всегда оставаться в форме. С помощью регулярных упражнений, можно противостоять нескончаемому потоку стресса, тревог и депрессий, столь характерных для нынешнего века. Физические нагрузки могут играть роль своеобразного защитного буфера, уменьшающего напряжение и стресс повседневной жизни, а также позитивно влияющего на улучшение настроения и общего физического и психологического состояния человека.

Литература

1. Жилкин, А.И Легкая атлетика : учебное пособие / А.И. Жилкин. – М. : АСАДЕМА, 2003. – 461 с.
2. Гейцин, К.А. Ни дня без физкультуры / К.А. Гейцын. – М: Физкультура в школе, 2009 – 41 с.
3. Волков, В.М. Восстановительные процессы в спорте / В.М. Волков. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 129 с.

ОТДЫХ ВЫХОДНОГО ДНЯ КАК СРЕДСТВО РЕЛАКСАЦИИ ПОСЛЕ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ

Федорук, Ю., 3 курс социально-педагогического факультета (БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **В.А. Артёмов**, преподаватель

Введение. Отдых - это период восстановления сил после работы или другой активной деятельности. Правильный отдых - это тот, в результате которого действительно организм восстанавливает силы, накапливает новые ресурсы и готов начать работать сразу же по завершению отдыха. Отдых – это сон. Если человек недосыпает, то может возникнуть хроническое недосыпание, когда даже он может не осознавать причину своей раздражительности, быстрой утомляемости и т.д. Это на самом деле встречается чаще, чем кажется. Отдых – это отсутствие физической нагрузки, после высокой нагрузки. Это очевидно, но такая необходимость грозит в наше время немногим. Кому то очевидно нужна сама нагрузка, и для него отдыхом может стать именно физическая нагрузка. Отдых – реализация своих других физических потребностей, еда и т.д.

Содержание. Отдых – это осмысленная работа. Человек довольно часто выполняет работу в которой не видит смысла. От такой работы можно быстро устать, даже если она очень проста и высокооплачиваема. Виды отдыха:

1) Отдых-расслабление. Сон, расслабление, медитация, аутотренинг, разного рода массажи, SPA и прочие расслабляющие процедуры. Хороши тем, что позволяют расслабиться организму целиком: и голове, и душе, и телу;

2) Чередование активности. Вся деятельность человека может быть разбита на три вида активности: умственную, душевную, физическую. Под сменой различных форм деятельности понимается смена и видов (побегали на стадионе - сели поработали), и мелкая смена активностей (нагрузили одну группу мышц, нагрузили другую группу мышц и так далее), и длительная смена активностей (год работали, на месяц уехали в отпуск).

Осмысленная работа для разных людей и даже для одного человека в разном возрасте может быть совершенно разной. Пример:

- 1)помогать другим людям,
- 2)добиться превосходства над другими людьми, победить.

- 3) создавать новое, творить,
- 4) создать что-то свое, где он ни от кого не зависит,
- 5) выполнять в совершенстве (или хорошо) однообразную работу, без необходимости постоянно рисковать, внедрять новое и т.д.
- 6) кого-то убеждать, вести за собой,
- 7) бороться против кого-то.

Конечно, и от осмысленной работы можно устать, тогда отдых – это отсутствие задач, которые нужно решать.

Отдых – это смена впечатлений. Человек может жить десятилетиями в одной или похожей обстановке, общаться с одними и теми же людьми, работать на одной или похожей работе. Это в принципе естественно для человека. Но иногда он от этого устает, и тогда ему нужна смена впечатлений. Общение с людьми, с которыми никогда не общался, чтение книг, которые никогда не читал, а лучше поездка туда, где никогда не был, но всегда мечтал. Отдых – это позволить себе то, что давно не позволял.

Наш организм так построен, что сам, независимо от нашего желания устраивает себе отдых в течении дня: например, пока одна нога шагает, вторая отдыхает. Пока работают мышцы, сгибающие ногу – отдыхают мышцы разгибающие, и так далее. Все хорошо, но таким образом организм обеспечивает себе самый минимальный уровень отдыха, достаточный для того, чтобы организм существовал, но недостаточный, для того, чтобы существующий организм еще что-то делал. Так что в течение дня нужно отдых себе организовывать. Критерий правильности организованного отдыха - это отсутствие гнетущей усталости вечером. Да, есть усталость после дня, но усталость светлая, радостная, а не мрачная и угрюмая. Чтобы себе такой день сделать нужно помнить правила отдыха: отдых должен быть порционным, то есть лучше отдыхать часто по чуть-чуть; хороший режим работы: 50 минут работы, 10 минут отдыха; отдых должен быть активным.

Для исследования как студенческая молодёжь отдыхает после недельной учебной нагрузки было проведено анкетирование на социально-педагогическом факультете БрГУ имени А.С. Пушкина. В опросе было задействовано 76 респондентов.

Результаты исследования показали, что свободного времени для отдыха в достатке у 27% опрошенных, 40% опрошенных считают, что свободного времени им достаточно, но хотелось бы больше, 33% посчитали количество своего свободного времени для отдыха недостаточным. На вопрос: «Достаточно ли Вам времени для отдыха?» Около 14% респондентов ответили, что достаточно. Наибольший недостаток времени для отдыха испытывают студенты второго и третьего курсов, соответственно 43% и 55%. На вопрос: «Чем Вы любите заниматься во время отдыха?», получили довольно интересные ответы. Так, просмотру телевизионных передач отдают предпочтение 24% респондентов. Первое место среди занятий во время отдыха занимает проведение времени в весёлой компании – 42%. На втором месте, среди интересов молодежи, выступает спорт, который выбирают 30%

опрошенных. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Чем Вы любите заниматься во время отдыха?» Своё свободное время респонденты обычно проводят: 1 курс: дома – 60%, гуляют с друзьями или посещают развлекательные либо зрелищные заведения – по 20%. 2 курс: дома – 40%, гуляют с друзьями – 39 %, посещают заведения – 15%. 3 курс: дома – 33%, гуляют с друзьями – 67%. Исходя из полученных в ходе опроса данных, можно сделать вывод о том, что большинство студентов, а именно 56%, во время отдыха занимаются физическими нагрузками. Так же своё время они проводят за просмотром телепередач, в окружении друзей.

Выводы. Рациональное использование отдыха после учебной недели – великий труд. Студенческая молодёжь не всегда понимает, что активный отдых на свежем воздухе, в кругу друзей и родных, быстрее помогает снять напряжение, повысить эмоциональный фон и несёт оздоровительный эффект.

Литература

1. Гельфман, Е.Н. Отдых как основа здоровья / Е.Н. Гельфман, С.А. Шмаков. – М.: Просвещение, 1999. – 41 с.
2. Свечникова, Ю. А. Свободное время в жизни студента / Ю.А. Свечникова // Молодой ученый. – 2012. – С.45–47.
3. Богатеева, З.А. Основы развития молодого поколения / З.А. Богатеева. – М. : Просвещение, 2001. – 45 с.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ГЕОГРАФИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Хомич А.Ф., 3курс, географический факультет

(БрГУ им. А.С. Пушкина)

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

Введение. В современном мире прослеживается тенденция массовой заинтересованности к занятиям физической культурой, сохранению и укреплению как индивидуального, так и общественного здоровья. Физическая культура – деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических особенностей. Развитие физических возможностей студента неотделимо от функционирования его личностных характеристик, имеющийся уровень притязаний должен быть адекватным реальным возможностям человека. Однако одной из актуальных проблем в настоящее время является привлечение студентов, в частности студентов географического факультета, к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой.

Для улучшения функционального состояния студентов не последнюю роль играют самостоятельные занятия – одна из форм организации самостоятельной познавательной деятельности, специфика которой заключается в том, что работа выполняется индивидуально, без помощи

преподавателя, но выполняются в соответствии с задачами преподавателя. Здоровье и учеба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чтобы студенты успешно адаптировались к условиям обучения в вузе, сохранили и укрепили здоровье за время обучения, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность.

Содержание. Целью нашей работы явилось получение данных об отношении респондентов к самостоятельным занятиям физической культурой.

Методы исследования – анкетирование и анализ литературных источников.

В результате работы было опрошено 25 студентов 3 курса географического факультета специальности «Туризм и гостеприимство», которым предлагалось ответить на следующие вопросы: «Занимаетесь ли вы спортом?», «Вы ведете здоровый образ жизни?», «Помимо занятий по физкультуре ходите ли вы в тренажерный зал?», «Лично для вас в понятие здоровый образ жизни входит понятие спорта?», «Следите ли вы за спортивными новостями?», «Какой вид спорта вы предпочитаете (назовите)?» и др.

Анализируя анкеты, было выявлено, что основная масса опрошенных студентов (87%) ведут здоровый образ жизни, а так же (60%) занимаются спортом. На вопрос «Нравится ли вам физкультура?» 100% респондентов ответили положительно. Более того большая часть опрошенных студентов (59%) помимо занятий по физкультуре посещает также и тренажерный зал.

Кроме того для 83% респондентов в понятие здоровый образ жизни входит понятие спорта. Так же 55% студентов интересуются спортивными новостями, для просмотра по телевизору чаще всего респонденты выбирают футбол (50%), хоккей (26%) и другие (24%).

Что касается, предпочтений по видам спорта, то опрошенные предпочитают футбол (50%), хоккей и баскетбол (14,9%), теннис (6,5%), а также такие виды спорта как плавание, биатлон, волейбол, стрельба и бокс(2,75%) и др.

Закключение. В ходе проведенного исследования было установлено, что для подавляющего большинства респондентов занятия физической культурой являются неотъемлемой составляющей формирования здорового образа жизни. В настоящее время выявлена тенденция среди населения, в частности студентов географического факультета, к систематическим занятиям спортом. Формирование положительного отношения студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями предопределяется структурно-функциональным подходом к физическому воспитанию в единстве теоретического и практического компонентов.

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы

организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье.

Литература

1. Белоуско, Д.В. Индивидуализация приобщения студентов к оздоровительной деятельности на занятиях по физической культуре: дис. канд. пед. наук / Д.В. Белоуско; Алтайский государственный университет.– Барнаул., 2007. – 170 с.
2. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева. –М. : ГЦОЛИФК, 1992. – 123 с.
3. Теория и методика физической культуры : учебник / под.ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.

СОЦИАЛЬНАЯ ПРИРОДА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Шарейко В.В. 3 курс, филологический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Физическая культура является, по своей сущности социальным явлением. Как многогранное общественное явление, она связана со многими сторонами социальной действительности, всё шире и глубже внедряется в общую структуру образа жизни людей. «Социальная природа физической культуры, как одной из областей социально необходимой деятельности общества, определяется непосредственными и опосредованными потребностями труда и других форм жизнедеятельности человека, стремлениями общества к широкому использованию её в качестве одного из важнейших средств воспитания и заинтересованностью самих трудящихся в собственном совершенствовании».

Воздействуя на физическую природу человека, физическая культура содействует развитию его жизненных сил и общей дееспособности. Это в свою очередь, способствует совершенствованию духовных возможностей и, в конечном итоге, приводит к всестороннему и гармоническому развитию личности [1,2,3]. «Нельзя сводить физическую культуру только к оздоровительному её влиянию, к укреплению организма – это было бы упрощением. Это значит, не видеть её одухотворяющей роли как источника творческих сил, бодрого, жизнерадостного ощущения»

Содержание. Физическая культура – явление исторически обусловленное. Её возникновение относится к древнейшим временам. Она, как и культура в целом, является результатом общественно-исторической практики людей. В процессе труда люди, воздействуя на окружающую их природу, в то же время меняют и свою собственную природу. Необходимость подготовки людей к жизни, и, прежде всего к труду, а также к другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение и дальнейшее развитие физической культуры. Не вызывает

сомнений, что физическая культура является социальным общественным явлением. Все это говорит о том, что она возникла и развивалась вместе с возникновением человеческого общества. Вне его она существовать не может. В единстве с другими видами воспитания физическое является неотъемлемым фактором всестороннего гармоничного развития личности.

Социальная природа физической культуры, как одной из областей социально необходимой деятельности общества, определяется непосредственными и опосредованными потребностями труда и других форм жизнедеятельности человека, стремлениями общества к широкому использованию ее в качестве одного из важнейших средств воспитания и заинтересованностью самих трудящихся в собственном совершенствовании.

Раскрытие потенциальных возможностей человека способствует формированию таких личностных качеств человека, как уверенность в себе, решительность, смелость, желание и реальная возможность преодолеть трудности. Критерием такого развития применительно к трудовым актам является его соответствие тем требованиям производства, которые предъявляются к физической деятельности человека. Можно считать, что физические способности развиваются, если человек становится более универсальным с точки зрения расширения двигательной жизнедеятельности и возможности эффективного проявления им предметных операций в производстве. Физическая культура занимает в этом процессе ведущее место.

Физическая культура представляет собой единство реальной (практической) и идеальной (психической) деятельности. В процессе этой деятельности человек вступает в связи и отношения с общественной и природной средой.

Также физическая культура выполняет множество различных функций в обществе.

Основные из них можно разделить на 4 группы:

1. Общее развитие и укрепление организма (формирование и развитие физических качеств и способностей, совершенствование двигательных навыков, укрепление здоровья, противодействие и сдерживание процессов инволюции и т. д.).

2. Уточняя и конкретизируя специфические функции физической культуры можно выделить следующие из них: образовательные, прикладные, «спортивные», рекреативные и оздоровительно-реабилитационные.

3. Подготовка к трудовой деятельности и защите Родины (повышение работоспособности, устойчивости против неблагоприятных условий труда, гиподинамии, профессионально-прикладная подготовка и т. п.).

4. Удовлетворение потребностей в активном отдыхе и рациональном использовании вне рабочего времени (развлечения, игры, компенсация). Раскрытие волевых, физических качеств и двигательных возможностей человека на предельных уровнях.

Заключение. Физическая и умственная активность, нормальное функционирование способностей возможны в ограниченном диапазоне

условий. Физкультура расширяет эти возможности, а также решает задачи поддержания необходимого равновесия между человеком и окружающей средой в двигательном, эмоциональном и других аспектах. Физические упражнения используются не только для укрепления здоровья, но и для того, чтобы адаптировать организм человека к различным потребностям общественной жизни, способствовать проявлению индивидуального творчества.

В обществе физкультура является важнейшим средством воспитания нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Она способствует повышению социальной и трудовой активности людей, экономической эффективности производства. Физкультурное движение опирается на многостороннюю деятельность государственной и общественной организации в области физической культуры и спорта. На современном этапе решается задача превращения массового физкультурного движения в общенародное, базирующееся на научно обоснованной системе физического воспитания, которое охватывает все слои общества. Существующие государственные системы программно-оценочных нормативов к физическому развитию и подготовленности различных возрастных групп населения. Обязательные занятия физкультурой по государственным программам проводятся в дошкольных учреждениях, во всех типах учебных заведений, армии, на предприятиях и др. - в режиме рабочего дня (производственная гимнастика, физкультурные паузы и т.п.). Для организации массовой физкультурно-оздоровительной работы на предприятиях, учреждениях, учебных заведениях и др. созданы коллективы физической культуры.

Литература

1. Гончаров, В.Д. Физическая культура в системе социальной деятельности/ В.Д. Гончаров//. – СПб., 1994. – С. 193.
2. Социальные и биологические основы физической культуры: учебное пособие / Отв. ред. Д.Н. Давиденко. – СПб, 2001. – С.208 .
3. Морозова Е.В. Физическая культура как составная часть общей культуры личности / Е.В. Морозова // Вестник Удмуртского университета. – 2003. – №10. – С.161.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ В СИСТЕМЕ КОНТРОЛЯ ЗА УРОВНЕМ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

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

Научный руководитель – **И.Ю. Михута**, доцент, канд. пед. наук

Введение. В настоящее время, ряд специалистов [1, 2] предлагают в спортивных играх со сложной двигательной структурой осуществлять

комплексный подход к оценке интегральной подготовленности спортсменов. Под интегральной подготовленностью понимается всестороннее развитие личности и организма спортсмена с педагогических, психологических и медико-биологических позиций.

Интегральная подготовленность характеризуется способностью к координации и реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности – технической, физической, тактической, психической и служит объединяющей, одной из наиболее важных сторон подготовленности спортсмена к ответственным соревнованиям. Каждая из сторон подготовленности спортсмена в известной мере является следствием применения узконаправленных методов и средств. Это приводит к тому, что отдельные качества и способности, проявляемые в локальных упражнениях, часто не могут проявиться в полной мере в соревновательных упражнениях.

Основной системой управления подготовкой спортсменов является три составляющие отбор, контроль и прогнозирование [1, 2].

В этой связи целью работы явилось выявление современных подходов в системе контроля за уровнем интегральной подготовленности спортсменов в игровых видах спорта.

Содержание. Интегральный контроль в спортивной практике является индикатором уровня подготовленности спортсменов, средством оптимизации процесса подготовки и соревновательной деятельности на основе объективной оценки развития их различных качеств и интегрального уровня подготовленности.

Комплексный контроль интегральной подготовленности – это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты).

Современный подход к комплексному контролю реализуется только тогда, когда регистрируются три группы показателей:

- 1) показатели тренировочных и соревновательных воздействий;
- 2) показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
- 3) показатели состояния внешней среды.

Комплексный интегральный контроль в большинстве случаев реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тестах. Выделяют три группы тестов.

Первая группа тестов – тесты, проводимые в покое. К ним относят показатели физического развития (рост и масса тела, толщина кожно-жировых складок, длина и обхват рук, ног, туловища и т.д.). Информация, получаемая с помощью тестов первой группы, является основой для оценки физического состояния спортсмена.

Вторая группа тестов – это стандартные тесты, когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковое задание (например, бежать

на тредбане со скоростью 5 м/с в течение 5 мин или в течение 1 мин подтянуться на перекладине 10 раз и т.д.).

Третья группа тестов – это тесты, при выполнении которых нужно показать максимально возможный двигательный результат. Измеряются значения биомеханических, физиологических, биохимических и других показателей (силы, проявляемые в тесте; ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат и т.п.).

Заключение. Одним из показателей состояния спортивной формы является уровень интегральной подготовленности спортсмена, который в течение года должен повышаться и достичь своего максимума ко времени основных соревнований, а затем снижаться в переходный период, когда на некоторое время сокращаются тренировки в специализируемом игровом виде спорта. Выбор тех или иных показателей интегральной подготовленности зависит от вида контроля и его конкретных задач. В зависимости от этого программа контроля может включать широкий комплекс параметров, позволяющих получить всестороннюю информацию о состоянии спортсмена, его функциональных возможностях или же базироваться на отдельных частных показателях, учет которых может улучшить планирование отдельных компонентов тренировочной нагрузки.

Литература

1. Наскалов, В.М. Теория спорта : учеб.-метод. комплекс / В.М. Наскалов. – Новополоцк : ПГУ, 2008. – 308 с.
2. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов – Киев : Олимпийская литература, – 2004. – 806 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

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

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

Введение. XI век - век передовых технологий, Интернета, огромных скоростей поступления различной информации, а также чрезвычайно быстро меняющихся моделей современной техники. Требования, применяемые к человеку, все время растут. Цели у каждого из нас свои и чтобы их успешно осуществлять необходимо хорошее здоровье. Оно, как правило, обеспечивает выносливость организма, адаптацию к меняющимся условиям внешней среды, будь то увеличение нагрузки в учебных заведениях, на работе или в быту. Поэтому, чтобы успешно справляться с ежедневными заданиями, которые ставит перед нами жизнь, мы должны заботиться о своем здоровье и укреплять свой организм[1,2,3]. Актуальность этой темы – бесспорна, т.к. здоровые люди могут принести наибольшую пользу обществу, да и сам человек будет чувствовать себя в этом состоянии гораздо лучше нежели ленивый человек с багажом вредных привычек.

Содержание. Хорошее здоровье – наиважнейшая составляющая в любой жизни. Если по состоянию здоровья приходится пропускать занятия – это отразится на уровне знаний, если приходится пропускать работу – отразится на заработной плате. Поэтому, чтобы приносить максимальную пользу обществу, нужно иметь крепкое здоровье и полезные привычки. Именно благодаря занятиям спортом, а также здоровому образу жизни человек становится здоровым и сильным, морально устойчивым к стрессам, закаленным и выносливым.

Образ жизни – способ переживания жизненных ситуаций. Он влияет на здоровье человека, в то же время условия жизни оказывают влияние на состояние здоровья. И, как правило, образ жизни взаимосвязан с укладом, уровнем и стилем жизни. Содержание здорового образа жизни студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закреплённых в виде образцов до уровня традиционного. Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, её особая самостоятельная область. Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Она удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность. Её компонентами являются физическое воспитание, оздоровительно-реабилитационная физическая культура и её фоновые виды. Таким образом, физическая культура является одним из важнейших условий всестороннего и гармоничного развития личности студента.

Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов его психофизиологического потенциала. Существуют несколько подходов к определению понятия «здоровье», которые можно классифицировать следующим образом:

- 1) здоровье – это отсутствие болезней;
- 2) здоровье как единство морфологических, психо-эмоциональных и социально-экономических констант.

Общее для этих определений в том, что здоровье понимается как нечто противоположное болезни, отличное от неё, как синоним нормы. Поэтому понятие «здоровье» можно определить следующим образом: здоровье – нормальное состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций. По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье человека –

это процесс сохранения и развития его психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни. По мнению академика Ю.П. Лисицына, «здоровье человека не может сводиться лишь к констатации отсутствия болезней, недомогания, дискомфорта, оно – состояние, которое позволяет человеку вести нестеснённую в своей свободе жизнь, полноценно выполнять свойственные человеку функции, прежде всего трудовые, вести здоровый образ жизни, т.е. испытывать душевное, физическое и социальное благополучие».

Заключение. Иногда поставленные жизненные цели самим человеком заставляют его заниматься физической культурой, которая дает не только привлекательную внешность, но и укрепляет дух, а также веру в собственные силы.

Важно, чтобы физические упражнения доставляли удовольствие. Всем известно, что физические упражнения способствуют также снятию эмоционального напряжения. Известно, что утомление быстрее проходит от физических упражнений, чем во время пассивного отдыха (классические опыты И.М. Сеченова).

Думаю, что после всего сказанного излишне защищать необходимость физкультуры, можно лишь повторить сказанное ранее - занятия спортом укрепляют мускулатуру, сохраняют подвижность суставов и прочность связок. Улучшают фигуру и повышают иммунный выброс крови. Стимулируют обмен веществ, следовательно, уменьшают вес. Успокаивают нервную систему и повышают сопротивляемость организма простудным заболеваниям.

Литература

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

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

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

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

Введение. Цель вузовского курса физической культуры как учебной дисциплины состоит в формировании физической культуры личности как одного из факторов ее социокультурного бытия.

Результатом образования в области физической культуры должно стать создание устойчивой мотивации к здоровому и продуктивному стилю жизни, формирование потребности в физическом самосовершенствовании [1,2].

Занятия физкультурой оказывают благотворное воздействие на психику. Активизация кровообращения и более глубокое дыхание содействуют лучшему снабжению мозга кровью и кислородом. Также повышает способность человека сосредоточиться. Движения постепенно снимают нервное напряжение. Вследствие этого мы испытываем радость: у нас ничего не болит, нет никаких недомоганий, все органы функционируют нормально. Это чувство радости, в свою очередь, создает хорошее настроение.

Содержание. Занимаясь физическими упражнениями, человек испытывает напряжение, превышающее обычные, повседневные нормы. Часто, особенно в спорте, эти напряжения могут быть даже предельными. Важно отметить, что разумное систематическое использование таких физических и психических напряжений в физическом воспитании и спорте приводит к тому, что они становятся привычными. Это, несомненно, положительный эффект, так как он способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности, развитию физических и психических качеств, а в спорте — росту спортивных результатов [3].

Цели деятельности в физическом воспитании и спорте объединяются общей направленностью: формирование потребности в занятиях физическими упражнениями, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, этическое и эстетическое развитие. В каждой сфере своя направленность: в физическом воспитании — обеспечение как физического и духовного развития, так и профессионально-прикладной подготовленности к труду, усвоение правил, норм и закономерностей двигательной активности в различных условиях реальной действительности; а в спорте — достижение максимально высокого спортивного результата, развитие специальных способностей, необходимых для занятия определенным видом спорта.

В процессе психического и интеллектуального развития каждый человек проходит определенные стадии. Выделяют три вида мышления: *наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое.*

Физические упражнения требуют от человека активного использования всех видов мышления и поэтому являются прекрасным способом развития интеллекта. Для этого важно, чтобы физические упражнения, применяемые преподавателем физической культуры в своей работе со студентами, отличались доступностью на начальном этапе и постепенным повышением сложности (интеллектуальной) на последующих этапах физического воспитания.

На парах физической культуры проявляются все виды памяти: при показе физических упражнений ведущая роль принадлежит *зрительной* памяти; при объяснении (описании, рассказе) — *слуховая* и *словесно-логическая*; при выполнении физических упражнений — *двигательная, тактильная, вестибулярная.*

Зрительная память связана с запоминанием, сохранением и воспроизведением зрительных образов, например, разучиваемого упражнения. Она же используется при показе преподавателем физического упражнения, при разучивании тактических действий, различных комбинаций спортивных движений и т. д.

Слуховая память связана с запоминанием звуков. *Словесно-логическая* память нужна для запоминания, сохранения и воспроизведения слов, понятий. Если слуховая память в основном обеспечивает ориентировку человека в окружающей обстановке, то словесно-логическая помогает человеку мыслить (использование внутренней речи), передавать информацию (внешняя речь) и понимать высказывания других людей.

Особую роль при занятиях физической культурой играют *двигательная, тактильная и вестибулярная* память, связанные с запоминанием, сохранением и воспроизведением сигналов, поступающих в кору головного мозга с проприорецепторов, с рецепторов кожи и вестибулярного аппарата. Эти виды памяти используются человеком при разучивании физических упражнений и исполнении их.

Спортивные игры и физическая культура в целом — средства формирования личностных особенностей занимающихся. Они помогают сосредоточиться на достижение поставленных целей, формируют потребность в здоровом образе жизни, повышают работоспособность.

Заключение. Таким образом, занятия физической культурой и спортом являются необходимыми в жизни студента. Психологическое состояние — важнейший компонент психики человека. Основными механизмами саморегуляции психики являются эмоции, воля, эмоциональные и волевые функции.

Во время занятий любой человек учится преодолевать как физические слабости, так и психологические. Кроме того, спорт развивает быстроту принятия решения. Это хорошо видно в любых командных играх. Кстати, такие занятия помогают снять болезненную застенчивость, помогают научиться быстро ориентироваться в ситуации общения. В результате повышается самооценка, и человек начинает чувствовать себя гораздо лучше и спокойнее.

Литература

1. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартыанов. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 288 с.
2. Коломейцев, Ю.А. Социальная психология спорта: учеб.-метод. пособие / Ю.А. Коломейцев. — Минск: БГПУ, 2004. — 292 с.
3. Библиотека международной спортивной информации БМСИ. Режим доступа: <http://www.bmsi.ru>

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ В СВОБОДНОЕ ОТ УЧЕБЫ ВРЕМЯ

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

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

Введение. Физическая культура — часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на поддержание здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики [1].

Физическая культура объективно является сферой массовой самодеятельности. Она служит важнейшим фактором становления активной жизненной позиции.

Молодой человек, поступающий в высшее учебное заведение, может уже иметь как осознанное положительное отношение к физической культуре, так и индифферентное или даже негативное. И не столь важно, где и под чьим влиянием приобретены эти установки – в семье, школе, в кругу друзей– сверстников[1]. Поэтому одной из основных и трудных задач учебной дисциплины «Физическая культура» в ВУЗе является задача формирования у всех студентов, достаточно взрослых молодых людей, осмысленной положительной жизненной установки на физическую культуру и спорт. При этом она должна иметь не сиюминутную направленность, но быть нацеленной на всю их последующую жизнь. Таким образом, как интегрированный результат физического воспитания, самоподготовки учащегося, сформированность физической культуры личности будущего специалиста должна проявляться в его активном отношении к своему здоровью, физическим возможностям и способностям, в образе (стиле) жизни, в быту и профессиональной деятельности [2].

Содержание. Приобщение студенческой молодёжи к физической культуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, самостоятельные занятия физическими упражнениями играют значительную роль.

Для оценки уровня физической культуры студентов нами был проведен опрос учащихся филологического факультета. К физической культуре и спорту 86,7% опрошенных студентов относятся положительно, 3,5% - отрицательно и 11,8% - безразлично. На основании результатов можно говорить о том, что у большинства студентов сформирована положительная установка на занятия физической культурой и спортом. Однако число студентов, которые относятся к физической культуре безразлично (15,3%) тоже значимое. Тревогу вызывает и тот факт, что процент студентов относящихся отрицательно и безразлично, возрастает с 1 к 3 курсу (1 курс - 11,9%, 2 курс - 16,2%, 3 курс - 17,8%).

При выявлении причин отрицательного отношения к занятиям физическими упражнениями и отсутствием желания заниматься ими, выяснилось следующее. На первое место студенты ставят отсутствие свободного времени для занятий физической культурой и спортом. Причем дефицит времени возрастает от младших курсов к старшим (1 к. - 20,7%, 2 к. - 33,3%, 3 к. - 34,3%). Можно предположить, что у студентов третьего курса появились более привлекательные увлечения и занятия, которым отдается предпочтение в свободное время, а не физической культуре и спорту. Чтобы изменить это положение, необходимо знать эти занятия и увлечения студенческой молодёжи. И предложить более современные формы организации занятий физическими упражнениями, которые заинтересовали бы студентов.

14,1% участников опроса не испытывают потребности в занятиях физической культурой. Такое же количество студентов (14,2%) раньше не занимались физическими упражнениями, и бояться начинать заниматься. Между этими двумя ответами существует связь, так как студенты, не испытывающие потребности в физических упражнениях, как правило, в школьные годы не занимались ими. Можно предположить, что для этой группы студенческой молодежи безразличны собственное физическое состояние и развитие. Родители дома и учителя в школе не привили интереса к физическим упражнениям, играм и результатам, которые дают эти занятия.

Неожиданными выглядят ответы 66,6% студенток на этот вопрос, которые не испытывают потребности в занятиях физической культурой. Хотя можно предположить, что девушкам свойственно заботиться о своем внешнем виде и фигуре, которую можно совершенствовать физическими занятиями. Однако этого не происходит и снова приходится констатировать, что не сформирована потребность в занятиях физическими упражнениями.

Анализ ответов на 3 и 4 вопрос анкеты, «Какими видами физической культуры и спорта вы занимаетесь?», «Какими видами физических упражнений вы занимаетесь самостоятельно?» показывают, что имеются значительные расхождения в количестве студентов, занимающихся физической культурой самостоятельно. На 3 вопрос утвердительно ответило 18,4%. При выяснении, какими видами самостоятельных занятий занимаются студенты, оказалось, что у ответивших имеются один или несколько ответов по самостоятельным занятиям, т.е. фактически занимаются самостоятельно 40,4% студентов.

Можно предположить, что в первом случае занятия носят регулярный характер, а во втором – проходят эпизодически и не рассматриваются студентами серьезно.

В следующем блоке вопросов была поставлена задача, выявить виды спорта или упражнения, которые студенты наиболее охотно включают в самостоятельную тренировку. Оказалось, что наибольшей популярностью пользуются утренняя гигиеническая гимнастика (22,8%). Далее идут спортивные игры (21,6%), оздоровительный бег (18,9%), аэробика (10,2%),

пешие и лыжные прогулки (7,2%). На последующих местах расположились атлетическая гимнастика (6,3%), фитнес (5,1%), шейпинг (3,9%), катание на коньках (2,9%), лыжный спорт (2,1%). Приблизительно одинаковое число студентов самостоятельно занимается футболом (8,7%) и волейболом (7,6%). Несколько меньше увлечена студенческая молодёжь баскетболом (3,1%), бадминтоном и теннисом (по 2,2%).

Заключение. Таким образом, опрос говорит о том, что молодежь мотивирована к занятиям спортом и большинство студентов осознает необходимость и важность уровня развития своей физической культурой.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура молодежи и современность/ В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физич. Культуры.–1995. –№4.

2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб.пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.– М.: Гардарики, 2007.– 218с.

ПАРАЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ

Емельянова А.В. 3 курс, филологический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. На данном этапе развития нашему обществу необходима гуманизация всех сфер его жизни [1]. В связи с этим особое место уделяется людям, имеющим недостатки в умственном и физическом развитии (1-3 группы инвалидности).

В Республике Беларусь общее число инвалидов, имеющих различные степени ограничения трудоспособности, увеличивается в среднем на 30.000 человек в год. К сожалению, часть из них находится в самом начале своей жизни или в её расцвете (четверть из которых в возрасте до 18 лет). Поэтому привлечение инвалидов к занятиям физической культурой и спортом рассматривается как один из факторов социализации лиц с ограниченными возможностями [2]. Физкультурно-спортивная и оздоровительная работа в Беларуси ведётся с четырьмя группами инвалидов: с дефектами органов зрения и слуха, поражениями опорно-двигательного аппарата, с нарушениями интеллекта.

Содержание. В нашей стране для инвалидов существует масса возможностей для их самореализации: на большинстве сайтов по поиску работы (в т.ч. самых популярных: belmeta.com, rabota.by, hotwork.by и др.) существует раздел «Вакансии для инвалидов», где людям с ограниченными возможностями, чаще с дефектами слуха, предлагается работа с полноценным рабочим днём и заработной платой. В основном представлены вакансии следующего типа: слесарь, монтажник, сборщик, швея, бухгалтер, сиделка и т.д. Однако на одном из сайтов я наткнулась на объявление:

«Требуется человек, умеющий управлять детьми с ограниченными способностями (в сфере физкультуры). Возможна кандидатура человека с приобретёнными дефектами органов слуха или опорно-двигательного аппарата. Для воодушевления детей». Очень оптимистично и «воодушевляюще». Сейчас к инвалидам относятся не как к инвалидам, а как к полноценным и абсолютно таким же людям, как и мы все, создавая всевозможные благоприятные условия для их жизнедеятельности.

На основе этого в Республике Беларусь была сформирована организация реабилитации и спорта инвалидов, которая занимается признанием спорта как равноправного компонента общего спортивного движения. По данным Паралимпийского комитета Республики Беларусь на 2016 год в нашей стране зарегистрировано более 25 клубов, 70 физкультурно-оздоровительных секций и федераций инвалидного спорта. Таким образом, известно, что около 50.000 людей с ограниченными возможностями занимаются спортом. Наиболее популярны: легкая атлетика, плавание, стрельба из лука, биатлон, мини-футбол, танцы на инвалидных колясках и др. Также на сегодняшний день число спортсменов-инвалидов, регулярно участвующих в международных соревнованиях, варьируется от 200 до 250 человек. А чтобы свои физические недостатки обратить в достоинства и смело выступать перед сотнями людей на конкурсах, соревнованиях, создаются кружки, секции, клубы, в которых работают профессиональные спортсмены и психологи, помогающие перебороть свои страхи и комплексы и развивать собственные таланты.

Для этого создаются специализированные вузы и факультеты, осуществляющие набор на специальности, связанные с инваспортом. Так, на сайте Белорусского государственного университета физической культуры сообщается, что «Организована подготовка квалифицированных кадров по специальностям: «Физическая реабилитация и эрготерапия», а также «Оздоровительная и адаптивная физическая культура». Важны также разработка и применение специальных методик тренировочной работы, выработка оригинальных критериев психологического тренинга. С этой целью в учебных заведениях создаются специализированные кафедры инваспорта». Данные специальности утверждены и одобрены Паралимпийским комитетом Республики Беларусь, Министерством спорта и туризма, федерациями инваспорта.

Таким образом, можно отметить, что у нас в стране существуют буквально все необходимые условия для развития инваспорта: начиная с подготовки тренерских и медицинских кадров для работы со спортсменами-инвалидами и заканчивая предоставлением возможности отправиться на паралимпиаду. Паралимпиада – это самая высшая ступень награды за усердный и добросовестный труд над собой. На сайте Министерства спорта РБ сказано, что паралимпийская программа требует от спортсмена регулярной системы тренировки, участия во всех крупных международных соревнованиях, а главное – уровня спортивного мастерства не ниже КМС. По

сути, паралимпиада представляет собой олимпийские игры, но только для инвалидов. Так, в 2016 году на паралимпиаде в Рио-де-Жанейро от Беларуси участвовало 20 спортсменов в 5 видах спорта: адаптивная гребля, фехтование, плавание, легкая атлетика и дзюдо. Белорусы завоевали 10 медалей, 8 из которых золотые и 2 бронзовые, и по результатам вошли в 20-ку сильнейших стран. Сейчас, благодаря спортсменам с ограниченными возможностями, Республика Беларусь является одной из наиболее сильных стран-участниц мирового спортивного движения инвалидов. Уже на данный момент наши спортсмены готовятся к летней паралимпиаде в 2020 году в Токио. Спортсменам-инвалидам необходимо использовать все резервные возможности организма в период как соревнований, так и тренировок.

Физическая культура для спортсменов-инвалидов представляется тремя этапами: физическое воспитание, адаптивное физическое воспитание и адаптивный спорт.

- Первичный или базовый этап – это физическое воспитание в целом отражает необходимость в систематической и целенаправленной физподготовке инвалидов к практической жизнедеятельности.

- Следующий этап – это адаптивное физическое воспитание. Оно способствует полному раскрытию всех человеческих возможностей, позволяет проникнуться чувством полноты жизни и владения своим телом, преодолевая определённые трудности.

- Третичный и самый важный этап – это адаптивный спорт. Он содействует интеграции инвалидов в общественную жизнь. В спорте человек с ограниченными возможностями получает шанс на самореализацию и самосовершенствование.

Кроме этих психологических факторов участие в спортивном движении способствует активизации всех систем организма, сенсо-моторной коррекции и формированию необходимых двигательных компенсаций. И это, в свою очередь, существенный фактор физической и социальной реабилитации инвалида.

Заключение. Таким образом, занятия спортом и достижение определенных результатов помогают инвалидам преодолевать те трудности, с которыми они сталкиваются в повседневной жизни. Инвалидный спорт ещё раз доказывает, что его участники – полноправные граждане с огромной силой воли, которые, несмотря на свои физические недостатки, совершают огромные нагрузки, достигая высоких результатов, внося свой вклад в развитие спорта и повышая международный престиж страны.

Литература

1. Жеребцов, А.В. Физкультура и труд / А.В. Жеребцов. – М., 2000. – 324 с.
2. Орлова, Л.В. Новейшая популярная медицинская энциклопедия / Л.В. Орлова. – М., – 2011. – 992 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ

Ермакова, А.В. 3 курс, филологический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Современные представления о физической культуре связаны с её оценкой как специфической части общей культуры. Вообще, к явлениям культуры относят способы и результаты преобразовательной деятельности человека, которую он осуществляет с целью удовлетворения своих потребностей. Культура представлена в результатах материальной и духовной деятельности человека.

Можно ли всякую деятельность, связанную с физическими нагрузками (бытовую, трудовую, военную и т.д.) идентифицировать с физической культурой? Культура – это основной способ, а также мера человеческого развития. Не всякий труд или боевые действия развивают человека в культурном направлении, нередко получается наоборот.

Когда в процессе эволюции человек начал преобразовывать окружающую природу не грубыми невежественными способами, а подлинно гуманными и целесообразными, когда человек пытается совершенствовать свою телесность, умственные и физические способности в соответствии с объективными законами – только тогда его деятельность можно назвать по-настоящему культурной. Отсюда, физическая культура есть способ и мера преобразования человека, его собственной природы и двигательных способностей.

Содержание. С позиции социологии физическая культура – это вид культуры, содержанием которой является оптимальная двигательная деятельность, построенная на основе материальных и духовных ценностей, специально созданных в обществе для физического совершенствования человека[1,2].

В отличие от других видов физической активности человека физкультурная деятельность имеет ряд принципиальных особенностей:

1. Физкультурная деятельность обязательно содержит двигательный компонент, который в ней, как правило, является преобладающим;

2. Деятельность в сфере физической культуры представлена наиболее рациональными формами двигательных действий, имеющими свою конкретную методику занятий. При воспитании скоростных способностей, например, методика будет существенно отличаться от таковой при воспитании общей выносливости практически по всем параметрам;

3. Физкультурная деятельность человека всегда направлена на совершенствование самого себя в аспекте овладения рациональной техникой упражнения, воспитания физических качеств, формирования правильной осанки, укрепления здоровья и т.д. Цели, лежащие вне самого человека, хотя и могут существовать и решаться параллельно, но ведущими при этом не являются.

Все эти признаки в своей совокупности присущи только физической культуре. Для других аспектов человеческой деятельности в полном объеме они не характерны.

Физическая культура – достаточно сложное социальное образование, в ее структуре можно выделить три самостоятельных аспекта: деятельностный, результативный и личностный.

1. Деятельностный аспект физической культуры заключается в том, что физическое совершенствование происходит только в результате оптимальной, целенаправленной двигательной активности человека. Поэтому ядром физической культуры можно считать только двигательную активность, связанную с обязательным выполнением физических упражнений. Выполняемые при этом физические нагрузки могут быть разной величины, зависящие от поставленных задач – восстановить, поддержать или развить свои физические кондиции. Поэтому не всякая, а только окультуренная (полезная, целесообразная) двигательная деятельность, воздействующая положительным образом на психофизическую сферу человека, может быть отнесена к культуре физической. Например, двигательная деятельность грузчика к физической культуре напрямую не имеет непосредственного отношения, т.к. она имеет цель не развитие самого себя, а выполнение производственного задания, которое может быть достигнуто любой ценой, даже перенапряжением. Подобная ситуация в физической культуре в принципе недопустима и вредна. Таким образом, деятельностный аспект физической культуры реализуется в результате выполнения человеком физических упражнений; при этом деятельность должна отвечать поставленным задачам и быть организованной в полном соответствии с закономерностями физического воспитания.

2. Результативный аспект физической культуры включает в себя всю совокупность полезных результатов, которые человек приобрел в процессе деятельного использования ценностей физической культуры в своей жизни. К таким полезным результатам можно отнести:

- полученные в процессе физкультурных занятий двигательные умения и навыки;
- саму способность быстро овладевать новыми движениями, развитую в ходе занятий;
- возросшую физическую работоспособность;
- пропорционально развитое телосложение и осанку;
- физкультурные знания;
- нравственные и эстетические качества и т.д.

Личностный аспект физической культуры. Физическая культура, так же, как и общая культура, имеет две части – предметную и личностную. Это значит, что она существует и в форме личностного достояния человека, занимающегося физическими упражнениями.

Основными признаками личностного аспекта физической культуры можно считать:

- систематические занятия физическими упражнениями для решения задач физического самосовершенствования;
- специальные физкультурные занятия, позволяющие с пользой применить их на практике;
- владение определенными двигательными умениями и навыками для решения лично значимых задач;
- владение достаточными организационно-методическими умениями построения своих самостоятельных физкультурно-спортивных занятий, т.к. самостоятельная физкультурная деятельность по праву считается высшей формой личной физической культуры.

Термин "физическая культура личности" можно выразить как реальную физкультурно-спортивную деятельность конкретного человека, мотивом которого является удовлетворение его индивидуальных интересов и потребностей в физическом самосовершенствовании. Это дает основание говорить о физической культуре как части общей культуры личности, которая проявляет себя в трёх основных направлениях:

1. определяет способность к саморазвитию, отражает направленность личности "на себя", что обусловлено её социальным и духовным опытом, обеспечивает её стремление к творческому самосовершенствованию;
2. физическая культура – основа инициативного самовыражения, проявление творчества в использовании средств физической культуры;
3. она отражает творчество личности, направленное на отношения, возникающие в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Заключение. Именно через личность физическая культура оказывает стабилизирующее/дестабилизирующее воздействие на образ жизни индивида и общества, обеспечивает формирование индивидуального интереса к физическому совершенствованию как осознаваемой потребности. Поэтому в определённом смысле физическая культура способствует проявлению индивидуальности и тем самым совершенствует человека. Она выполняет, по существу, те же функции, которые характерны для общечеловеческой культуры в целом, вносит свой вклад в формирование целостной личности, ориентирует на разнообразные формы социальной активности.

Литература

1. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний / Виктор Павлович Лукьяненко. – Москва: Совет. спорт, 2003. - 224с.
2. Голиков, В.Е Влияние физической культуры и спорта на здоровье подростков [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cmp39.ru/wp-content/uploads/2014/10/Анализ-физкультура-и-спорт.doc>. – Дата доступа: 14.11.2016

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Ключ Т.С. 2 курс, филологический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Испокон веков спортивная фигура считалась показателем крепкого здоровья, а сам спорт – залогом хорошего самочувствия. Однако сегодня эти теории оспариваются медиками [1,2]. Научные сотрудники все чаще начинают заявлять, что спорт изнашивает наш организм. Такого мнения придерживаются исследователи Сорокина М.А., Кукарская К.С., Тихонова А.А. и другие. Так где же истина? Для ответа на этот вопрос мы опросили аудиторию по данному вопросу (30 человек) и проанализировали исследование Министерства здравоохранения Калининградской области «Влияние физическое культуры и спорта на здоровье подростков. Предлагаю начать с первого аспекта моей работы: опроса целевой аудитории.

На вопрос «Положительно или отрицательно физические нагрузки влияют на наш организм» учащиеся университета им. А.С. Пушкина ответили следующим образом: 20 из 30 опрошиваемых считают, что в физических нагрузках исключительно положительные стороны, 7 человек придерживаются того, что в спорте есть как плюсы, так и минусы, их равновесие зависит от количества физических нагрузок. Иными словами, они целиком и полностью согласны с высказыванием «То хорошо, что в меру». И еще 3 человека считают, что физическая нагрузка на организм отрицательно влияет на работу органов. Кто из них прав, выяснило Министерство здравоохранения Калининградской области. Их научная работа была основана на анкетировании подрастающего поколения и анализе полученных данных.

Содержание. Калининградские медики пришли к выводу, что до 82 – 85% дневного времени большинство подростков находятся в статическом положении (сидя), на произвольную двигательную деятельность (ходьба) приходится небольшой процент времени. Отрицательные последствия недостаточной физической активности проявляется в подверженности молодого организма «простудным и инфекционным заболеваниям», создаются предпосылки развития недостаточности сердечно – сосудистой системы, а ограниченность физической активности на фоне чрезмерного питания с большим избытком углеводов и жиров в дневном рационе может вести к ожирению.

Для того чтобы восстановить цепочку взаимодействия между занятиями спортом и общей заболеваемостью подрастающего поколения, Министерство здравоохранения сопоставила число заболеваний подростков и число часов, посвященных занятиям спортом. В итоге они получили

следующую статистику: каждый день физкультурой и спортом занимаются 17% подростков, от 4 до 6 раз в неделю - 31% респондентов, 2-3 раза в неделю – 32% опрошенных, 2% - 1 раз в неделю. Среди респондентов, не болевших ни разу в учебном году (29,5%), в группе с частотой занятий физкультурно-спортивной деятельностью от 2-3 раз в неделю и более, количество не болевших ни разу в учебном году составляет 24,0%, в то время как в группе подростков, занимающихся 1 раз в неделю и совсем не занимающихся, процент не болевших в учебном году составляет всего 1,5%.

Заключение. Проанализировав данные сведения, мы пришли к выводу, что от частоты выполнений физических упражнений напрямую зависит подверженность иммунной системы инфекционным заболеваниям, сердечно-сосудистым, заболеваниям опорно-двигательного аппарата. Таким образом ответ на вопрос «Как влияет спорт на наше здоровье» напрашивается сам собой. Как говорил известный древнегреческий философ Аристотель: «Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие».

Литература

1) Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний /Виктор Павлович Лукьяненко. – Москва: Совет. спорт, 2003. - 224с.

2) Голиков, В.Е Влияние физической культуры и спорта на здоровье подростков [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cmp39.ru/wp-content/uploads/2014/10/Анализ-физкультура-и-спорт.doc>. – Дата доступа: 14.11.2016

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТА

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

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

Введение. Физическая культура является одной из главных составляющих здорового образа жизни. Недостаток физических упражнений приводит к ослаблению организма, и именно физическая культура помогает поддерживать в работоспособном состоянии сердечно – сосудистую и костно – мышечную системы. Физическая культура является отличным средством для профилактики различных заболеваний [1].

Занятия физической культурой способствуют развитию воли. Они учат преодолевать различные трудности и добиваться поставленной цели. Эти качества наиболее важны для молодого поколения, а также пассивным по натуре людям.

Содержание. Воспитание физических качеств основывается на постоянном стремлении сделать возможное для себя, удивить окружающих своими возможностями. Целью физического воспитания в вузах является

содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов [2,3].

В процессе обучения в вузе по курсу физического воспитания предусматривается решение следующих задач:

1) воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;

2) сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

3) всесторонняя физическая подготовка студентов;

4) профессионально – прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности;

5) приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики, и организации физического воспитания и спортивной тренировки;

6) совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов;

7) воспитание у студентов убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.

Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодёжи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно – спортивных лагерях, во время учебных практик, лагерных сборов, в студенческих строительных отрядах. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом вуза на основе широкой инициативы и самостоятельности студентов, при методическом руководстве кафедры физического воспитания и активном участии профсоюзной организации вуза.

Очень популярным видом активного отдыха в выходные дни являются спортивные игры (бадминтон, баскетбол, волейбол, футбол, теннис, хоккей и др.). Они оказывают разностороннее влияние на организм занимающихся. Включая разнообразные формы двигательной деятельности (бег, ходьбу, прыжки, метание, удары, ловлю и броски, различные силовые элементы), спортивные игры развивают глазомер, точность и быстроту движений, мышечную силу, способствуют развитию сердечно – сосудистой , нервной, дыхательной системы, улучшению обмена веществ, укреплению опорно – двигательного аппарата. Спортивные игры характеризуются непрерывной сменой игровой обстановки и способствуют выработке у спортсменов

быстрой ориентировки, находчивости и решительности. Необходимость соблюдения определенных правил в спортивных играх и игра в команде помогают воспитывать у игроков дисциплинированность, умение действовать в коллективе. Чем разнообразнее и сложнее приемы той или иной игры, чем больше в ней движений, связанных с интенсивной мышечной работой, тем сильнее она воздействует на организм и ценнее как средство активного отдыха.

Наиболее эффективным длительным активным отдыхом является спортивный туризм, участие в спортивных мероприятиях (ориентирование на местности и т.д.).

Различают туризм пешеходный, велосипедный, автомобильный, лыжный, водный и комбинированный, при последнем часть пути совершается пешком и часть — тем или иным видом транспорта. В зависимости от этого интенсивность физической работы при туристических путешествиях варьируется чрезвычайно сильно. Так, при передвижениях на лыжах, на велосипеде или лодке, а также при пешеходных маршрутах, особенно в горной местности, физическая нагрузка может достигать значительной величины. Путешествия пешком, на лодках, плоту, велосипеде и др. способствуют лучшему кровоснабжению органов и мышц, в том числе и сердечной мышцы, укреплению костей, суставов, связок, активизируется обмен веществ, улучшается деятельность органов дыхания, дыхание становится более полным и глубоким, увеличивается жизненная емкость легких. Во время туристических походов повышается настроение, возникает прилив бодрости и сил. Все это оказывает положительное воздействие на состояние нервной системы. Кроме того, длительное пребывание на свежем воздухе, особенно при походах с ночлегом под открытым небом и в палатках, способствует закаливанию организма.

Заключение. Каждый студент хочет быть здоровым и сильным, и именно физическая культура поможет ему в этом. Если он будет мало заниматься спортом, то это отрицательно отразится как на здоровье, так и на клетках и мышцах тела.

На занятиях по физической культуре есть возможность улучшить состояние организма, улучшить свою осанку, улучшить зрение. Физкультура помогает закаляться, а это повышает иммунитет. Ежедневное занятие спортом помогает быть сильнее и выносливее.

Литература

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

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

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

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

Введение . Цель физического воспитания – способствовать развитию физических и психических качеств школьников, формируя у них не только двигательные умения и навыки, но и личность. Эта цель реализуется в образовательном процессе в ходе решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Решение этих задач определяет основные функции учителя физической культуры, к которым относятся: воспитательные, образовательно-просветительские, управленческо - организаторские, проектировочные, административно-хозяйственные [1, с. 9].

Не стоит забывать о необходимости обращаться к физическому воспитанию на других занятиях. Всем известно, что детский организм ежегодно отличается развитием. Если правильно организовать учебно-воспитательный процесс, то дети не только овладеют учебными навыками и умениями, но и укрепят свое здоровье.

Основные задачи физкультурных пауз:

- снять психическое напряжение у учащихся путем переключения на другой вид деятельности;
- вызвать у детей интерес к занятиям физическими упражнениями; формировать простейшие представления о влиянии физических упражнений на самочувствие и первоначальные знания по самостоятельному выполнению физических упражнений.

Содержание. Малоподвижный образ жизни делает организм человека беззащитным при развитии различных заболеваний. Особенно тревожно обстоит с этим дело у детей. Например, ожирением страдает каждый десятый ребёнок. Для поддержания нормальной двигательной активности школьник должен ежедневно делать 23— 30 тысяч шагов, а дошкольник— 12 тысяч. Наблюдения доказывают: и те и другие выполняют половину.

Для того чтобы дети росли здоровыми, необходимо правильное физическое воспитание, а также соблюдение здорового образа жизни.

Физкультминутка, как элемент двигательной активности, предлагается детям для переключения на другой вид деятельности, повышения работоспособности, снятия нагрузки, связанной с сидением. Физкультминутка, игры и упражнения так же могут проводиться на переменах. Физкультурными минутками принято называть проведение упражнений в классе во время урока, а также при выполнении домашних заданий.

Физкультминутки являются эффективным средством повышения внимания и активности детей и улучшения усвоения ими учебного материала. Кроме того, они благотворно влияют на организм учащихся. В I—

II классах физкультминутки рекомендуется проводить три-четыре раза в день, в III классе — два-три раза. Продолжительность физкультминутки — 1,5—2 минуты. В содержание ее обычно включаются три упражнения: потягивание, упражнение для ног и упражнение для туловища. Упражнения для рук сочетаются с этими действиями.

Проведение физкультминутки не должно нарушать стройности учебного процесса. Не рекомендуется, например, прерывать письменную работу физическими упражнениями, не следует давать упражнения и в то время, когда ученики активно работают, последнее упражнение физкультминутки должно быть более спокойным, чем предыдущие. Перед началом физкультминутки открывается форточка или окно, складываются все учебные принадлежности, дети становятся в проходах, чтобы не мешать друг другу.

Важным средством физического воспитания являются также игры и упражнения во время перемен. После напряженного учебного труда младший школьник испытывает большое желание побегать, попрыгать, поиграть. Дело учителя — позаботиться о том, чтобы это естественное стремление выразилось не в беготне и беспорядочной возне, а в разумном проведении перемены. Важно прежде всего установить, где и как проводят перемены дети, разъяснить им требования к поведению на переменах и добиваться выполнения ими этих требований. Хорошо, если большую перемену дети будут проводить на свежем воздухе с использованием простейшего инвентаря для занятий физкультурой (скакалки, мячи, обручи). К организованному проведению перемены учитель может привлечь пионеров. Они выполняют обязанности дежурных, раздают необходимый спортивный инвентарь, а по окончании перемены собирают его.

Физкультминутка дает возможность воспитателям и педагогам, а также родителям играть с детьми, радовать их и, вместе с тем развивать речь, координацию движения и мелкую моторику. Благодаря упражнениям, входящим в физкультминутку, у детей улучшается осанка, усиливается обмен веществ в организме, развивается произвольное внимание и память, способность сосредотачиваться, дети получают разнообразные сенсорные впечатления. Забавные стихи и смешные потешки, разнообразные упражнения, имитирующие движения их содержания, позволяют проводить интересную, содержательную и яркую физкультминутку в любой момент, как только педагог заметит, что внимание детей становится рассеянным и им надо взбодриться.

Необходимо так же отметить, что физкультурные минутки и паузы во время уроков проводятся как необходимый кратковременный отдых, который снимает застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за партой. Перерывы в работе необходимы для органов зрения, слуха, мышц туловища и мелких мышц спины.

Заключение. Физкультминутка не является обязательным режимным моментом, но учитывая опыт, который показал, что введение ее в режим дня

детей разных возрастных групп дает положительные результаты. Поэтому необходимость физических пауз в жизни учащихся просто необходима. Таким образом, мы настоятельно рекомендуем прививать интерес детей к физической активности разными способами: на собственном примере, используя физические минутки, физические паузы, игры на переменах в младшем звене и разные другие виды физической активности, которые можно совместить с учебной деятельностью.

Литература

1. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартьянов. – 2-е изд., дораб. – М.: Издательский центр "Академия", 2004. – 224с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПЛЕНАРНОЕ ЗАСЕДАНИЕ	24
<i>Белая А.И.</i> 4 курс, строительный факультет (БрГТУ) ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ	24-26
<i>Березявка И. В.</i> студентка 4 курса, факультета физического воспитания (БрГУ имени А. С. Пушкина) АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ	26-28
<i>Жук С.А.</i> студент 2 курса исторического факультета (БрГУ имени А. С. Пушкина) ДА ПЫТАННЯ АБ ШЛЯХАХ ПАВЫШЭННЯ МАТЫВАЦЫІ ДА ВЫВУЧЭННЯ ФІЗІЧНАЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЭНТАМІ (НА ПРЫКЛАДЗЕ ГІСТАРЫЧНАГА ФАКУЛЬТЭТА)	28-31
<i>Котович Ю. Э.</i> студентка 3 курса, факультета физического воспитания (БрГУ имени А. С. Пушкина) ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ЧЕМПИОНА И СЕРЕБРЯНОГО ПРИЗЕРА ОЛИМПИЙСКИХ ИГР РОМУАЛЬДА КЛИМА	31-32
<i>Шмигель В.А.</i> 4 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина) ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНО– ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ– СПОРТСМЕНОВ В ФУТЗАЛЕ)	32-35
СЕКЦИЯ 1. ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	
<i>Арчибасова А.В.</i> 4 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина) ФОРМИРОВАНИЕ ПРОСТОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	35-37
<i>Арчибасова А.В.</i> 4 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина) ПРИЧИНЫ И ФАКТОРЫ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ ТРАВМАТИЗМ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ- ЛЕГКОАТЛЕТОВ	37-39

<i>Билевич А.А.</i> 3 курс, физико-математический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОК К УЧЕБНЫМ ЗАНЯТИЯМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	39-40
<i>Василевская О.К.</i> 2 курс, юридический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	41-43
<i>Вирковский Д.А.</i> 2 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
УЧАСТИЕ СТУДЕНЧЕСКИХ ВОЛОНТЕРСКИХ ОТРЯДОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	43-45
<i>Климчук К.</i> 2 курс, исторический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	45-47
<i>Кожановская С.Г.</i> 3 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК	47-49
<i>Котович Ю.Э.</i> третий курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
ПРОБЛЕМА ГИПОДИНАМИИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ	49-52
<i>Курган Д.</i> 2 курс, исторический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина)	
ИСТОРИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	52-54
<i>Малышиц В.Н.</i> 3 курс, общевойсковой факультет (Военная академия Республики Беларусь)	
ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВЕ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	54-57
<i>Мотузко М.А.</i> 2 курс, физико-математический факультет (БрГУ имени А.С.Пушкина)	
ПРЕДПОСЫЛКИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	57-58
<i>Нестерук А.И.</i> 3 курс, факультет иностранных языков (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
МЕТОДИКА ПРИВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	59-60

<i>Панько Д.С.</i> 3 курс, юридический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
ПИЛАТЕС КАК ОДНО ИЗ ЭФФЕКТИВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ	60-62
<i>Полянская В.В.</i> , 3 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
ДИЕТА ИЛИ СПОРТ?	62-64
<i>Рапинчук В.Ю.</i> , 4 курс, биологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНЫХ ИГР НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ	64-65
<i>Трофимчик В. В.</i> 3 курс, социально-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЯ	66-68
<i>Шваюк И. В., Юхник М. В.</i> 2 курс, географический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
СПОРТ КАК АЛЬТЕРНАТИВА ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ	68-70
<i>Шмигель В.А.</i> , 4 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
ПОЗИЦИЯ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	70-71
<i>Шохалевиц Е.С.</i> 3 курс, физико-математический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ	72-73
СЕКЦИЯ 2. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНЫЕ, ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
<i>Баранов О. Б.</i> магистрант I курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ ВУЗОВ	74-75
<i>Борисюк, Н. В.</i> магистрант, II курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А. С. Пушкина)	
ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ	75-77
<i>Быкова М.</i> 3 курс, социально-педагогический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина)	
ИСТОЧНИКИ ИНФОРМИРОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ О СПОСОБАХ УПРАВЛЕНИЯ СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ	77-79

<i>Василевский А.В.</i> , 5 курс, юридический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ, ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ВОИНСКОЙ СЛУЖБЫ	79-81
<i>Грудовик Т. Н.</i> магистрант 1 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А. С. Пушкина)	
ГИБКОСТЬ КАК ВАЖНЕЙШЕЕ ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	81-82
<i>Гурко И.В.</i> 3 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	83-84
<i>Гусева А.С.</i> 3 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
ПСИХОМОТОРНЫЕ СПОСОБНОСТИ У ПЛОВЦОВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ	84-86
<i>Денисюк И.В.</i> 3 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	86-88
<i>Денисюк И.В.</i> третий курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	88-90
<i>Жуков И.Ю.</i> 3 курс, общевойсковой факультет (Военная академия Республики Беларусь)	
МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ	90-92
<i>Климчук К.</i> 3 курс, исторический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
ИССЛЕДОВАНИЯ ПОНИМАНИЯ СУЩНОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	92-94
<i>Климчук К.</i> 3 курс, исторический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
ПСИХЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ И ОСОБЕННОСТИ РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ИСТОРИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА.	94-95
<i>Костючик Е. В.</i> магистрант I курса факультета физического воспитания (БрГУ имени А. С. Пушкина)	
ПОКАЗАТЕЛИ ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ БЕГУНОВ – СПРИНТЕРОВ»	96-97
<i>Кунац О.Д.</i> 4 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРОФИЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ В СФЕРЕ	97-100

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Мурина Е.Н. 3 курс, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЮ СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ 100-102

Погорельский В. А. 4 курс, факультет связи и автоматизированных систем управления (Военная Академия Республики Беларусь)

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ 102-105

Силков М.В. 3 курс, общевойсковой факультет

(Военная академия Республики Беларусь)

ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ 105-107

Слугинов А.В. 4 курс, факультет связи и АСУ

(Военная академия Республики Беларусь)

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ) 107-110

Солдатов В.А. 4 курс, факультет связи и АСУ

(Военная академия Республики Беларусь)

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗАХ 110-113

Тихоновский А.И. 4 курс, факультет связи и

(Военная академия Республики Беларусь)

СПОРТ – КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ 113-115

Филимонюк Т.А. 3 курс, физико-математический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА КАК ОДИН ИЗ МЕТОДОВ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ У СТУДЕНТОВ 115-117

Чайковская А.А., 4 курс, строительный факультет (БрГТУ)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ 117-120

Шкуринская Д.Д. 3 курс, юридический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

ПРОБЛЕМА НАРКОМАНИИ: ПРОФИЛАКТИКА И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 120-122

Янчук М. Е. магистрант I курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)

ПОКАЗАТЕЛИ МАКСИМАЛЬНОЙ ЧАСТОТЫ ДВИЖЕНИЙ СТУДЕНТОВ 122-124

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

Вирковский Д.А. 2 курс, филологический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

ИГРА КАК СРЕДСТВО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ 124-126

<i>Вольшинец К.В.</i> , 4 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ	126-128
<i>Голуб Л.С.</i> 3 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
НАПРАВЛЕНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ	128-130
<i>Гордейчик А. В.</i> 4 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ	131-133
<i>Давыденко Д.</i> , 3 курс, юридический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ЮРИДИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА	133-135
<i>Дейкун А.А.</i> 2 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
ПРИМЕНЕНИЕ КАРДИОТЕНАЖЕРОВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ	135-138
<i>Демидчик Е.Э</i> 3 курс, юридический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина)	
ЗАНЯТИЕ ФИТНЕСОМ КАК ОДНО ИЗ ИННОВАЦИОННЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПОВЫШАЮЩИХ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У СТУДЕНТОК	138-140
<i>Елистратова К.</i> , 3 курс, юридический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ЮРИДИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА	140-141
<i>Ермакович И.Д.</i> 3 курс, факультет иностранных языков (БрГУ имени А.С.Пушкина)	
ЗАВИСИМОСТЬ ВЫБОРА СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗМА ЗАНИМАЮЩИХСЯ	142-144
<i>Завацкий К.В.</i> 4 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
ПРИМЕНЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ	144-146
<i>Кадира Т.</i> 1 курс, социально-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
ВЛИЯНИЕ НА КОРРЕКЦИЮ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ ПОСРЕДСТВОМ МЕТОДОВ И СПОСОБОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	146-148

<i>Крынец Т. Н.</i> 1 курс, магистратура, факультет физического воспитания (БрГУ имени А. С. Пушкина).	
ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МАСТЕРОВ СПОРТА ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ	148-150
<i>Масюк Е.В.</i> 4 курс, строительный факультет (БрГТУ),	
РОЛЬ ФИТБОЛА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ	150-153
<i>Моцыев М.Ш.</i> 4 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
НАПРАВЛЕННОСТЬ И ФОРМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ-ИНОСТРАНЦЕВ БРГУ ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА	153-156
<i>Полетило И.В.</i> 4 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ МАССОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В БРГУ ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА	156-158
<i>Хэн Чюан Тао</i> , аспирант, факультет физического воспитания (БГПУ имени М. Танка)	
БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ	159-160
<i>Сидоренко Д.В.</i> 2 курс, факультет иностранных языков (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПОВ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ У СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ	160-162
<i>Стахейко В.В.</i> 3 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
ВАРИАТИВНОСТЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВУШЕК-ВОЛЕЙБОЛИСТОК	162-163
<i>Супрунюк В.В.</i> 4 курс, строительный факультет (БрГТУ)	
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВА ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПРИ ВЕГЕТАТИВНО- СОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ	163-166
<i>Чирец В. М.</i> 1 курс социально-педагогического факультета (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
ВЛИЯНИЕ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА УРОВЕНЬ УМСТВЕННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ	166-168

<i>Шакалида И. А.</i> 3 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ	168-171
<i>Шмигель, В.А.</i> , 4 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
ПОКАЗАТЕЛИ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНОШЕЙ 15–16 ЛЕТ	171-172
<i>Шутко Н. В.</i> 1 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А. С. Пушкина).	
ОСОБЕННОСТИ ОБХВАТНЫХ РАЗМЕРОВ ТЕЛА МАСТЕРОВ СПОРТА ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ	172-174

СЕКЦИЯ 4. ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА И В
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

<i>Арчибасова А.В.</i> , 4 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
БИОМЕТРИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ ДИСФУНКЦИЙ СТОП У СТУДЕНТОВ	175-177
<i>Баган Т.П., Гавва Д.В.</i> , 3 курс физико-математический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
МОНИТОРИНГ СРЕДСТВ ПРОФИЛАКТИКИ И УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ, ПУТЁМ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	178-180
<i>Баурина И.В.</i> 3 курс, юридический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ РАЗЛИЧНЫХ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ	180-182
<i>Бацкалевич А.И.</i> 3 курс, географический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К КАТАНИЮ НА ВЕЛОСИПЕДЕ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	182-184
<i>Бегус А.Л.</i> третий курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина).	
ДЕЛЬФИНОТЕРАПИЯ – ИНОВАЦИОННАЯ ФОРМА ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	185-187
<i>Беленькая П. А.</i> 3 курс, физико-математический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина)	
ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ	187-190

<i>Белко В.Г., Маликова С.Л.</i> , 3 курс, социально-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА В ВУЗЕ	190-192
<i>Богущ А.Н.</i> 1 курс, факультет иностранных языков (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
ОПРЕДЕЛЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ	192-194
<i>Боярчук В.А.</i> 2 курс, физико-математический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ	194-197
<i>Бугаева М. В.</i> 3курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА	284-286
<i>Вабищевич Н.М.</i> 4 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
СОВРЕМЕННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	197-200
<i>Валюк Е. А.</i> 3 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	286-288
<i>Гаврилова В.В.</i> , 3 курс, факультет иностранных языков (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
ИССЛЕДОВАНИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ 1-3 КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ	200-202
<i>Голуб М.П., Гнищевич Д.А.</i> 2 курс, экономический факультет (БрГТУ)	
СОВМЕСТИМОСТЬ СПОРТА И ВЕГЕТАРИАНСТВА	202-205
<i>Гончарова А. А.</i> , 3 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ В СВОБОДНОЕ ОТ УЧЕБЫ ВРЕМЯ	289-291
<i>Дедюля Е.А.</i> , 3 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
ИППОТЕРАПИЯ КАК ИННОВАЦИОННЫЙ МЕТОД ЛФК	205-208
<i>Емельянова А.В.</i> 3курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
ПАРАЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ	291-293
<i>Ермакова А.К.</i> , 3 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА - СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ	294-296

<i>Зелинская Ю.Н.</i> , 3 курс, географический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
ЗАКОНОМЕРНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ГЕОГРАФИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	208-210
<i>Ильин Р.</i> магистрант, факультета физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
УРОВЕНЬ И ТЕМПЫ ПРИРОСТА РЕЗУЛЬТАТОВ ГИБКОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ Г. БРЕСТА В ВОЗРАСТЕ 13– 14 ЛЕТ	210-212
<i>Кисилюк Е.В.</i> 3 курс, физико-математический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
АКТУАЛЬНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВЕСНЫХ СИСТЕМ «TRX» И УПРАЖНЕНИЙ НА НИХ СРЕДИ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ	213-214
<i>Кислюк А.В., Момлик И.С.</i> , 3 курс, географический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
ПРЕДСТАРОТОВАЯ ВДОХНОВЛЯЮЩАЯ МУЗЫКА КАК СРЕДСТВО УЛУЧШЕНИЯ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ СТУДЕНТОВ ГЕОГРАФИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА	214-216
<i>Ключ Т.С.</i> , 2 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	297-298
<i>Ковалевич А.Ю.</i> 3 курс, физико-математический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
ИЗУЧЕНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРА «BOSU» СРЕДИ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ	216-218
<i>Корнилюк Ю.Г.</i> , 3 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТА	298-300
<i>Крысь П.А.</i> 2 курс, юридический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
ВЛИЯНИЕ СКОЛИОЗА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	218-219
<i>Лемачко Е.Г.</i> 4 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ОЦЕНКИ ДВИЖЕНИЙ У СТУДЕНТОВ (FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN) В ФИТНЕСС ТЕСТИРОВАНИИ	219-221
<i>Люлькович А.В.</i> , 2 курс, географический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА	221-223

<i>Мацкевич Н. Н.</i> , 3 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	301-303
<i>Михнюк Д.А.</i> магистрант, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина) ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИИ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПСИХОМОТОРНЫХ ФУНКЦИЙ У ЛИЦ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ	224-226
<i>Набиева Л.А., Остапук А.В.</i> 2 курс, географический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ФОРМИРОВАНИИ ЗОЖ В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	226-229
<i>Намятава Д.В.</i> , 3 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) ЦІ ШКОДНЫ БЕГ?	229-231
<i>Нестерук А.Г.</i> , 1 курс, психолого-педагогический факультет ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ	231-233
<i>Охримук М. В.</i> , 2 курс, социально-педагогический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина) ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	234-236
<i>Патеева А.А.</i> 1 курс, социально-педагогического факультета (БрГУ имени А.С. Пушкина) ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ ОТ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ И НИЗКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ.	236-239
<i>Патейчук А.С.</i> 1 курс, социально-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) САМООЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ЗДОРОВЬЯ	239-241
<i>Почуйко В.В.</i> третий курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина) ОСОБЕННОСТИ ТРАВМАТИЗАЦИИ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ	242-243
<i>Пеньковская Д.Д.</i> , 2 курс, географический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ	243-246

<i>Петрушко Д.С.</i> , 3 курс, географический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ГЕОГРАФИЧЕСКОМ ФАКУЛЬТЕТЕ У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА	246-248
<i>Попов А.Н.</i> , 3 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
ЗОЖ В СУТОЧНОМ ЦИКЛЕ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА	248-249
<i>Протосовицкая К.Г.</i> , 3 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ВУЗАХ – ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ	250-253
<i>Пукало В. М.</i> , 2 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
УТОМЛЕНИЕ КАК ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ	253-256
<i>Ревенко О.А.</i> магистрант факультета физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
СПОРТИВНЫЙ ОТБОР В ПЛАВАНИИ	256-258
<i>Савинчук А.Г.</i> , 3 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
ФИТНЕС В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	258-261
<i>Сверева Д.К.</i> 4 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
УКРЕПЛЕНИЕ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ	261-263
<i>Свирина М.В.</i> 3 курс, биологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ	264-265
<i>Солдатов П.В.</i> 4 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	265-267
<i>Столяров Е. Р.</i> , 3 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	267-269
<i>Строганова Е.В.</i> 3 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ФИТНЕС	269-272

<i>Сулавко В.А.</i> , 3 курс филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
ЧЕМ ГРОЗИТ ОЖИРЕНИЕ	272-274
<i>Федкович К.О.</i> , 2 курс, географический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА	274-276
<i>Федорук Ю.</i> , 3 курс социально-педагогического факультета (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
ОТДЫХ ВЫХОДНОГО ДНЯ КАК СРЕДСТВО РЕЛАКСАЦИИ ПОСЛЕ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ	276-278
<i>Хомич А.Ф.</i> , 3курс, географический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ГЕОГРАФИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	278-280
<i>Шарейко В.В.</i> , 3 курс филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
СОЦИАЛЬНАЯ ПРИРОДА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	280-282
<i>Шворак Н.И.</i> , 4 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ В СИСТЕМЕ КОНТРОЛЯ ЗА УРОВНЕМ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА	282-284