



XII GLOBAL SCIENCE

AND INNOVATIONS 2021: CENTRAL ASIA

**INTERNATIONAL SCIENTIFIC-
PRACTICAL JOURNAL**



Nur-Sultan, Kazakhstan



**ОБЪЕДИНЕНИЕ ЮРИДИЧЕСКИХ ЛИЦ
В ФОРМЕ АССОЦИАЦИИ
«ОБЩЕНАЦИОНАЛЬНОЕ ДВИЖЕНИЕ «БОБЕК»
КОНГРЕСС УЧЕНЫХ КАЗАХСТАНА**

ISSN 2664-2271



НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ
БИБЛИОТЕКА
eLIBRARY.RU

РИНЦ



**«ГЛОБАЛЬНАЯ НАУКА И ИННОВАЦИЯ 2021:
ЦЕНТРАЛЬНАЯ АЗИЯ»**

№ 1(12). Декабрь 2021
СЕРИЯ «ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ»
Журнал основан в 2018 г.

III ТОМ

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:
Ж.Малибек, профессор;
Ж.Н.Калиев к.п.н.;
Лю Дэмин (Китай),
Е.Л. Стычева, Т.Г. Борисов (Россия)
Заместители главного редактора: Е. Ешим, Е. Абиев (Казakhstan)



CONSOLIDATION OF LEGAL ENTITIES IN THE FORM OF
AN ASSOCIATION «NATIONAL MOVEMENT «BOBEK»
CONGRESS OF SCIENTISTS OF KAZAKHSTAN

ISSN 2664-2271



НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ
БИБЛИОТЕКА
eLIBRARY.RU

РИНЦ



«GLOBAL SCIENCE AND INNOVATIONS 2021:
CENTRAL ASIA»

No. 1(12). December 2021
SERIES "PEDAGOGICAL SCIENCES"
The journal was founded in 2018.

III VOLUME

CHIEF EDITOR:
J. Malibek, professor;
Zh.N. Kaliev, candidate of pedagogical sciences;
Liu Deming (China),
E.L. Stycheva, T.G. Borisov (Russia)
Deputy chief editors: E. Yeshim, E. Abiev (Kazakhstan)



УДК 796/799

ФІЗІЧНЫЯ ПРАКТЫКАВАННІ – ШЛЯХ ДА ЗДAROУЎЯ

Маісейчык Эдуард Аляксеевіч

Кандыдат педагагічных навук, дацэнт Брэсцкага дзяржаўнага ўніверсітэта ім.

А.С. Пушкіна, Рэспубліка Беларусь

Філіпаў Віктар Аляксеевіч

Загядчык кафедры фізічнага выхавання і спорту Брэсцкага дзяржаўнага тэхнічнага ўніверсітэта, Рэспубліка Беларусь

Жукавец Віктар Іванавіч

Старшы выкладчык Брэсцкага дзяржаўнага тэхнічнага ўніверсітэта, Рэспубліка Беларусь

***Анотацыя:** Асноўнай мэтай фізкультурна-аздараўленчай працы ў ВНУ з'яўляецца ўмацаванне здароўя і павышэнне працаздольнасці студэнтаў. Праведзенае намі даследаванне ў Брэсцкім дзяржаўным ўніверсітэце паказала, што ёсць шэраг эфектыўных накірункаў арганізацыі гэтай працы, калі ўлічваць ступень і структуру захворанняў навучэнцаў.*

***Ключавыя словы:** Фізічнае выхаванне, фізічная культура, здаровы лад жыцця.*

Як выявілася ў час даследавання, у студэнтаў пераважаюць прастудныя захворванні, на другім месцы – сардэчна-сасудзістыя, за імі ідуць хваробы зроку, апорна-рухавага апарата і органаў стрававання. Назіранне і апытанне паказала, што многія юнакі і дзяўчаты, якія маюць адхіленні ў здароўі, у школе былі вызвалены ад заняткаў фізічнай культурай, не наведвалі кабінеты ЛФК пры паліклініках ці на месцы жыхарства. Ва ўніверсітэце яны залічваюцца ў асобныя групы без дыферэнцыяцыі па хваробах, што ў сваю чаргу з'яўляецца ненармальнай з'явай і стварае цяжкія пры вызначэнні кожнаму з іх фізічных нагрузак. У гэтых умовах асаблівае значэнне набывае індывідуальны падыход да кожнага студэнта з улікам характару адхілення ў яго здароўі. Заняткі з такімі студэнтамі павінны будавацца на аснове дадзеных медыцынскага абследавання і іх самакантролю [1].

Студэнты з аслабленым здароўем, якія займаюцца фізічнай культурай у спецыяльных групах, павінны ўмець самастойна кантраляваць стан свайго здароўя. Каб зрабіць гэта, ім трэба ведаць паказчыкі свайго фізічнага развіцця.

Зыходзячы з атрыманых паказчыкаў, можна падабраць аптымальную нагрузку пры розных хваробах.

Для вызначэння стану фізічнай падрыхтоўкі студэнтаў з захворваннямі можна выкарыстаць кантрольныя тэсты.

1. Скачкі ў даўжыню з месца (даюць звесткі пра развіццё мышцаў ног): 180 см – выдатна, 170 см – добра, 158 см – здавальняюча.

2. Падцягванне на нізкай перакладзіне (правяраецца сіла мышцаў рук): 15 разоў – выдатна, 11 – добра, 8 – здавальняюча.

3. Згінанне і разгінанне рук з упору лежачы (выяўляецца сіла рук, спіны, плечавога пояса): 9 разоў – выдатна, 7 – добра, 6 – здавальняюча.

4. Падыманне тулава з ляжачага становішча на спіне (выяўляецца стан мышцаў жыватовага прэса): 60 разоў – выдатна, 50 – добра, 40 – здавальняюча.

Аднак апошні кантрольны тэст нельга выконваць пры некаторых захворваннях сардэчна-сасудзістай сістэмы і зроку. У такіх выпадках яго можна замяніць наступным:



седзячы на падлозе, кідаць набіўны мяч з-за галавы (практыкаванне ўздзейнічае на мышцы жывата, спіны, рук).

Асабліва асцярожна трэба падыходзіць да кантрольных тэстаў, звязаных з бегам. Бегу на дыстанцыі 100, 500, 800 і 1000 м, а таксама на 2000 м на лыжах павінна папярэднічаць спецыяльная падрыхтоўка. Для тых, хто займаецца ў спецыяльных падрыхтоўчых групах, бег на гэтыя дыстанцыі выконваецца без уліку часу.

Пры падрыхтоўцы да бегу на названыя вышэй дыстанцыі варта кіравацца наступнымі рэкамендацыямі:

1. Папярэдні бег павінен складаць 1,5 мінуты, ён дапаўняецца дазіраванай хадзьбой.

2. Працягласць бегу паступова павялічваецца да 12 мінут з улікам паказчыкаў пульсу да фізічнай нагрузкі і пасля яе.

3. Калі розніца ў рэакцыі пульса да і пасля бегу паступова зніжаецца да 10-15 удараў, то трэба павялічыць дыстанцыю ці паскорыць тэмп бегу. Пад уплывам трэніроўкі рэакцыя пульса на аднолькавыя нагрузкі павінна знізіцца. Калі такога не назіраецца, варта зменшыць фізічныя нагрузкі.

Пры выкананні бегавых практыкаванняў важным паказчыкам самакантролю з'яўляюцца асабістыя адчуванні. Болю, асабліва ў баку. Яны выклікаюцца рознымі прычынамі: фізічнай нагрузкай адразу пасля яды, няправільным дыханнем, дрэннай падрыхтоўкай да дадзенага віду практыкавання. Пры ўзнікненні такіх боляў на дыстанцыі трэба некалькі разоў глыбока і плаўна выдыхнуць, па ходу бегу зрабіць некалькі масіруючых рухаў у месцы адчування болю. Калі боль не праходзіць, трэба прыпыніць бег і перайсці на хадзьбу.

Чалавек з даўніх часоў надаваў фізічнай культуры вялікае значэнне. Сучасныя нейрафізіялагічныя даследаванні пераканальна пацвярджаюць станоўчы ўплыў фізічнай культуры на арганізм чалавека.

Рэгулярныя заняткі фізічнымі практыкаваннямі садзейнічаюць ураўнаважанню асноўных няравных працэсаў – узбуджэння і тармажэння. У выніку павышаецца пластычнасць няравнай сістэмы. Апрача гэтага, яна становіцца больш здаровай, фізіялагічныя працэсы ў ёй працякаюць больш інтэнсіўна.

Заняткі фізічнымі практыкаваннямі актывізуюць працэс накаплення ў галаўным мазгу фосфарных і другіх багатых энергіяй рэчываў. Гэта паляпшае акісляльныя працэсы ў клетках мозга, садзейнічае больш хуткаму ўзнаўленню яго замыкальнай функцыі пры разумовай стоме.

У час заняткаў фізічнымі практыкаваннямі паяўляюцца станоўчыя эмоцыі, якія садзейнічаюць павышэнню працаздольнасці [2], паляпшаюць настрой.

Фізічныя практыкаванні аказваюць станоўчы ўплыў на сардэчна-сасудзістую сістэму, умацоўваюць і нармалізуюць яе дзейнасць. Як вядома, смяротнасць ад захворванняў сэрца і сасудаў стаіць на першым месцы ў свеце [3]. Асабліва гэтыя захворванні пашыраны сярод прадстаўнікоў прафесій разумовай працы. Пагэтану студэнты павінны асабліва ўвагу ўдзяляць спорту і фізічнай культуры як эфектыўным сродкам прафілактыкі сардэчна-сасудзістых захворванняў. Сістэматычныя заняткі фізічнымі практыкаваннямі дапамагаюць сэрцу знайсці аптымальны рытм. Рэгулярныя фізічныя трэніроўкі нармалізуюць артэрыяльны ціск, павышаюць эластычнасць сасудаў. Пры выкананні фізічных практыкаванняў у арганізме адбываюцца біяхімічныя змены, якія садзейнічаюць спажыванню мышцамі халестэрына. У выніку нармалізуецца ўнутраны абмен, які прадухіляе паяўленне ранняга склерозу сасудаў.

Фізічныя практыкаванні ўмацоўваюць мышцы і косна-звязачны апарат, паляпшаюць паставу. Ад стану мышачнай сістэмы залежыць і функцыя дыхальнага апарата. Фізічныя



практикуванні павялічваюць экскурсію грудной клеткі, павышаюць жыццёвую ёмістасць лёгкіх, садзейнічаюць абагачэнню крыві кіслародам.

Усё сказанае вышэй сведчыць пра неабходнасць заняткаў фізічнай культурай і спортам для кожнага студэнта. Аднак фізічная нагрузка павінна адпавядаць яго стану здароўя, полу і натрэніраванасці.

СПІС ВЫКАРЫСАВАНАЙ ЛІТАРАТУРЫ:

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.

УДК 796/799

ЭЛЕКТРОННЫЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС, КАК СРЕДСТВО ИННОВАЦИОННОГО ПОДХОДА В ПРЕПОДАВАНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Зинкевич Галина Николаевна

Старший преподаватель, магистр педагогических наук Брестского государственного университета им. А.С. Пушкина, Республика Беларусь

Моисейчик Эдуард Алексеевич

Кандидат педагогических наук, доцент Брестского государственного университета им. А.С. Пушкина, Республика Беларусь

Сидорович Павел Федорович

Преподаватель Брестского государственного университета им. А.С. Пушкина, Республика Беларусь

***Аннотация:** В статье выделяются основные направления преподавания дисциплины «Физическая культура» в вузе на современном этапе. Определены цели и задачи физического воспитания студенческой молодежи. Проводится анализ теоретического и практического материала по курсу «Физическая культура».*

***Ключевые слова:** Физическая культура, теория и практика физической культуры, учебный процесс.*

Основные направления использования информационных технологий обучения, по дисциплине «Физическая культура» для студентов непрофильных специальностей в высшей школе следующие:

- как мультимедийное средство реализации принципа наглядности;
- в качестве электронного учебника для индивидуальной самостоятельной работы студентов;
- как средство диагностики и контроля знаний студентов;
- для сбора, хранения справочной учебной информации в виде различных баз и банков данных, в том числе информации из Интернета;