



Учреждение образования
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»
Факультет физического воспитания и туризма
Кафедра спортивных дисциплин и методик их преподавания



«ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА, ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»

**Сборник материалов докладов
XXII Республиканской студенческой научно-практической конференции**

7–8 апреля 2022 года



г. Брест, Республика Беларусь



УДК 338.483.1(082)+796-05:613.0+613.75:615.825
ББК 65.433+75.0:53.54+75.1

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

Рецензенты

канд.пед. наук, доцент Н.В. Орлова
канд.пед. наук, профессор В.Г. Ярошевич

Редакционная коллегия:

канд. пед. наук, К.И. Белый (гл. редактор)
канд. биол. наук, доцент М.В. Головач
канд.биол.наук, доцент А.Н. Герасевич
канд. пед. наук, доцент Т.С. Демчук
канд.геогр.наук , доцент С.А. Заруцкий
ст. преподаватель С.М. Винидиктова
ст. преподаватель С.К. Якубович
преподаватель И.М. Гузаревич

П 78 Проблемы физической культуры, спорта и туризма, здоровья детей и молодежи :
сборник материалов докладов XXII Республ. студенч. научно-практич. конф., Брест,
7-8 апреля 2022 г. / Брест. гос. ун-т имени А.С. Пушкина; редкол.: К.И. Белый (гл. ред.).
– Брест : БрГУ, 2022 – 411 с.
ISBN 978-985-473-909-0.

В сборник включены материалы докладов студентов и магистрантов БрГУ имени А.С. Пушкина, а также других вузов Республики Беларусь по актуальным проблемам теории и практики физической культуры, различных видов спортивной деятельности, а также здоровья детей и молодежи. Тематика докладов отражает направления работы студенческих научно-исследовательских объединений в 2021–2022 учебном году.

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

Ответственность за языковое оформление и содержание материалов издания несут их авторы.

УДК 338.483.1(082)+796-05:613.0+613.75:615.825
ББК 65.433+75.0:53.54+75.1



ПЛЕНАРНОЕ ЗАСЕДАНИЕ



ДОЛМАТ С. А., САЗОН А. А.

Гродно, ГрГМУ

Научные руководители – В.В. Григоревич, канд. ист. наук, доцент;
Л.А. Пирогова, доктор мед. наук, профессор,

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМЫ КОЛЕННОГО СУСТАВА

Введение. Среди всех причин первичной инвалидности и смертности травмы занимают третье место, а среди причин смерти травмы занимают первое место у лиц трудоспособного возраста. В структуре травматизма преобладают бытовые травмы – 56,1%, второе место занимают уличные травмы – 17,5%, третье – детские травмы – 16,5% и четвертое – спортивные травмы – 6,8%, дорожно-транспортные – 1,8%, производственные травмы – 1,3% [1].

Травмы опорно-двигательного аппарата (ОДА) у спортсменов влекут за собой внезапное и резкое прекращение тренировочных занятий, вызывают нарушение установившегося физического стереотипа, что влечет за собой болезненную реакцию всего организма. Внезапное прекращение занятий спортом способствует угасанию и разрушению выработанных многолетней систематической тренировкой условно-рефлекторных связей – динамического стереотипа. Снижается функциональная способность организма и всех его систем, происходит физическая и психическая растренировка. Отрицательные эмоции, связанные с травмой, невозможностью выступать в соревнованиях, боязнь надолго утратить спортивную форму и работоспособность угнетающе действуют на психику, еще в большей степени усугубляя процессы детренированности. Особенно неблагоприятно прекращение занятий спортом сказывается на состоянии здоровья высококвалифицированных спортсменов, поэтому основная цель реабилитации спортсмена после травмы – как можно скорее вернуть его в строй, возвратить способность выполнять привычную нагрузку, то есть обеспечить полное восстановление спортивной работоспособности.

Одной из основных проблем, с которой сталкиваются спортсмены, являются травмы коленных суставов 42,2% [1]. При резких движениях, сгибаниях и разгибаниях коленный сустав постоянно испытывает колоссальную нагрузку. Мениски, расположенные между суставными поверхностями большеберцовой и бедренной костью, равномерно распределяют данную нагрузку, являясь своего рода амортизаторами коленного сустава. Повреждение менисков происходит чаще всего при резком некоординированном сгибании или разгибании ноги в коленном суставе с одновременной её ротацией.

Реабилитация спортсменов после оперативного лечения поврежденных менисков – важная составляющая скорейшего выздоровления, восстановления функции и приобретения хорошей спортивной формы.

Цель работы – сокращение сроков полного восстановления функции коленного сустава после менискэктомии благодаря применению новых современных методов.

Методы исследования. Объектом исследования явились 12 пациентов после менискэктомии коленного сустава, проходивших обследование и реабилитацию в ГУ «Областной диспансер спортивной медицины» г. Гродно. В работе применялись методы определения амплитуды пассивных и активных движений в градусах в суставе конечности, определение анатомической длины сегментов конечностей и пропорциональность размеров конечностей, а также функция основных групп мышц: сгибателей, разгибателей, приводящих и отводящих, осуществляющих активные движения в исследуемой конечности.

В отделении медицинской реабилитации диспансера спортивной медицины пациентов в послеоперационном периоде на коленном суставе использовался новый метод – интервальной



вакуумной терапии.

Аппарат «Vacusport» состоит из цилиндрической камеры, компрессора, кушетки и пульта управления. В камеру помещалась нижняя половина туловища до гребней подвздошных костей. На уровне талии пространство камеры закрывалось диафрагмой.



Рисунок 1. – Аппарат интервальной вакуумной терапии «Vacusport»

Лежа на спине, нижние конечности и нижняя часть туловища пациента находились внутри камеры. Вакуумный насос циклически создает отрицательное давление в камере разной интенсивности и продолжительности. Под воздействием вакуума кровь оттекает из области с относительно высоким давлением (верхняя часть тела вне камеры) в область пониженного давления (нижняя часть тела внутри камеры). При этом происходит улучшение циркуляции крови и лимфы в нижних конечностях и абдоминальной области, а также тренировка сосудов.

Вторым методом в комплексной реабилитации был применён метод кинезиотейпирования. Кинезиотейпы представляют собой эластичные ленты, изготовленные из высококачественного хлопка и покрытые гипоаллергенным клеящим гелем на акриловой основе, который активизируется при температуре тела. Эластические свойства тейпов приближены к эластическим параметрам кожи. Хлопковая основа не препятствует дыханию кожи и испарению с ее поверхности. Эти свойства позволяют использовать тейпы в водных видах спорта, а также оставлять наклеенными на кожу до 5-7 суток. Клинические исследования показали, что в основе механизма действия кинезиотейпирования лежит создание благоприятных условий для саногенетических процессов, проявляющихся в нормализации микроциркуляции в соединительной ткани кожи и подкожной жировой клетчатке, снижении нагрузки на пораженные ткани, уменьшении болевого синдрома, восстановлении функциональной активности мышц, оптимизации афферентной импульсации на сегментарном уровне.

Результаты – к концу шестой недели у 83,3% исчезли боли, 91,7% прошёл отёк и у 66,7% оперированных спортсменов восстановился объём движений.

Обсуждение. Сегодня современная система реабилитационных мероприятий для спортсменов после оперативного лечения должна обеспечивать сокращение сроков полного восстановления функции благодаря применению новых современных методов, разработанных на основе инновационных технологий в сочетании с традиционными методами воздействия на саногенетические процессы.

Выводы. Таким образом, в реабилитации спортивной травмы необходима стройная, комплексная система мероприятий, включающая современные подходы и методы, обеспечивающая стопроцентное восстановление спортивной формы.

Шпехт, М.В. О влиянии метода сочтанного применения интервальной вакуумной терапии и кинезиотейпирования на сроки восстановления передней крестообразной связки после реконструкции / М.В. Шпехт, Л.А. Пирогова // Прикладная спортивная наука.- 2021.- № 1 (13).- С.60-70.



ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКОРОСТНО СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ

Введение. Научные исследования в области физической подготовленности детей и взрослого населения свидетельствуют о том, что скоростные и скоростно-силовые способности являются тем необходимым условием подготовки детей и молодежи к трудовой деятельности.

Важным моментом при проведении занятий по развитию скоростных и скоростно-силовых способностей является учет особенно благоприятных периодов для развития этих качеств. Поэтому, именно развитию этих физических качеств необходимо уделять больше внимания начиная уже со школьного возраста. Большое внимание должно уделяться к развитию таких способностей у студентов, занимающихся спортивными играми [1; 2].

Можно отметить, что в последнее время проводится не так много исследований, направленных на изучение уровня развития скоростных и скоростно-силовых способностей, поиск методов и методик, способствующих их улучшению.

С учетом вышесказанного было проведено исследование, направленное на изучение закономерностей развития скоростных и скоростно-силовых способностей у студентов разных курсов, занимающихся волейболом, баскетболом и футболом.

Цель работы – выяснение уровня развития способностей у студентов специализированного факультета, занимающихся спортивными играми.

В соответствии с целью были сформированы задачи исследования:

- определить тесты, характеризующие степень развития скоростных и скоростно-силовых способностей;
- выявить уровень развития скоростных и скоростно-силовых способностей у студентов, занимающихся спортивными играми.

Методы исследования. Для решения поставленных задач использовался анализ литературы, тестирование, методы математической статистики, анализ результатов.

Результаты и их обсуждения. Для сбора информации были отобраны тесты, характеризующие уровень развития данных способностей у студентов разных курсов, занимающихся волейболом, баскетболом и футболом. Всего по 5 человек (юношей) в каждой спортивной игре. В батарею тестов были включены бег 30 метров с высокого старта, прыжок в длину в места и прыжок в высоту (по Абалакову).

Тестирование проводилось в течении одного дня, один раз. Полученные показатели представлены на рисунках 1, 2 и 3.

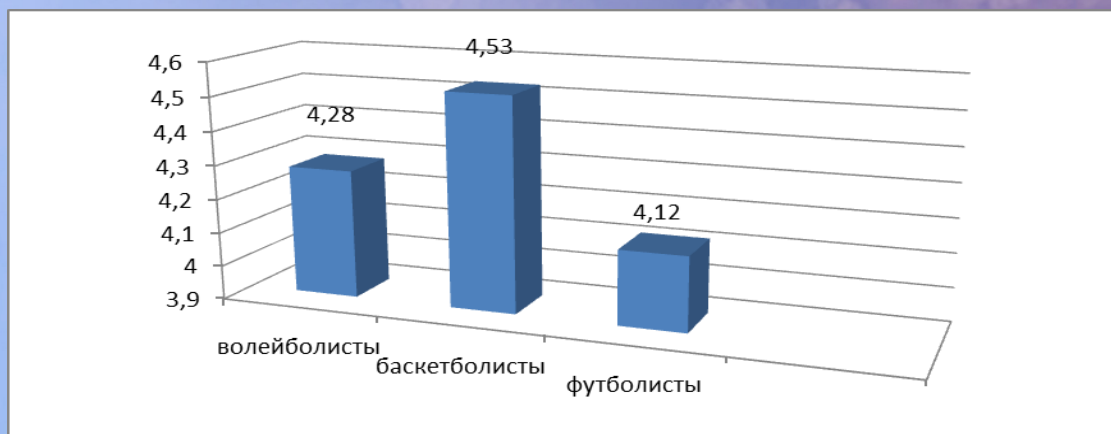


Рисунок 1 – Показатели бега на 30 метров у студентов



Рисунок 2 – Показатели прыжка в длину с места

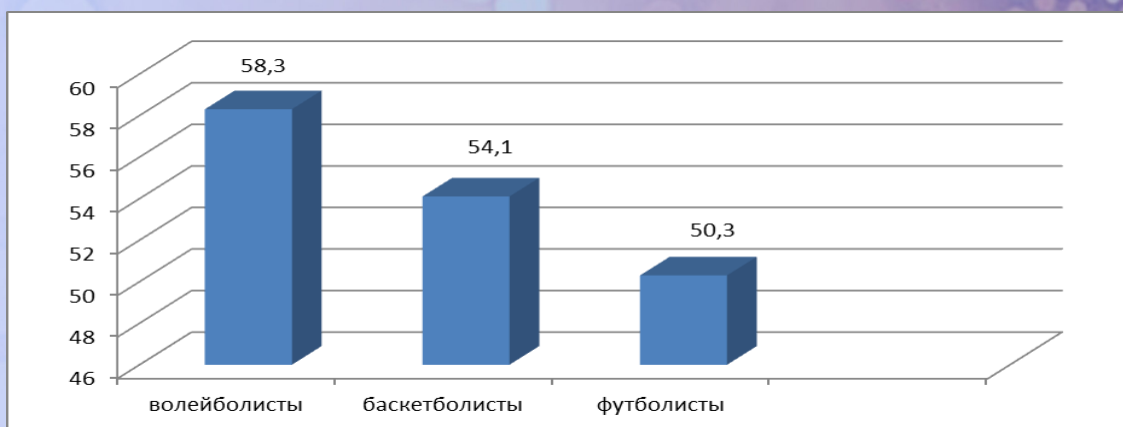


Рисунок 3 – Показатели прыжка в высоту (по Абалакову)

На основе проведенного тестирования были получены результаты, характеризующие уровень развития скоростных и скоростно-силовых способностей у студентов в спортивных играх.

Так, в беге на 30 метров наилучшие показатели были выявлены у футболистов (в среднем 4,12 сек). Хуже всех этот тест выполняли студенты-баскетболисты (в среднем 4,53 сек).

В тесте «прыжок в длину с места» были показаны следующие результаты: волейболисты – 238,1 см, баскетболисты – 210,4 см, футболисты – 227,4 см.

Прыжок в высоту позволил также выявить средние результаты, показанные студентами трех спортивных игр. Так, самые высокие прыжки были выполнены волейболистами (в среднем 58,1 см). У баскетболистов средние показатели находились на уровне 54,1 см. Несколько ниже результаты были показаны футболистами – 50,3 см.

Выводы. На основе статистической обработки полученных в тестах результатов можно заключить, что полученные показатели развития скоростных и скоростно-силовых способностей были выявлены у волейболистов. Далее следуют футболисты. И только на третьем месте находятся баскетболисты. Это подчеркивает определенные специфические особенности выполнения упражнений и их схожесть с техническими приемами игры.

1. Никонов, Ю. В. Подготовка юных хоккеистов ; учебное пособие / Ю. В. Никонов. – Минск, Асар, 2008. – 320 с.

2. Мудрук, А. В. Диагностика и оценка особенностей юных хоккеистов : учебное пособие / А. В. Мундук. – Омск : СибГУФК, – 2005. – 36 с.



ПРОКОПЮК Я.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С.А. Заруцкий, канд. геогр. наук, доцент



ИВЕНТ-МЕРОПРИЯТИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ PR-ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ГФК «ДИНАМО-БРЕСТ»

Введение. Проведение крупных спортивных событий позволяет футбольным клубам собирать множество болельщиков на стадионе, кроме того, международные спортивные event-мероприятия привлекают аудиторию со всего мира.

Популярность и зрелищность спортивных программ во многом опирается на клубную работу спортивных организаций, которая строится на основе формирования эффективных маркетинговых программ и в том числе рассчитанных на взаимодействие с болельщиками.

Современная теория и практика маркетинга сформировали широкий спектр видов событийных мероприятий, каждый из которых решает определенные маркетинговые задачи и позволяет компании сконцентрироваться на коммуникациях с конкретной целевой аудиторией.

Цель работы – выявление перспективных инструментов PR-деятельности для ГФК «Динамо-Брест» с целью привлечения болельщиков.

Методы исследования. В работе применялись анализ литературных источников, интернет-сайта и социальных сетей ГФК «Динамо Брест», SWOT-анализ, современные приемы менеджмента и маркетинга.

Результаты и их обсуждение. Результативность хорошей работы футбольного клуба с болельщиками – это залог его успешного продвижения, которое в свою очередь обеспечивает укрепление имиджа клуба и оказывает позитивное влияние на финансовую составляющую его деятельности.

Для того чтобы выявить перспективные направления маркетинговой деятельности футбольного клуба «Динамо-Брест» нужно проанализировать деятельность по взаимодействию с болельщиками с помощью SWOT-анализа (таблица 1).

Несмотря на количество выявленных сильных сторон, в ходе SWOT-анализа были выделены и слабые стороны. Следует отметить, что некоторые слабые стороны можно устранить без крупных финансовых вложений. Исходя, из полученных результатов выделим основные перспективные направления в работе с болельщиками:

1. Формирование базы данных о потребителях;
2. Разработка карты болельщика;
3. Проведение дополнительных ивент-мероприятий.

Таблица 1 – SWOT-анализ деятельности клуба по работе с болельщиками

<p style="text-align: center;"><u>Сильные стороны</u></p> <p>Высокая популярность клуба в городе;</p> <p>Наличие стадиона с развитой инфраструктурой;</p> <p>Высокая посещаемость домашних матчей относительно других футбольных клубов Беларуси;</p> <p>Лидерство по количеству подписчиков в социальных сетях;</p> <p>Большая армия болельщиков.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Слабые стороны</u></p> <p>Отсутствие постоянной работы с болельщиками команды;</p> <p>Бюджет государственного клуба ограничен и нет возможности выделить достаточное количество денежных средств на маркетинг;</p> <p>Недостаток специалистов отвечающих за пиар клуба.</p>
<p style="text-align: center;"><u>Возможности</u></p> <p>Встречи футболистов, тренеров и представителей клуба с болельщиками;</p> <p>Разработка программ лояльности (карты болельщика);</p> <p>Проведение мероприятий, направленных на взаимодействие команды и болельщиков;</p> <p>Ведение базы данных о болельщиках.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Угрозы</u></p> <p>Снижение посещаемости матчей в среднем до 1 000 человек;</p> <p>Неблагоприятный имидж клуба, как на местном, так и на мировом уровне;</p> <p>Отсутствие инфоповодов для СМИ.</p>

Проведение крупных спортивных событий позволяет футбольным клубам собирать множество болельщиков на стадионе, и при правильно выстроенном маркетинге помогает не только привлечь и удержать болельщиков, но и получить дополнительную прибыль.

Проанализировав основные направления маркетинговой деятельности футбольного клуба «Динамо Брест», можно предложить проведение следующих мероприятий:

1. В начале футбольного сезона необходимо ежегодно проводить мероприятие под названием «Открытие сезона». Данное мероприятие нужно для того, чтобы заинтересовать зрителей к посещению матчей предстоящего сезона. Зрители смогут познакомиться с обновленной командой спонсорами на сезон, увидеть новую форму игроков.

2. Для привлечения потенциальной аудитории и выстраивания доверительных отношений с уже имеющийся целесообразно провести фестиваль «Dynamo Birthday Fest» приуроченный ко дню рождения клуба. Будет организована концертная программа с участием приглашенных гостей, для зрителей будет проведено множество конкурсов с призами. Для удобства гостей фестиваля, пришедших с детьми, будет организована детская зона с аниматорами, попкорном и сладкой ватой, которые будет окрашены в клубный синий цвет.

3. Для создания благоприятной среды среди болельщиков в начале лета можно провести мероприятие, где болельщики смогут сыграть в футбол, под руководством игроков команды. Каждая команда сыграет по 10 минут 2 тайма. После определения победителя командам вручаются поощрительные призы. А команде-победителю вручается главный приз. Во время проведения мероприятия также будет работать фан-зона, а именно фуд-корты, детская зона и фото-зона.

4. По окончании года можно провести встречу с болельщиками для подведения итогов футбольного сезона. На мероприятие смогут попасть самые преданные болельщики клуба. Все участники мероприятия смогут задать интересующие вопросы любому представителю команды. Данное мероприятие направлено на улучшение взаимоотношений с болельщиками и решение имеющихся вопросов со стороны аудитории. Мероприятие позволяет формировать у болельщиков чувство причастности к процедурам принятия решений, значимости своего голоса.

Выводы. Таким образом, на основе результатов проведённого SWOT-анализа было выявлено, что клуб имеет сформировавшийся опыт в деятельности с болельщиками, а также перспективные направления развития. Следует отметить, что важным инструментом взаимодействия с аудиторией является организация и проведение event-мероприятий. Проведение такого рода мероприятий позволяет сформировать положительный имидж клуба. Это в свою очередь позволяет привлечь заинтересованных спонсоров. А привлечение спонсоров обеспечит развитие успешной спортивной деятельности клуба, что предполагает выведение команды на международный уровень. При этом выход на международный уровень предполагает проведение международных спортивных событий.

Жолдак, В. И. Менеджмент спорта и туризма / В.И. Жолдак, В. А. Квартальнов. – М. : Советский спорт, – 2001. – 414 с.

СИДОРЕНКО А. Д.

Гродно, ГрГМУ

Научный руководитель – П. В. Снежицкий, канд. пед. наук, доцент

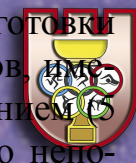

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ ГРОДНЕНСКОГО РЕГИОНА

Введение. Нарушение осанки это – состояние, при котором наблюдается патологическое искривление физиологических изгибов позвоночного столба в результате слабого развития его мышечного корсета (группы мышц спины, груди, ягодиц, передней поверхности бедра, удерживающие позвоночник в правильном положении). Нарушения осанки у детей в настоящее время является одной из наиболее важных и сложных проблем, решение которой необходимо для сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. По данным различных авторов нарушения осанки у школьников встречаются в 20 – 30 % случаев, а по некоторым возрастным группам до 50 – 70 % [1], что приводит к развитию других патологий здоровья у большинства (у девяти из десяти) современных школьников. Настоящее болезнетворное состояние образовательного пространства современной школы в Республике Беларусь не может удовлетворять запросам общества на воспитание здоровой и социально активной личности ребенка. А установление причин указанного явления, могло бы способствовать организации педагогических и медицинских профилактических мероприятий в системе образования Беларуси.

Цель работы – определение степени влияния социально-гигиенических факторов жизнедеятельности детей школьного возраста на состояние осанки.

Методы исследования. Статистический анализ материалов официальных статистических сборников «Здравоохранение в Республике Беларусь». Социологический опрос с применением специально разработанной анкеты, включающей вопросы о факторах риска развития нарушения осанки у детей. Группа респондентов состояла из 135 учащихся государственных учреждений образования Гродненского района. Возраст опрошенных составил от 11 до 16 лет, из них 51,43 % – дети в возрасте 11 лет, в возрасте 12 лет – 20 %, в возрасте 13 лет – 2,86 %, в возрасте 14 лет – 11,43 %, в возрасте 16 лет – 14,28 %. Обработку данных проводили с помощью программы Statistika 10.0.

Результаты и их обсуждение. В статистических данных, полученных из документов Министерств здравоохранения и образования Республике Беларусь, снижение частоты встречаемости патологии (нарушения осанки у детей дошкольного возраста) отмечается с 1,41 % до 1,11 %, у детей школьной возрастной группы (первоклассники) также отмечается снижение – с 4,22 % до 3,89 %. Это свидетельствует наличии некоторой незначительной положительной динамики в решении данной проблемы в этом возрасте.



В наши дни рост школьных нагрузок (продолжительность учебного дня и подготовки домашних заданий) играет важную роль в увеличении количества детей и подростков с нарушениями осанки. Что, в первую очередь, обусловлено длительным нахождением (8 часов) в неестественной для растущего детского организма и преимущественно неподвижной сидящей позе. Исследуя данный аспект, нами установлено, что 54,29 % учащихся при этом стараются соблюдать правильную посадку за партой, не нарушая осанки, а 45,71 % – игнорируют общегигиенические требования. Кроме того, более четверти опрошенных (25,71 %) детей утверждают, что носят школьный рюкзак только на одном плече, что также усугубляет существующую проблему.

Двигательно-активный режим в повседневной жизнедеятельности потомства у большинства представителей фауны является залогом нормального физического развития растущего организма, а у человека еще и служит профилактикой нарушений осанки [2, 3]. Этому способствуют двигательно активные занятия и прогулки на свежем воздухе. Нами выявлено, что 77,14 % школьников регулярно посещают занятия физической культурой, однако оставшиеся 22,86 % опрошенных, или пропускают, или вообще не ходят на уроки. Несмотря на то, что 45,45 % детей указали на посещение дополнительных спортивных секций, основная группа для занятий физической культурой и спортом определена респондентами для 65,71 % учащихся, подготовительная – у 25,71 %, специальная – у 5,71 %. А для 2,86 % школьников показаны занятия в группе лечебной физической культуры (ЛФК). Несмотря на то, что наиболее действенным средством укрепления мышц туловища является плавание, из всей группы опрошенных, занимается им лишь только 6,06 %. Причины этого следует выяснить в будущем исследовании. Таким образом, на основании анализа ответов респондентов и существующих гигиенических норм мы вынуждены отметить то, что объем и видовое разнообразие двигательной активности современных школьников являются недостаточными.

Учитывая тот факт, что наличие белка в рационе детей обеспечивает нормальное развитие мышечной массы в организме (а кальциевые соли, содержащиеся в определенных продуктах, необходимы для правильного развития костной ткани и связок), молочные продукты (творог, твердые сыры), яйца, а также зеленые овощи, орехи ежедневно присутствуют в рационе только у 62,86 % школьников. Среди них 2 раза в неделю употребляют эти продукты 17,14 %, и один в неделю – 8,57 %. Установленный факт свидетельствует о недостаточной сбалансированности пищевых рационов школьников, что негативно может отразиться на функциональном состоянии их опорно-двигательного аппарата в целом и мышечного корсета позвоночного столба в частности.

Выводы. На основании вышесказанного, мы можем констатировать, что неблагоприятные социально-гигиенические факторы оказывают отрицательное влияние на формирование осанки у детей, что проявляется в 1/3 случаев к моменту окончания школы. Это подтверждается диагностированными нарушениями осанки у обучающихся, начиная уже с младшего школьного возраста (8,9 %). Тем не менее, наличие своевременной информации о состоянии осанки может стать для школьников эффективным триггером для выполнения профилактики на основе коррекции режимов питания и движения школьников, которая будет препятствовать с возрастом усугублению данных патологических проявлений, связанных с искривлением позвоночника.

1. Покатилов, А. Б. Профилактика нарушения осанки у детей / А. Б. Покатилов, А. П. Новак, А. В. Хворостова // Главный врач Юга России. – 2017. – № 3. – С. 13–19.
2. Снежицкий, П.В. Индивидуализация двигательных режимов школьников / П.В. Снежицкий / Мир спорта – 2016. – № 4. – С. 40 – 46.
3. Снежицкий, П.В., Двигательная культура личности как основа здорового образа жизни сельских школьников / П.В. Снежицкий, Т.Н. Бутенко / Электронный инновационный вестник – 2021. – № 7. – С. 21 – 40.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРЕССОТЕРАПИИ В ЦЕЛЯХ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Введение. Нагрузка и восстановление после нее – это две грани единого процесса подготовки спортсмена, поэтому малоэффективная система восстановительных мероприятий может уменьшить эффективность тренировки, снизить спортивный результат и даже ухудшить состояние здоровья спортсмена. Данное исследование рассматривает значительную в физическом воспитании студенческой молодежи роль инновационных технологий в восстановлении физического состояния спортсменов в процессе тренировочной деятельности и проведения реабилитационных и оздоровительных процедур. Материалы, изложенные в работе, расширят представления о возможности более обширного использования в инновационных технологиях в восстановлении после тренировочных и соревновательных физических нагрузок.

Целью работы является расширение представления об инновационных технологиях в физическом воспитании, определение эффективности прессотерапии в восстановлении после физических нагрузок.

Методы исследования: изучение литературы по теме исследования, опрос и анализ полученных данных.

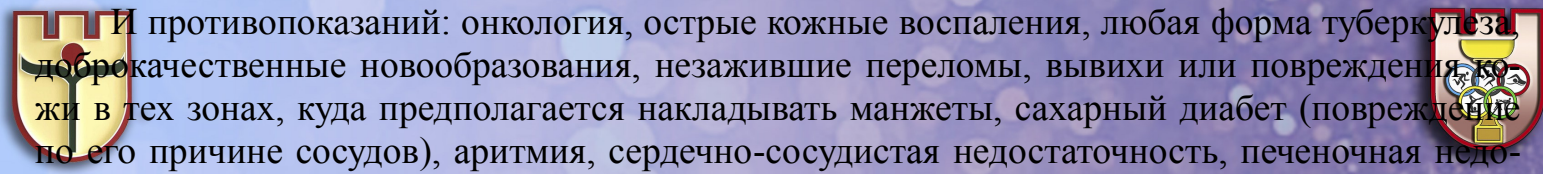
Результаты и их обсуждение. Прессотерапия – аппаратный массаж, выполняемый при помощи пневмокомпрессионных массажёров. Они подают воздух в камеры специальных манжет, которые надуваются и сдавливают нужную часть тела – руки, ноги, поясницу или живот. Процедура прессотерапии полностью индивидуализирована: можно выбрать различные режимы работы, скорость и интенсивность подачи воздуха в определённые камеры. Сама процедура занимает 30 минут. Эффективность аппаратной прессотерапии заключается в массажном воздействии на нижележащие ткани.

Данная процедура известна своей способностью разгонять лимфоотток, снимать болевой синдром и напряжение мышц, а также активизировать кровообращение и обменные процессы на клеточном уровне.

Это активно применяется во врачебной практике, в том числе и в спортивной медицине. Для спортивного восстановления в основном часто используются режимы «Лимфодренаж», во время которого камеры накачиваются последовательно и удерживают давление, и «Прессотерапия», когда все камеры манжеты надуваются одновременно, интенсивно сдавливая нужную область. Благодаря воздействию на лимфатическую систему, наблюдается следующий эффект прессотерапии:

- Улучшается тонус сосудов
- Повышается проницаемость капилляров
- Возрастает скорость обмена веществ
- Улучшается кровоснабжение скелетных мышц
- Увеличивается обменный поток жидкости в организме
- Оказывает спазмолитический и сосудорасширяющий эффект

Реабилитация спортсменов после соревнований или тяжёлых физических нагрузках является актуальной темой в настоящее время. Восстановление спортсменов имеет такие задачи как: увеличение эффективности последующих тренировок, повышение спортивных результатов, улучшение физического состояния здоровья. Данная процедура также имеет ряд показаний: варикозная болезнь, венозная недостаточность, сниженный иммунитет, хроническая усталость, постоянные стрессы, бессонница, тяжелые спортивные тренировки, перенесенные травмы, недавние оперативные вмешательства, перенесенный инсульт, реабилитация после липосакции, отечность, постоянная усталость ног, нарушение обмена веществ на клеточном уровне, целлюлит, дряблая кожа, избыток массы тела.



И противопоказаний: онкология, острые кожные воспаления, любая форма туберкулеза доброкачественные новообразования, незажившие переломы, вывихи или повреждения сухожилий в тех зонах, куда предполагается накладывать манжеты, сахарный диабет (повреждение по его причине сосудов), аритмия, сердечно-сосудистая недостаточность, печеночная недостаточность, почечная недостаточность, кардиостимулятор, нарушение свертываемости крови, повышенная вязкость крови, тромбофлебит, тромбоз, психические расстройства, протезы из металла в предполагаемой зоне воздействия, эпилепсия, заболевания щитовидной железы, повышенное артериальное давление и др.

Для исследования эффективности прессотерапии были использованы данные клиентов процедуры, которые подвергались значительным физическим нагрузкам перед прохождением сеанса и также клиенты с имеющимися показаниями к данной терапии.

Абсолютное большинство участников (около 90%) отметили легкость в ногах, расслабление мышц, снижение отечности, уменьшение признаков нарушения венозного кровообращения. И лишь малая часть людей отмечала снижение веса на 1-2 кг и незначительное уменьшение признаков целлюлита, при этом имея опыт посещения прессотерапии более одного месяца.

Также участники обращали внимание, что эффективность прессотерапии в некоторых случаях выше, чем эффективность ручного массажа.

Для более полного разбора аппаратного массажа прессотерапии мною были опрошены несколько человек, работающих на этих аппаратах. Из опроса я сделала вывод, что аппарат прессотерапии в Бресте пользуется спросом у клиентов в основном в целях лимфодренажного массажа, однако, узнали о таком виде массажа большинство людей не так давно. Так же спортсмены часто приходят на эту процедуру, особенно во время сборов. Они ощущают легкость в ногах и руках после процедуры. Было замечено еще и то, что примерно 30% людей засыпают на прессотерапии, а после чувствуют себя отдохнувшими и бодрыми.

Я решила тоже сходить на эту процедуру и вот мои ощущения. Меня обернули в костюм, после чего я стала похожа на космонавта. Затем аппарат мне начал сжимать стопы, голень, бедра, талия и руки. Сжимает так, будто меряют давление на руке, а потом отпускает. Через минут 5 начало клонить в сон и стало очень тепло, и комфортно. После прессотерапии мои руки стали тяжелыми, а ноги, наоборот, легкими. После, примерно часа у меня стало много сил и энергии. Это получился отличный опыт.

Вывод. Результаты показывают, что прессотерапия, в первую очередь, является лечебной процедурой, нежели процедурой для снижения веса или уменьшение признаков целлюлита, так как снижение веса происходит вследствие воздействия прессомассажа и поэтому происходят некоторые параллельные, весьма полезные, процессы – очистка и подпитка лимфой кожного слоя, улучшается циркуляция крови в сосудах кожных покровов, а также мягких тканей, находящихся в непосредственной близости к ним. Эффективность прессотерапии наиболее выражена для спортсменов и людей, подверженным тяжёлым физическим нагрузкам.

Процедура обладает быстрым реабилитационным действием. Результаты исследования показывают, что прессотерапия – это эффективная процедура для восстановления мышц после тренировок и регулирования кровообращения.

1. Лимфодренажный массаж и прессотерапия [Интернет источник]. Режим доступа – <https://www.maxmassage.ru/blogs/stati-maxmassage/issledovanie-effektivnosti-pressoterapii-dlya-vosstanovleniya-posle-zanyatij-sportom>. Дата доступа – 22.03.2022

2. Прессотерапия и ее плюсы [Интернет источник]. Режим доступа – <https://gotowalk.blogspot.com/2021/12/Dnevnik-samokontrolja-fizicheskogo-sostojanija.html>. Дата доступа – 18.03.2022



АНДРИАНОВ В.Е.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – О. М. Клос, старший преподаватель

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ЛУКА КАК ОДНОГО ИЗ ОРТОПЕДИЧЕСКИХ МЕТОДОВ ПРОФИЛАКТИКИ СКОЛИОЗА

Актуальность. При сколиозах под запрет занятий спортом попадают такие виды спортивных упражнений как: гимнастика, акробатика и любые тренировки на гибкость позвоночника, т.к. большинство движений являются асимметричными и резкими, а в зависимости от вида сколиоза это может быть категорически противопоказано; вращения туловищем, различные повороты туловища по оси позвоночного столба; различные упражнения с гантелями и штангой; прыжковые упражнения, т.к. они существенно воздействуют на позвонки и межпозвонковые диски, увеличивая на них нагрузку; в зависимости от стадии сколиоза запрещены беговые упражнения, исключения составляют начальная степень искривления при условии отсутствия их прогрессирования, лёгкий бег разрешён; кувырки, т.к. они увеличивает риск получения травмы позвоночника; командные виды упражнений (футбол, баскетбол, хоккей, регби и т.д.), а также коньки, сноуборд, теннис, бадминтон. Это связано с неравномерной нагрузкой на позвоночный столб, резкими движениями и большой вероятностью получения травм [1].

Среди различных запрещенных видов спорта, такие виды как лыжные гонки, гольф, стрельба из лука являются исключениями [2].

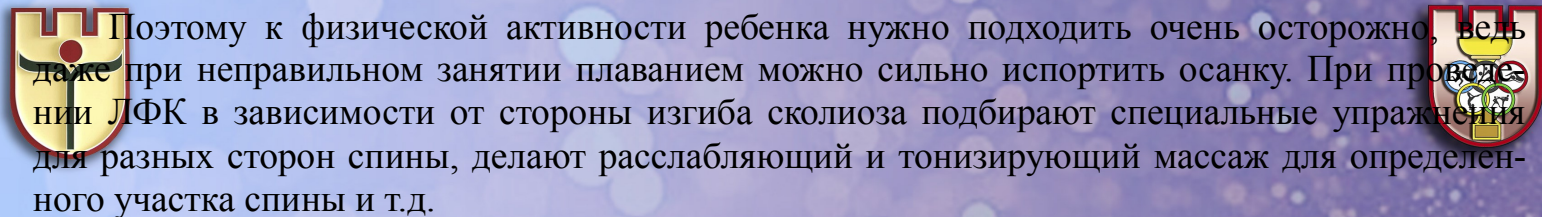
Цель исследования описать возможности использование стрельбы из лука как одного из ортопедических методов профилактики сколиоза.

Методы исследования. В нашем исследовании мы использовали методы анализа литературных источников и источников сети Интернет, а также наблюдение за процессом организации секции по стрельбе из лука для детей со сколиозом в ГУО «Брестская санаторная школа-интернат».

Результаты исследования и их обсуждение. Как отмечалось ранее, к ортопедическим методам лечения сколиоза относят и стрельбу из лука. Основная цель в данном случае использовать данный вид спорта как один из видов поддерживающей терапии, эффектом от которого станет укрепление у больного ребенка мышечного корсета позвоночника и мышц плечевого пояса. Стрельба из лука способствует замедлению прогрессирующей болезни, ускорению процесса выздоровления, а также сделает занятие более интересным и увлекательным.

Сегодня основная методика лечения заболевания в специализированных школах-интернатах – это лечебная физкультура, а также физиотерапевтические процедуры, плавание и массаж. По мнению специалистов, стрельба из лука в сочетании с традиционными методами позволит значительно повысить результативность лечения, достичь хорошего терапевтического эффекта и закрепить его. Тем более что эта методика апробирована по всему миру. При стрельбе из лука напрягаются мышцы туловища, рук и ног, а натяжение тетивы дает в упоре утяжеление до 20-25 кг.

У больного ребенка в процессе торсии, позвонки смещаются вокруг своей оси, что вызывает массу неприятных последствий для всего организма, при котором развивается только одна группа мышц, а другая, наоборот, ослабевает.



Поэтому к физической активности ребенка нужно подходить очень осторожно, ведь даже при неправильном занятии плаванием можно сильно испортить осанку. При проведении ЛФК в зависимости от стороны изгиба сколиоза подбирают специальные упражнения для разных сторон спины, делают расслабляющий и тонизирующий массаж для определенного участка спины и т.д.

Стрельба из лука не стала исключением, ведь рентгенографические исследования позвоночника у больных сколиозом показали, что при грудно-поясничной локализации сколиоза показана стрельба из лука, если лук находится в руке на выпуклой стороне, а тетиву натягивает рука, расположенная с вогнутой стороны искривления.

Зачастую, сам процесс выстрела для лучника-правши происходит следующим образом:

1. Ребенок берет лук в левую руку, и выпрямляет левую руку вперед;
2. Правой рукой (захват тремя пальцами: указательный выше стрелы, средний и безымянный ниже стрелы) ребенок натягивает тетиву до уровня головы.
3. Фиксируется укладка под нижнюю челюсть.
4. Выход на выстрел, когда основные точки соприкосновения зафиксированы, происходит дальнейшее натяжение тетивы правой рукой.
5. Непосредственный выстрел, и сохранение положения около 1-1,5 сек.

Стоит отметить, что весь процесс как натяжения тетивы, так и протяжки с выстрелом происходит за счет включения мышц спины в данный процесс.

Что касается ребенка-левши, то в их случае все происходит зеркально наоборот, на сегодняшний день существуют рукоятки для левосторонней стрельбы из лука.

Стрельба из лука как вид терапии подойдет детям со второй и третьей стадией сколиоза. Важно следить за правильностью выполнения упражнений в зависимости от особенностей анатомического строения тела ребенка, степени сколиоза, а также наличия лево- или правосторонней дисплазии.

Польза занятий стрельбой из лука при сколиозе очевидна, даже небольшая физическая нагрузка посредством стрельбы позволяет повысить эффективность других мероприятий консервативной терапии, снизить количество больных, нуждающихся в оперативном лечении и остановить прогресс деформации позвоночника. Занятия стрельбой из лука не менее положительно отражается и на общем самочувствии, восстанавливают физическую форму занимающихся, а самое главное выборочно и направленно оказывают положительное влияние на определенные участки мышц спины и костно-мышечную систему в целом.

Стрельба из лука также способствует улучшению кровообращения, увеличению гибкости связок и мышечной силы; восстановлению функции поврежденного сегмента позвоночника, увеличивает его амплитуду движений; укрепляет мышечный корсет и влияет на формирование правильной осанки.

Помимо стрельбы с непосредственно луком, существует также ряд тренажеров, способствующих имитации работы определенных мышц спины и рук, осуществляющих выстрел.

Заключение. Таким образом, стрельба из лука является немаловажным элементом профилактики и лечения сколиоза, способствует повышению интереса к занятиям и социализации через спортивную деятельность занимающихся..

Бобровникова, З.П. Обучение и воспитание детей, больных сколиозом: Пособие для учителей / З.П. Бобровникова. – 2-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 1982. – 104 с.

Двигательная реабилитация при нарушениях осанки и сколиозе : учебн.-метод. реком. / авт.-сост. Л.А. Скиндер, А.Н. Герасевич; под ред. А.Н. Герасевича. – Брест: БрГУ им. А.С. Пушкина, 2006 – 36 с.



АНДРИАНОВ В.Е.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – О. М. Клос, старший преподаватель



КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД В ОРГАНИЗАЦИИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ СО СКОЛИОЗОМ

Актуальность. В последнее время растет количество детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата. Различные нарушения опорно-двигательного аппарата у детей сопровождаются вынужденной малоподвижностью, нарушениями опорной функции, нервно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем и поэтому требуют, прежде всего, требует комплексного подхода.

Эффективность лечебных и профилактических мероприятий для детей со сколиозом возрастает, если они проводятся под руководством специалистов в одном из специализированных лечебно-профилактических учреждений: диспансере спортивной медицины, специализированной санаторной профилактических учреждениях, ортопедических отделениях больниц и т. д. [1].

Цель исследования описать составляющие комплексного подхода в организации адаптивной физической культуры для детей со сколиозом.

Методы исследования. В нашем исследовании мы использовали методы анализа литературных источников и источников сети Интернет, а также наблюдение за процессом организации адаптивной физической культуры для детей со сколиозом в ГУО «Брестская санаторная школа-интернат».

Результаты исследования и их обсуждение. Лечению в специализированных санаторных школах-интернатах подлежат дети, в возрасте 6–17 лет, страдающие диспластическим сколиозом II–III степени, с незаконченным ростом (в том числе после хирургического лечения [2].

Основная задача таких учреждений – обеспечение квалифицированного консервативного лечения детей с одновременным обучением их по обычной школьной программе.

Комплексное лечение и дальнейшая профилактика сколиоза включает:

- рациональный режим дня, соответствующий возрасту и состоянию ребенка;
- рациональный режим дня, соответствующий возрасту и состоянию ребенка;
- общеукрепляющие и закаливающие процедуры;
- ортопедическое лечение;
- рациональное питание;
- ЛФК (двигательную реабилитацию) и массаж;
- физиотерапевтическое лечение, рефлексотерапию;
- ортодонтическую стоматологическую помощь;
- использование психологического фактора лечения.

Режим дня в школе-интернате – лечебный, щадящий и охранительный, построен с учетом состояния здоровья воспитанников, предусматривается особый режим двигательной активности и включается сочетание учебных занятий с лечебными мероприятиями, самообслуживающий труд и элементы физического труда, чередования труда и отдыха (показан дневной сон), учебные занятия и самоподготовка (в положении разгрузки позвоночника), кружки, время культурного досуга, подвижные и спортивные игры (по показаниям врача).

Рациональное питание: пятиразовый прием пищи (с более высоким содержанием белков, минеральных веществ, кальция), витаминотерапия (2 раза в год), разнообразный высококачественный рацион.



Общеукрепляющие и закаливающие процедуры: привитие ребенку общегигиенических навыков, режим аэрации на общеобразовательных уроках и занятиях ЛФК (двигательной реабилитации), целевые прогулки, утренняя гигиеническая гимнастика, физкультпаузы на уроках, закаливание, в т. ч. особенности одежды на занятиях ЛФК (двигательной реабилитации) (девочки – купальники с вырезами на спине, мальчики – шорты – круглый год), медикаментозная терапия (витаминотерапия, адаптогены, фитотерапия) и др.

Ортопедическое лечение [1]:

– ношение функциональных корсетов (корсет типа Шено и др.) и других корсетно-протезных изделий (по показаниям врача);

– занятия в положении лежа на специальных медицинских кушетках, оборудованных клиновидными подставками;

– соблюдение требований к школьной мебели, мебели в домашних условиях, рекомендации по спорту.

ЛФК (двигательная реабилитация) и массаж:

– физкультура (по адаптивной программе: элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол), подвижные игры, ОРУ, плавание, ходьба на лыжах);

– лечебная гимнастика (индивидуальная, с учетом состояния здоровья и формирования мышечного корсета), дыхательная гимнастика;

– механотерапия (тренировка пояснично-подвздошной мышцы по И.И. Кону);

– стрельба из лука (работа на тренажерах, занятия в секции);

– специальные занятия на тренажерах (по назначению врача);

– массаж ручной, дифференцированный с учетом постурального мышечного дисбаланса.

Физиотерапевтическое лечение, рефлексотерапия: электростимуляция мышц, электрофорез, ингаляции, парафинолечение, водолечение, игло-рефлексотерапия (по назначению врача), гомеопатия (по назначению врача).

Важнейшим компонентом комплексного лечения является физическая реабилитация, включающая лечебную гимнастику, лечебное плавание (гидрокинезотерапию), массаж и музыкально-ритмические занятия. Эти традиционные средства постоянно улучшаются и дополняются новыми [1,2]:

1) новые компоненты ЛФК (двигательной реабилитации) (фитболгимнастика; ритмопластические занятия; занятия хореографией; игровой стретчинг; фитнес-йога; верховая езда (иппотерапия));

2) подвижные игры и игровые элементы на занятиях кинезотерапией (игры с применением фитбола; игры с применением элементов творчества (игры с использованием тренажера на основе радиолокатора); дартс);

3) оздоровительные методики (программы психофизической рекреации на основе оздоровительных систем йоги, у-шу; эмоциональная разгрузка в «сенсорной комнате»; СКЭНАР (самоконтролируемая энерго-нейроадаптивная регуляция));

4) различные методики массажа (точечный массаж (точки паравerteбральных зон в области поперечных отростков всех позвонков и сочувственные точки, вместе с этим проводится точечный массаж аурикулярных точек); вакуумный массаж; подводный массаж; гидромассаж);

5) физиотерапевтические методы (сауна; металлотерапия (использование игольчатых аппликаторов из меди, цинка и других металлов); мануальная терапия с основами прикладной кинезиологии);

6) сочетание различных видов консервативного лечения (сочетание массажа с лечебной гимнастикой, тепловыми процедурами и витаминотерапией; пневматическое биомеханическое стимулирование мышц спины со стороны выпуклости сколиотической дуги и вакуум-массаж мышц позвоночника с вогнутой стороны).





Заключение. Таким образом, в процессе занятий адаптивным физическим воспитанием у детей с опорно-двигательными нарушениями формируется комплекс специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений, и навыков, развиваются основные физические и психические качества, повышаются функциональные возможности различных органов и систем, развиваются, сохраняются и используются в новом качестве оставшиеся в наличии телесно-двигательные характеристики.

Двигательная реабилитация при нарушениях осанки и сколиозе : учебн.-метод. реком. / авт.-сост. Л. А. Скиндер, А. Н. Герасевич; под ред. А. Н. Герасевича. – Брест: БрГУ им. А.С. Пушкина, 2006 – 36 с.

Лечебный процесс // Государственное учреждение образования «Брестская санаторная школа-интернат» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://school-internat.brest.by/>. – Дата доступа: 24.02.2022.

БАБАК А. П.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С. К. Якубович, старший преподаватель

АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЙ ЖЕНСКОЙ СБОРНОЙ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ПО БАСКЕТБОЛУ В ТОП ТУРНИРАХ ЗА ПОСЛЕДНИЕ 10 ЛЕТ

Введение. Баскетбол является наиболее популярным видом спорта не только на Родине возникновения, в США, но и во всем мире. Такая популярность объясняется многочисленными причинами: прежде всего зрелищностью, применением в игре различных движений от ходьбы и бега, до резких поворотов и прыжков, ведения и бросков мяча, которые в комплексе направлены на улучшение обмена веществ и деятельности всего организма.

Стоит отметить и то, что баскетбол является не таким травмоопасным видом спорта, как, например, бейсбол или футбол. Для игры достаточно иметь открытую площадку или спортивный зал, также не требуется сложного и дорогостоящего оборудования, специальной формы. Поэтому такой вид спорта доступен для всех.

Вместе с тем, по баскетболу проводятся крупные международные соревнования, начиная от Олимпийских игр до чемпионатов стран, городов и т.д. Республика Беларусь не является исключением и развивает баскетбол как мужской, так и женский на уровне клубного чемпионата и национальных команд.

Цель работы – анализ выступлений женской национальной команды Республики Беларусь по баскетболу в топ турнирах за последние 10 лет.

Методы исследования. В работе применялся метод изучения, анализа и обобщения данных научно-методической литературы и интернет-ресурсов.

Результаты и их обсуждение. Для любого спортсмена участие в международных соревнованиях являются самыми значимыми. Конечно же вершиной всех соревнований являются Олимпийские игры. Так, женский баскетбол был включен в программу летних Олимпийских игр лишь в 1976 г. Вторым по значимости турниром является чемпионат мира, третьим чемпионат Европы. В данные топ турниры команды проходят через специальный квалификационный отбор.

В связи с этим, нами был сделан анализ участия женской национальной команды по баскетболу в столь высоких соревнованиях (таблица).



Уровень соревнования	Год проведения /	Страна	Место
Летние Олимпийские игры	2016	Бразилия	9
Чемпионат мира	2014	Турция	10
Чемпионат Европы	2013	Франция	5
Чемпионат Европы	2015	Венгрия-Румыния	4
Чемпионат Европы	2017	Чехия	15
Чемпионат Европы	2019	Сербия-Латвия	13
Чемпионат Европы	2021	Франция-Испания	4

Как видно из таблицы, женская национальная команда по баскетболу с 2013 по 2021 гг. приняла участие в семи крупнейших международных соревнованиях и показала разные результаты: наилучшими были достижения на чемпионатах Европы 2015 и 2021 гг. 4 место и в 2013 г. 5 место. В остальные годы можно лишь отметить, что было попадание в основную сетку турниров.

Выводы. Таким образом, анализ участия женской национальной команды Республики Беларусь по баскетболу в топ турнирах с 2013 по 2021 гг. позволяет заключить, что наша сборная принимала участие в крупнейших соревнованиях. Однако завоевать награды так и не получилось (дважды были в шаге от бронзовых медалей чемпионатов Европы – 2015 и 2021 гг.). Это говорит об уровне развития женского баскетбола в нашей стране и необходимости еще большей популяризации этого зрелищного вида спортивных игр.

1. Брянские новости [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.bragazeta.ru/news/2019/12/03/>. – Дата доступа: 24.03.2022.

2. Женская сборная Беларуси по баскетболу [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org>. – Дата доступа: 24.03.2022.

БАБАК А. П.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина.

Научный руководитель – С. В. Родин, преподаватель

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЙСТВИЙ ЦЕНТРОВОГО В ЖЕНСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ СБОРНОЙ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ПО БАСКЕТБОЛУ

Введение. Баскетбол является наиболее популярным спортом не только в штатах, но и во всем мире. Такая популярность объясняется многочисленными причинами. Для игры характерны самые различные движения: от ходьбы и бега, до резких поворотов и прыжков, ведения и бросков мяча. В комплексе все они направлены на улучшение обмена веществ и деятельности всего организма. Баскетбол является не таким травмоопасным спортом, как бейсбол или футбол. Для игры подойдёт зале или открытая площадка, без сложного оборудования и спецформы. Поэтому такой вид спорта доступен для всех.

Цель работы – определить эффективность действий центрального игрока.

Методы исследования. В работе применялись методы изучения статистики, анализ литературы, анализ видеозаписей .



Матчи	6	
В основе	5	
Время (всего/среднее)	02:40:18	26:43
Очки (всего/среднее)	62	10.3
2-очковые броски (всего/среднее)	20/34	3.3/5.7
3-очковые броски (всего/среднее)	1/8	0.2/1.3
Штрафные броски (всего/среднее)	19/21	3.2/3.5
Передачи (всего/среднее)	20	3.3
Подборы в защите (всего/среднее)	37	6.2
Подборы в атаке (всего/среднее)	10	1.7
Подборы (всего/среднее)	47	7.8
Перехваты (всего/среднее)	3	0.5
Потери (всего/среднее)	12	2
Блокшоты (всего/среднее)	14	2.3
Фолы (всего/среднее)	8	1.3
Коэффициент полезности (всего/среднее)	103	17.2

ЧЕ-2019(ж).Анастасия Веремеенко

Матчи	6	
В основе	5	
Время (всего/среднее)	02:40:18	26:43
Очки (всего/среднее)	62	10.3
2-очковые броски (всего/среднее)	20/34	3.3/5.7
3-очковые броски (всего/среднее)	1/8	0.2/1.3
Штрафные броски (всего/среднее)	19/21	3.2/3.5
Передачи (всего/среднее)	20	3.3
Подборы в защите (всего/среднее)	37	6.2
Подборы в атаке (всего/среднее)	10	1.7
Подборы (всего/среднее)	47	7.8
Перехваты (всего/среднее)	3	0.5
Потери (всего/среднее)	12	2
Блокшоты (всего/среднее)	14	2.3
Фолы (всего/среднее)	8	1.3
Коэффициент полезности (всего/среднее)	103	17.2



Матчи	3	
В основе	0	
Время (всего/среднее)	01:19:28	26:29
Очки (всего/среднее)	51	17
2-очковые броски (всего/среднее)	11/16	3.7/5.3
3-очковые броски (всего/среднее)	1/2	0.3/0.7
Штрафные броски (всего/среднее)	9/10	3/3.3
Передачи (всего/среднее)	3	1
Подборы в защите (всего/среднее)	16	5.3
Подборы в атаке (всего/среднее)	6	2
Подборы (всего/среднее)	22	7.3
Перехваты (всего/среднее)	3	1
Потери (всего/среднее)	5	1.7
Блокшоты (всего/среднее)	4	1.3
Фолы (всего/среднее)	7	2.3
Фолы соперника (всего/среднее)		
Коэффициент полезности (всего/среднее)	64	21.3

Выводы. Таким образом, мы видим что Анастасия Веремеенко является одной из лидеров сборной. В среднем она набирает не плохое количество очков за игру, за счёт своего роста она делает больше всех подборов, а также она лучшая блокирующая Беларуси.

Источники :

1. www.championat.com.
2. <https://www.bragazeta.ru/news/2019/12/03/kak-obyasnit-populyarnost-basketbola/>

БЕСПУДЧИК И. Ю.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Д. И. Вольский, преподаватель

ВЛИЯНИЕ БАДМИНТОНА НА ОРГАНИЗМ И ЕГО ПОПУЛЯРНОСТЬ СРЕДИ МОЛОДЁЖИ

Введение. Бадминтон – один из самых доступных, простых и зрелищных видов спорта, доступный для любых возрастов. Занятия по бадминтону крайне полезны для здоровья. Они позволяют всесторонне влиять на человеческий организм. Развивать силу, выносливость, оттачивать координацию движений, улучшают подвижность в суставах. Бадминтон также является отличной профилактикой заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательных систем. По словам специалистов, те, кто занимаются бадминтоном, в среднем, продлевают свою жизнь на 2-3 года. Популярность же бадминтона в Республике Беларусь не высока. По данным на 16.10.2017 число бадминтонистов разных уровней мастерства насчитывало около 900 человек, включая любителей. [2]



Цель работы – Подчеркнуть полезное воздействие бадминтона на организм человека, и необходимость его дальнейшего развития на территории Республики Беларусь.

Методы исследования. В работе применялись такие методы как изучение и анализ литературы, анкетирование.

Результаты и их обсуждение. Бадминтон – один из древнейших видов спорта, и на данный момент широко распространен в таких странах как Китай, Корея, Малайзия, Индонезия, Дания и Великобритания. Простота правил и польза для здоровья делают этот вид спорта уникальным. Для игры не требуется никакой специальной экипировки или выдающихся навыков. Нужен лишь волан, две ракетки и ровная площадка.

Что касается благоприятного влияния на организм человека. То бадминтон, выделяется среди других видов спорта. Так как данный вид спорта развивает и укрепляет все группы мышц. Благоприятно сказывается на дыхательной и сердечно-сосудистой системах, значительно улучшает деятельность глазных мышц. И помогает держать организм в тонусе. [1]

Ниже представлены яркие примеры полезного воздействия на организм человека.

1. Как уже было сказано при игре в бадминтон задействуются различные группы мышц. В основном это мышцы ног, пресса и верхнего плечевого пояса. Что благоприятно сказывается на развитии таких качеств как гибкость, скорость, выносливость и сила. В процессе игры необходимо быстро перемещаться по площадке, выполнять наклоны, прыжки и разгибания. Всё это помогает держать организм в форме и препятствует возникновению лишнего веса. [3, с. 65-152]

2. Также игра в бадминтон способствует укреплению костей и суставов. Так как бадминтон это подвижная игра. То она способствует смазыванию суставов и предотвращает развитие таких заболеваний как, например остеопороз и артрит. Мягкие прыжки в бадминтоне способствует укреплению костей помогая накапливать в них кальций, и при этом не сказываются на позвоночнике, так как игроки почти не приземляются на пятки.

3. По мере освоения игры, развивается быстрота реакции и укрепляется нервная система, также увеличивается скорость нервных процессов. Игру в бадминтон ещё иногда называют «шахматы с ракеткой», так как в процессе игры бадминтонист должен очень быстро просчитывать варианты развития событий. Разную вероятность того, как оппонент ответит на его удар, и как он сам ответит на удар оппонента. [1]

4. Бадминтон положительно влияет на зрение. Что особенно актуально в 21 веке, когда многие люди ежедневно, свыше 9 часов проводят время за своими гаджетами. По словам офтальмологов это ведет к развитию близорукости (миопии), при которой человек плохо различает предметы на дальнем расстоянии. Вместо приближающегося объекта человек будет видеть лишь размытое пятно. Данную проблему помогает предотвратить бадминтон. Так как в процессе игры необходимо следить за воланом, который то приближается, то отдаляется, задействуются все мышцы глаза, это позволяет повысить остроту зрения и провести своеобразную разминку для глаз. [4]

При написании данной статьи было проведено анкетирование. Было опрошено 20 студентов: 12 мужчин и 8 женщин в возрасте от 19 до 24 лет. Из результатов опроса следует, что 95% опрошенных знают такой вид спорта как бадминтон. 40% знакомы с влиянием бадминтона на здоровье человека. 70% относят бадминтон скорее к играм развлекательного характера, чем к спорту. Школьные занятия по бадминтону, не проводились ни у кого из опрошенных.

Из результатов опроса можно сделать следующий вывод – большинство из опрошенных знакомы с таким видом спорта как бадминтон, хоть и рассматривают его, прежде всего как игру, а не спорт. Меньше половины знают о его положительном влиянии на организм. И, к сожалению, ни у кого из опрошенных не было занятий по бадминтону в школе.





Таким образом, подводя итоги всего вышеизложенного можно сделать вывод о том, что данный вид спорта прост в освоении, полезен для здоровья. Так как развивает и укрепляет все группы мышц и организм в целом. Помогает сохранить зрение. Он позволяет людям разных возрастов с небольшими материальными затратами приносить пользу для своего здоровья. Не требует дорогостоящей экипировки, и каких либо специальных условий для площадки, игра может проводиться в любом школьном спортивном зале. Тем не менее, несмотря на все плюсы бадминтона его популярность в Республике Беларусь неоправданно низкая. Всё это говорит о том, что есть необходимость популяризации бадминтона среди учащихся в ВУЗах и школах, так как именно в возрасте от 15 до 25 лет занятия таким видом спорта позволяют максимизировать всё положительное влияние которое оказывает данный вид спорта на организм.

1. Лапин, А. 25 причин играть в бадминтон / А. Лапин // [Электронный ресурс]. – 2018. - Режим доступа: <https://vbadminton.ru/25-prichin-igrat-v-badminton>. – Дата доступа: 24.03.2022.

2. Лобажевич, Д. Есть ли жизнь у белорусского бадминтона? / Д. Лобажевич // [Электронный ресурс]. - 2017.- Режим доступа: <https://zviazda.by/ru/news/20171016/1508147229-est-li-zhizn-u-belorusskogo-badmintona>. – Дата доступа: 14.03.2022.

3. Помыткин, В. П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика // В. П. Помыткин. – ОАО «Первая образцовая типография», филиал «Ульяновский дом печати», 2012. – 344 с.

4. Турманидзе В.Г., Синельникова Т.В., Турманидзе А.В. Влияние занятий бадминтоном на уровень физической подготовленности, функциональных возможностей и физического здоровья лиц с нарушением зрения, обучающихся в образовательных учреждениях / В.Г. Турманидзе, // Вестн. ун-та, 2013.- №4. С. 277-281.

БОЛБАТ Д. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Е. М. Ляхович, преподаватель

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Введение. Школьный возраст – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств. Современное состояние физического воспитания детей и учащейся молодежи, уровень развития массового спорта в образовательных учреждениях не соответствуют тем задачам, которые решаются обществом в социально-экономическом преобразовании страны. Сегодня необходимо коренным образом изменить сам подход к физическому воспитанию школьников и развитию спорта в образовательных учреждениях [1].

Цель работы – изучение проблем физического самосовершенствования школьников.

Методы исследования. Анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Физическое самосовершенствование – это спортивное здоровое тело, красота, сила и выносливость. Физически развитым людям гораздо проще достичь успеха. Тренировки закалили их характер: они собранные, ответственные, умеют проявлять силу воли и правильно распределять свое время. Однако, чтобы пребывать в тонусе, спортивных тренировок недостаточно. Необходимо придерживаться правильного питания, вести здоровый образ жизни.



Физическое самосовершенствование – это сознательная, планомерная работа над собой, нацеленная на формирование физической культуры человека. Она включает различные приемы и виды деятельности, определяющие и регулирующие действенную позицию личности по отношению к своему здоровью, психофизическому состоянию и физическому совершенствованию. Современные школьники подвержены эмоциональным и физическим нагрузкам сверх нормы. Они редко бывают на воздухе, а выходные дни предпочитают проводить у телевизора или ноутбука. Такой образ жизни приводит к возникновению дефицита мышечной деятельности и увеличению статического напряжения.

Вследствие больших умственных и статических нагрузок, отсутствия дополнительной двигательной активности, нерационального питания, у многих школьников ухудшается зрение, работа сердечно-сосудистой системы и дыхательного аппарата, нарушаются процессы обмена, снижается иммунитет. Человеку необходима двигательная активность. Поэтому следует заниматься доступными видами спорта, оздоровительным бегом, делать ритмическую и статическую гимнастику, а также полезны дозированные прогулки на воздухе.

Выводы. Способность человека отмечать изменения в работе над собой придают ему уверенности в собственных возможностях, помогает реализовать здоровый образ жизни

Невозможно заниматься физическим совершенствованием, если не сформирован здоровый образ жизни. Он включает: Режим дня. Человек должен отводить 8 часов на сон, вставать и ложиться в одно и то же время. Необходимо каждый день уделять время отдыху.

Полноценное питание. Диета не является лучшим вариантом для человека, занимающегося спортом. Необходимо включать в рацион те продукты, которые удовлетворят суточную потребность в энергии, витаминах и микроэлементах. Меню должно быть сбалансированным, включать натуральные продукты.

Закаливание. Процесс укрепления организма должен проводиться постепенно с применением разных методов. Самооздоровление и самосовершенствование имеют некоторые принципы, придерживаясь которых человек сможет достичь большего успеха в ходе тренировок, исключив переутомление или другие отрицательные последствия. К работе над собой надо подходить сознательно, последовательно, придерживаться поэтапности, регулярности и индивидуализации.

Выводы. Таким образом, физическое самовоспитание включает в себя большой комплекс средств, способствующих воспитанию здорового человека, который легко сможет приспособиться к изменяющимся условиям современной жизни. К наиболее распространенным средствам относят режим дня, гигиену, активные игры, движения, упражнения различных видов. Режим, гигиена, закаливание, подвижные игры, активные движения, спортивные упражнения – это комплекс средств, который выполняет задачи физического самосовершенствования, воспитывающие здорового гармонично развитого человека. Школьнику важно осознанно подходить к самостоятельным занятиям, глубоко понимать роль и значение их проведения. Нужно осознавать, что спортивное здоровое тело – это хорошее настроение, бодрость и жизненный тонус, хорошая физическая и умственная работоспособность.

БОРИСЕВИЧ А. Э.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – К. И. Белый, канд. пед. наук, доцент

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВРАТАРЕЙ В ГАНДБОЛЕ

Введение. В Белоруссии гандбол начал развиваться с 1956 г. Особенно среди студенческой молодежи. В октябре 1956 г. была организована Минская городская федерация гандбола, а в декабре этого же года - Республиканская федерация гандбола, объединившая в

свои ряды представителей всех областей. Председателем федерации был избран С.Г. Аввакумов.

С именем Сергея Георгиевича Аввакумова связано начало биографии белорусского гандбола. С. Аввакумов в студенческие годы играл за Киевский СКИФ, дважды становился чемпионом Украины по гандболу, на третьем курсе переехал в Минск и продолжил учебу в БГОИФК, пропагандируя и развивая в нашей республике любимый вид спорта.

Технику игры в гандбол составляют специальные приемы, выполняемые на месте и в движении. В зависимости от того, какую функцию выполняют игроки на площадке - атакуют ворота противника или перешли к обороне, технику и тактику игры необходимо разделять на технику и тактику нападения и защиты.

Особое значение в игре в современном гандболе отводится вратарю. Гандбольные вратари в настоящее время играют в различном стиле. Однако, анализ данных Олимпийских игр, чемпионатов Мира и Европы позволяют заключить, что большинство вратарей предпочитают играть в «классическом» стиле. Они защищают ворота отбиванием мяча руками и ногами с выпадами и перемещениями в воротах приставными шагами. Успех действий вратаря при таком способе игры зависит от правильного выбора места (позиции) в воротах и четкого взаимодействия с защитниками. После задержания мяча вратари сразу организуют переход от защиты к нападению.

Одним из основных компонентов, определяющих успешную подготовку хорошего вратаря, является владение основными техническими приемами игры с вариативностью их использования и тактическими действиями, направленными на защиту ворот. Наиболее характерным для игры вратаря является следующее: исходное положение, передвижение в воротах, выбор позиции, обманные движения, задержание, ловля и передача мяча.

Вратарь организует атаку. Он – последний, кто может исправить ошибки защитников, и первый, кто может начать атаку своей команды. Он оказывает разнообразное, часто решающее влияние на результат игры.

В основном только те тренеры, которые сами были вратарями, уделяют большое внимание подготовке вратарей.

Целью нашей работы было выявить наиболее применяемые технические приемы и тактические действия в игре вратаря.

На основании сформированной цели были определены следующие задачи: выявить частоту применения основных технических приемов в действиях вратаря; определить тактические взаимодействия (индивидуальные, групповые и командные).

Методы исследования. Для решения поставленных задач был использован анализ литературных источников, изучение кодовой записи игр команд высшей лиги Чемпионата Республики Беларусь среди мужчин.

Результаты и их обсуждение. На основании проделанной работы было выявлено, что большинство вратарей, участвующих в соревнованиях республиканского уровня применяют для защиты ворот классическую стойку (десять из двенадцати).

Анализируя наиболее применяемые технические приемы, было выявлено, что в среднем за игру вратарь выполняет 55-60 перемещений приставным шагом в створе ворот; около 35-40 прыжковых движений с различным расположением рук и ног. Наиболее часто в игре вратарь применяет способы отбивания мячей различными частями тела (руками, ногами, туловищем). Незначительным образом отличаются технические приемы, применяемые вратарями, использующими индивидуальные стойки. Применение таковых стоек в ряде случаев является более эффективным, особенно при отражении бросков с дальних дистанций.

Анализируя тактические взаимодействия вратарей можно выделить особо важные решения, применяемые в зависимости от позиции бросающего игрока, расстояния до ворот, его антропометрических данных, позиции игроков защиты. В индивидуальных тактических действиях, которые применяются при контратаке команды соперников, выполнении семиметровых штрафных бросков и некоторых других игровых моментах вратари, играющие в



классическом стиле, для отражения бросков перемещаются на расстояние трех-четырех метров от ворот, сокращая угол обстрела.

Основным групповым взаимодействием является взаимодействие вратаря и защитника, с позиции которого производится атака.

Выводы. На основании изучения литературы и проведенного анализа игр Чемпионата Республики Беларусь среди мужских команд можно констатировать, что для повышения эффективности действий вратарей необходимо больше внимания в тренировочном процессе уделять разнообразным упражнениям для повышения уровня координации движений.

БЫКОВА В.В.

ФГАОУ ВО УрФУ, ИФКСиМП

Научный руководитель – Г.И. Семёнова, канд. пед. наук, доцент

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗНАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У ДЕТЕЙ 11-13 ЛЕТ ПРИ ЗАНЯТИЯХ В ТРЕНАЖЁРНОМ ЗАЛЕ

Введение. Научные исследования в области изучения формирования знаний о физической культуре у детей показывают, что существуют различные методики формирования знаний о физической культуре на уроке физической культуры и на спортивной тренировке [2; 4]. К сожалению, данных по формированию знаний о физической культуре при занятиях фитнес-тренировками в тренажёрном зале недостаточно.

Цель работы – исследовать эффективность экспериментальной методики формирования знаний по физической культуре у детей 11-13 лет при занятиях фитнес-тренировками в тренажёрном зале.

Методы исследования. В ходе исследования были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, анкетирование, математическая обработка результатов.

Исследование проводилось на базе фитнес клуба «Драйв фитнес» города Екатеринбург с 7 сентября 2021 года по 28 декабря 2021 года. В исследовании приняли участие 8 детей от 11 до 13 лет, занимающиеся в тренажёрном зале с персональным тренером два раза в неделю. Тренировки были направлены на общую физическую подготовку. Дети не занимаются и не занимались каким-либо видом спорта и фитнесом ранее.

В начале педагогического эксперимента у группы исследуемых на основе разработанной анкеты «Оценка знаний о самостоятельных занятиях физической культурой», состоящей из 12 вопросов, был оценён уровень знаний у занимающихся. Для определения эффективности разработанной экспериментальной методики через 4 месяца проводилось повторное анкетирование с целью определения уровня знаний занимающихся.

Формирование знаний о частях занятий происходило следующим образом. Для того, чтобы испытуемые запомнили последовательность частей занятий и их наличие, каждая часть тренировки проводилась в отдельной зоне тренажёрного зала: разминка происходила в зоне единоборств и в зоне беговых дорожек; основная часть проводилась непосредственно в зоне тренажёров или в зоне кроссфита; заключительная часть осуществлялась в зале групповых программ или в зоне растяжки. В ходе тренировочных занятий для освоения вопросов построения тренировки использовались словесные методы. С помощью словесных методов обучения в процессе тренировки можно сообщить определенный объем знаний, который потом можно подкрепить соответствующей двигательной деятельностью. Форма «передача знаний в процессе тренировки» является наиболее приемлемой на тренировочном занятии [3].

Формирование знаний об умении правильно организовывать тренировочный процесс осуществлялось с помощью карточек с упражнениями из игры «FIT friends» и карточек с изображением тренажёров с их описанием [1]. В течении четырёхмесячного эксперимента детьми были разработаны 6 тренировок по схемам от тренера, где сообщались задачи тренировки и её направленность. Дети составляли тренировки с помощью карточек с упражнениями и картинками с тренажёрами. В конце эксперимента детям предлагалось самим написать тренировку любой направленности в тренажёрном зале. Предварительно тренер редактировал тренировку с ребёнком. Оценивался выбор средств, последовательность составления упражнений, а также адекватность своему уровню подготовки.

Результаты и их обсуждение. В анкете «Оценка знаний о самостоятельных занятиях физической культурой» содержались вопросы с выбором одного или нескольких вариантов ответа. За каждый правильный ответ в вопросе исследуемый получал 1 балл, всего за анкету можно было набрать 12 баллов. Оценка анкеты происходила следующим образом: 80-100% - отлично, 79-50% хорошо, 49% и ниже – неудовлетворительно.



Рисунок – Результаты ответов в процентах от максимально возможных баллов анкетирования

Из рисунка видно, что у половины испытуемых в начале эксперимента наблюдается нижний порог оценки «хорошо». Это может говорить о том, что у этих испытуемых до эксперимента могли сформироваться знания на уроках физической культуры. У остальной половины группы наблюдаются оценки «неудовлетворительно». По окончании эксперимента испытуемые освоили организационно-методические вопросы построения тренировки, так как у 5 испытуемых наблюдается оценка «отлично» за финальное анкетирование, у остальных не ниже оценки «хорошо».

Выводы. Таким образом, данные анкетирования показывают, что экспериментальная методика формирования знаний по физической культуре у детей 11-13 лет в тренажёрном зале эффективна при формировании знаний в тренажёрном зале в процессе персональных тренировок при занятиях фитнесом, так как виден прирост результатов у всех участников.

1. Банда умников. Игровая методика тренировок «FIT friends» // URL : <https://bandaumnikov.ru/product/fitfriends/> (дата обращения – 18.03.2022).

2. Безбородкин П. В. Формирование знаний у учащихся начальных классов на уроках физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук / П. В. Безбородкин. – Спб., 2000. – 24 с.

3. Мезько О.В. Формирование теоретических основ физической культуры личности учащихся второй ступени образования / О.В. Мезько // Педагогическое сообщество «УРОК.РФ». – URL: [formirovanie_teoreticheskikh_osnov_fizicheskoy_kultu_071707](https://www.urok.ru/urok/formirovanie_teoreticheskikh_osnov_fizicheskoy_kultu_071707) – (дата обращения – 18.03.2022).



ГОРБАЦЕВИЧ Ю.Н.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Н.С. Милашук, старший преподаватель

ПРИОРИТЕТ В ВЫБОРЕ МЕСТ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Введение. Проблема здоровья подрастающего поколения и студенческой молодежи является приоритетным направлением социальной политики нашего государства, т.к. здоровье молодежи во многом определяет будущее процветание нации.

В последние годы особое внимание обращено на здоровый образ жизни студентов, так как они значительно чаще, чем молодые люди других социальных групп того же возраста, подвержены различным заболеваниям. Кроме того, это связано с озабоченностью государства и общества по поводу здоровья молодых специалистов. Наиболее актуальным средством приобщения молодежи к здоровому образу жизни выступают занятия физической культурой.

Физическая культура является обязательной дисциплиной в вузе, она преподается студентам в большинстве высших учебных заведений в течение трех лет (за исключением обучающихся на физкультурном отделении), и в связи с этим на преподавателей по физической культуре ложится большая ответственность по приобщению студенческой молодежи к физкультурно-спортивной деятельности, по раскрытию ценностного потенциала этой деятельности, по формированию социально-активного, всесторонне развитого, физически и морально здорового специалиста.

Физическая культура в высшем учебном заведении способствует совершенствованию физической подготовленности студента, обеспечивает мотивационную, функциональную и двигательную готовности к выбранной профессиональной деятельности, которое осуществляется путем общих и специфических для нее закономерностей, принципов и правил.



Цель работы – Узнать мнение студентов о выборе мест для занятий по физической культуре.

Методы исследования. В ходе работы использовались следующие методы – анкетирование, анализ и обобщение данных.

Результаты и их обсуждение. В Брестском государственном университете имени А.С. Пушкина, мною было проведено исследование, в котором приняли участие 96 студентов. Согласно разработанной мною анкете студентам были предложены следующие вопросы:

1. Вы получаете удовольствие от занятий физической культурой?
2. Предпочитаете ли вы посещать фитнес, проходящий на базе нашего университета?
3. Нравятся ли вам занятия, которые проводятся на свежем воздухе?
4. Посещаете ли вы занятия по физической культуре, проходящие в бассейне?
5. Вас устраивают условия, созданные для занятий по физической культуре?

Анализируя анкеты, было выявлено, что основная масса опрошенных студентов (79%) получают удовольствие от занятий по физической культуре, в то же время 21% студентов предпочитают вообще воздержаться от физической культуры. На вопрос «Предпочитаете ли вы посещать фитнес, проходящий на базе нашего университета?» 71% студентов не посещают фитнес, 29% студентов регулярно посещают фитнес. На вопрос «Нравятся ли вам занятия, которые проводятся на свежем воздухе?» 70% студентам нравятся занятия на свежем воздухе, 30% студентов предпочитают заниматься физической культурой в спорткомплексе. На вопрос «Посещаете ли вы занятия по физической культуре, проходящие в бассейне?» 85% студентов не посещают занятия по физической культуре, проходящие в бассейне, так как



Большинству из них не позволяет здоровье. В то же время 15% студентов регулярно посещают занятия в бассейне. На вопрос «Вас устраивают условия, созданные для занятий по физической культуре?» 56% студентов удовлетворены условиями, созданными для занятий по физической культуре. В то же время 44% студентов хотят изменить данные условия.

Выводы. Таким образом, наиболее приоритетным местом для занятия по физической культуре, по мнению студентов, являются занятия на свежем воздухе.

1. Бельский, И.В. Физическая культура в образовательном пространстве высшего учебного заведения / И.В. Бельский, П.Г. Сыманович // Мир спорта. – 2006. - № 2. – С. 79 – 82.

2. Ильина Н.Л. Отношение современных студентов к физической культуре и спорту // Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Издательство: ООО «Золотое сечение». – 2016. – С. 202-206.

3. В.А. Коледа, В.Н. Дворак «Основы физической культуры». – 2016.

ГУРИН А.А., ВОЙТЕХОВИЧ Д.Р., МЕДВЕДЕВА Д.В.

Минск, УГЗ МЧС

Научный руководитель – Е. А. Чумила, канд. пед. наук, доцент

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПАСАТЕЛЕЙ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЛЕКСА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Введение. В результате проведенных исследований установлено, что подходы, используемые в настоящее время при подготовке спасателей, требуют новых подходов, обеспечивающих развитие профессиональных качеств. Недостаточно изученными остаются вопросы, связанные с разработкой методик проведения, учебных и учебно-тренировочных занятий, обеспечивающих совершенствование психо-физических компонентов профессионально-прикладной физической подготовки спасателей.

Разработка методики, основанной на применении комплекса специальных и профессионально-прикладных физических упражнений, позволит повысить уровень развития профессионально значимых физических качеств спасателей, тем самым существенно улучшит качество проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ, сохранит человеческие жизни.

Цель работы – научное обоснование повышения уровня профессиональных качеств спасателей на основе применения комплекса профессионально-прикладных физических упражнений.

Метод или методология проведения работы – анализ специальной научно-методической литературы, анкетный опрос, педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, методы статистического анализа.

Результаты и их обсуждение. Поскольку высокий уровень физической подготовленности спасателей играет важную роль в своевременном оказании помощи людям и решении других профессиональных задач, руководство МЧС Беларуси уделяет особое внимание повышению уровня общей, специальной и профессионально-прикладной физической подготовленности как обучающихся УГЗ МЧС, так и работников.

На основе изучения опыта подготовки личного состава подразделений специального назначения и порядка организации испытаний по специальной подготовке, проводимых среди работников силовых структур Республики Беларусь и Российской Федерации, а также мнений ведущих специалистов в области подготовки военнослужащих к профессиональной деятельности разработан комплекс упражнений специальной и профессионально-прикладной направленности [1, 2].



Комплекс включает 11 упражнений (6 – специальной направленности, 5 – профессионально-прикладной направленности) использование которых в процессе учебных и тренировочных занятий позволит повысить уровень профессиональных качеств спасателей (таблицы 1-2).



Таблица 1 – Характеристика упражнений специальной направленности, входящих в состав комплекса

Наименование упражнения	Характеристика и направленность упражнения	Единица измерения
Подтягивание на перекладине с грузом 10 кг	Ациклическое физическое упражнение, повышающие силу и силовую выносливость. Развивающее группы мышц: широчайшие мышцы спины, большая и малая круглые мышцы, трапециевидные, задние дельтовидные, предплечье, бицепсы	Количество раз
Челночный бег 10 x 20 метров со сгибанием-разгибанием рук в упоре лежа (20 отжиманий после команды «марш» и по 20 отжиманий после каждых 40 метров бега)	Циклические физические упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности, развивающие быстроту, общую и скоростную выносливость	Мин, с
Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях с грузом 16 кг	Ациклическое физическое упражнение анаэробной направленности. Развивающее группы мышц: трицепсы, большие грудные мышцы, передний пучок дельтовидных мышц, мышцы брюшного пресса	Количество раз
Жим штанги собственного веса от груди из положения лежа на спине	Ациклическое физическое упражнение анаэробной направленности. Развивающее группы мышц: большая и малая грудные мышцы, трехглавая мышца плеча, трицепсы, дельтоиды, предплечье.	Количество раз
Приседание со штангой собственного веса на плечах в течение 3-х минут	Ациклическое физическое упражнение анаэробной направленности. развивающее группы мышц: квадрицепсы, широкие мышцы бедра, ягодичные мышцы. Развивающее группы мышц: двуглавая мышца (бицепс бедра), икроножные мышцы, камбаловидные мышцы	Количество раз
Бег на 10 км с преодолением водных преград	Циклическое физическое упражнения аэробной направленности, способствующие развитию общей выносливости	Мин, с



Таблица 2 – Характеристика упражнений профессионально-прикладной направленности, входящих в состав комплекса



Название упражнения	Характеристика упражнения	Преимущественное энергообеспечение
Подъем рукавной линии по лестничным маршам на площадку 4-го этажа учебной башни	Скоростно-силовая нагрузка. Динамическая нагрузка на мышцы нижних конечностей и туловища скоростно-силовой направленности. Статическая нагрузка на мышцы верхнего плечевого пояса.	Анаэробное субмаксимальное
Подъем рукавных скаток на 4-й этаж учебной башни	Скоростно-силовая выносливость. Динамическая нагрузка на все мышечные группы скоростно-силовой направленности.	Анаэробная субмаксимальная
Силовой тренажер («Кувалда»)	Силовая выносливость Динамическая нагрузка на мышцы верхнего плечевого пояса и туловища скоростно-силовой направленности. Статическая нагрузка на мышцы кисти.	Анаэробная максимальная
Транспортировка пострадавшего	Специальное координационное упражнение скоростно-силовой направленности	Анаэробная максимальная

С целью решения задач по обоснованию комплекса специальных и профессионально-прикладных физических упражнений для подготовки спасателей перед проведением эксперимента проведен анкетный опрос в котором приняли участие 300 человек, среди которых 278 – обучающиеся УГЗ МЧС и работники подразделений МЧС, из числа лиц рядового и младшего начальствующего состава; 22 – специалисты. Содержание анкеты для обучающихся и работников включало 30 вопросов, для специалистов – 10 вопросов.

Вывод: обобщение данных анкетного опроса позволило установить, что совершенствование процесса физической подготовки возможно посредством создания современной научно-методической базы и разработки индивидуальных планов проведения учебно-тренировочных занятий, основанных на применении комплексного подхода. Помимо этого, включение специальных и профессионально-прикладных упражнений должно привести к повышению уровня общей физической подготовленности, развитию основных физических качеств, необходимых спасателям при выполнении боевых задач.

1. Каранкевич, А. И. Психофизическая готовность курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь к эффективной профессиональной двигательной деятельности / А. И. Каранкевич, В. А. Барташ. – Могилев : Могилев. ин-т МВД, 2016. – 200 с.

2. Борисов, В. Я. Технология профессионально-прикладной физической подготовки офицеров запаса гражданского вуза / В. Я. Борисов // Мир спорта. – 2004. – № 1. – С. 45–49.

ГРЕБЧУК В. С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С. К. Якубович, старший преподаватель

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ТУРИЗМА

Введение. Гибкость является важным физическим качеством для всех занимающихся физической культурой и спортом. Она обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений [1]. Кроме того, в трудовой (профессиональной), военной и бытовой деятельности она играет также решающую роль.



Исследователями установлено, что для овладения техникой двигательных действий различных видов спорта (например, гимнастика, плавание, волейбол и др.) необходимо иметь достаточно высокий уровень подвижности в суставах, от которых будет зависеть итоговая результативность. При этом решающим показателем будет являться максимальный размах движений в суставах.

Цель работы – определение особенностей развития гибкости у студентов факультета физического воспитания и туризма.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- математико-статистическая обработка полученных результатов.

Тестирование показателей гибкости проводилось у девушек и парней 1 курса факультета физического воспитания и туризма. В исследовании приняли участие 43 студента: 26 парней и 17 девушек. В качестве контрольных упражнений (тестов) были использованы: выкрут гимнастической палки назад, «мостик» из положения лежа, поперечный шпагат.

В контрольном упражнении выкрут палки назад (подвижность в плечевом суставе) фиксировалось минимальное расстояние между правой и левой рукой, с которым студент мог выполнить предложенное задание, не сгибая рук в локтевых суставах.

В тесте «гимнастический мост» (подвижность позвоночного столба и подвижность в плечевом суставе) из положения лежа измерялось расстояние от пяток до пальцев рук, расположенных ближе друг к другу.

В поперечном шпагате (подвижность в тазобедренном суставе) фиксировалось расстояние от копчика по пола.

Результаты и их обсуждение. Для анализа полученных результатов была разработана шкала отметок для каждого теста, в соответствии с которой был определен уровень развития гибкости у студентов факультета физического воспитания и туризма.

Так, было выявлено, что у девушек показатели гибкости по предложенным заданиям выше, чем у парней (рисунок).

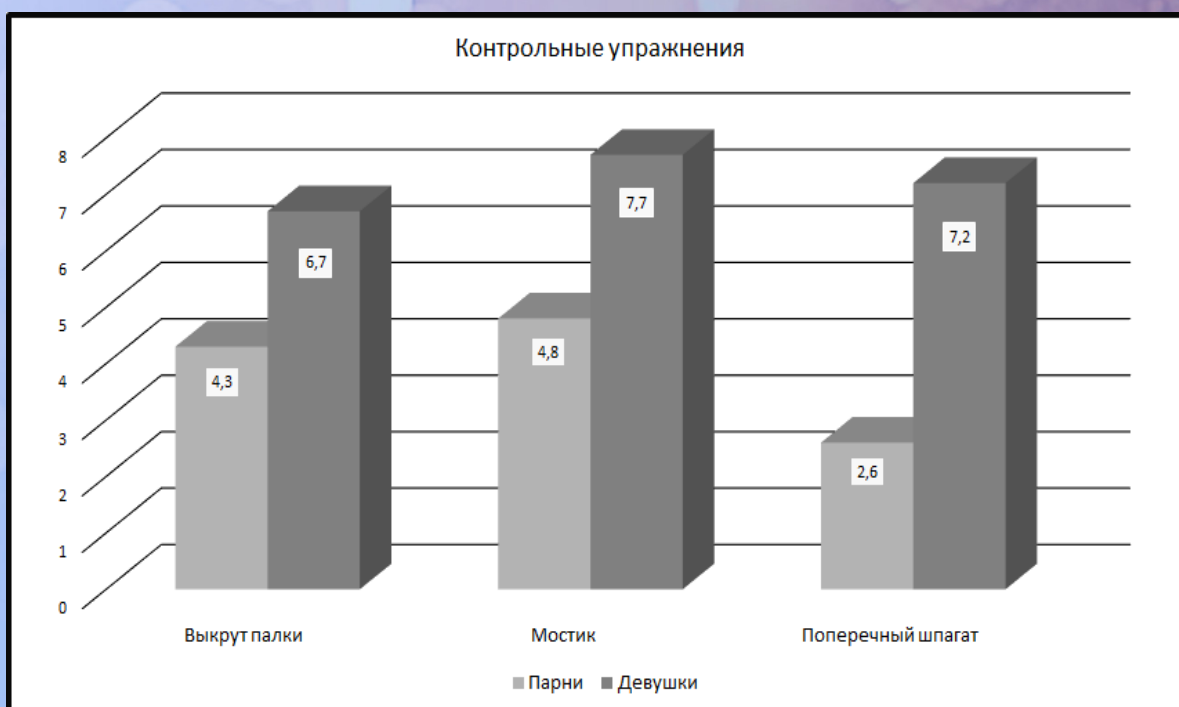


Рисунок – Показатели гибкости у студентов 1 курса факультета физического воспитания и туризма (специальность «Физическая культура»)



Как видно из рисунка, по каждому из тестов, девушки превзошли в результатах юношей более чем в 2 балла (по средним значениям). А в тесте поперечный шпагат, разница составила 4,6 балла.



Выводы. Таким образом, полученные данные в развитии гибкости у студентов 1 курса показали, что она более развита у девушек. Юноши, в свою очередь, в контрольных упражнениях имели более низкие показатели. Однако в тесте мостик у парней и девушек средний балл был выше, чем в других тестах.

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 6-е изд., стер. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2008. – 480 с.

ГРИЦУК Д. В., НЕВИРЕЦ М. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Е. Н. Козловская, преподаватель

ПРИМЕНЕНИЕ РУССКОЙ ЛАПТЫ НА УРОКАХ ФКИЗ

Введение. В физкультурно-спортивном воспитании ставится цель – сформировать физическую культуру личности. Она формирует такие качества, которые позволяют развиваться в единстве с культурой общества, содействовать объединению физического и духовного начал в человеке, способствовать укреплению связи между двигательным опытом и его значением для социальной культурной действительности личности, достигать знаний и применять их для индивидуального физического совершенствования.

В многообразии средств физического воспитания особое место, ввиду своей универсальности, доступности и эмоциональности, занимают народные игры. Одной из самых популярных и часто используемых является русская лапта.

Она известна, как динамичная спортивная игра, характеризуется высокими соревновательными и зрелищными началами, и потому с достоинством принята во многих странах мира.

Цель работы – выявить значение и следствие применения русской лапты на уроках физической культуры.

Методы исследования. Для решения задач был использован анализ литературных источников и интернет-ресурсов.

Лапта – это та игра, которая не требует дорогостоящих принадлежностей и специальных фундаментально оборудованных сооружений, но независимо от этого предоставляет учителю широкую возможность разностороннего воздействия на занимающихся, ведь основу игры составляют естественные движения: ходьба, бег, прыжки, метания мяча и многие другие [3].

Цель игры – укрепление здоровья, развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма и двигательной активности школьников, развитие дружеские отношения в классе.

Для игры «русская лапта» необходимо выбрать небольшую травянистую лужайку. Размечается зона игры флажками либо фишками. Так же необходимый инвентарь – это теннисный мяч и бита. Численность команды может быть до 10 человек, игроки делятся поровну.

Для распределения детей на команды можно использовать любой из методов деления на команды. Перед началом игры учитель и капитаны проводят жеребьевку. После нее игроки по указанию капитанов занимают свои места. Выигравшая сторона занимает зону «город», а проигравшая идет в поле. Водящая команда выделяет одного игрока, который будет подавать мяч. Он располагается на специальной площадке для подачи, а остальную команду капитан размещает по полю.



Ударом биты подающий бьёт мяч как можно дальше на площадку соперников. После чего его задачей является пробежать через площадку за линию «кона» и возвратиться назад. Игроки иной команды, «водящие» в поле, ловят летящий от удара лапты мяч (причём, когда он будет словлен прямо с лёту, то команды меняются местами, и за словленный с лёту мяч начисляется 1 очко). После того как мяч оказался в их руках, основной целью «водящих» становится «осалить» бегущего через площадку соперника. То есть, метко попасть в него мячом. При этом позволено перебрасывать мяч друг другу, подбирая преимущественно успешную позицию для точного броска. Когда игрокам «водящей» команды вышло «осалить» (или «запятнать») бегуна, то они переходят в «город». Если же данного сделать не удалось, можно попробовать живо забросить мяч в «город», и тогда бегун, не успевший возвратиться к своей команде, остаётся за линией «кона» и ждёт последующей возможности совершить это. За чертой «кона», на другой стороне от своей команды, бегущий игрок может остаться и сам. В том случае, если он видит, что мяч «водящими» давно пойман, они готовы его «осалить», и пробежать невредимым ему будет очень трудно. Бегуну не разрешается: дотрагиваться мячика; выходить за боковые границы игровой площадки; вернуться к своей команде в «город», не побывав за линией «дома» («кона»); покинув «дом» («кон»), передумывать и возвращаться назад «Осаленный», либо же сделавший один из этих нарушений бегун выбывает из игры. Вернуть его сможет следующий подающий: при условии, что «штрафник» сумеет в этот раз добежать до «города» не «осаленным». Если же подающий сумел пробежать от «города» до «кона» и обратно, не будучи «осаленным», то его команде присваивается один балл, а он сам получает право ещё раз повторить свой триумф.

Результаты и их обсуждение. Подвижные игры с элементами, направленными на освоение игры в лапту, являются на наш взгляд хорошими средствами подготовки к бегу и метаниям. Сравнению с обычными метаниями, в лапте они выполняются в вертикальную, горизонтальную и движущуюся цель. Кроме того, все упражнения выполняются на высоком эмоциональном фоне.

При этом выполняется большое количество бросков, ловли и подбора мяча с площадки, что способствует воспитанию целого комплекса координационных способностей [2].

Выводы. Таким образом, применение русской лапты способствует увеличению показателей двигательной подготовленности учащихся, удовлетворяет их потребность в движении, развивает умственные и творческие способности, нравственные качества, стабилизирует эмоции [1].

В том числе затрагивает развитие многие жизненно важных физических качеств человека (быстроту, силу, координационные способности), вырабатывает игровое мышление, развивает смекалку, чувство коллективизма и т. д. [5].

Хотелось бы заметить, что в нашей стране интерес к национальным видам спорта и спортивным играм в последнее время заметно возрождается. Старинная русская забава лапта тоже довольно быстро восстанавливает былую популярность [4].

1. Применение русской лапты – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/primeneniye-russkoy-lapty-na-urokakh-fizicheskoy-kultury-v-mbou-sosh-45-g-orka/viewer>. - Дата доступа : 24.03.2022

2. Костарев, А. Ю. Лапта. [Текст] / А. Ю. Костарев, Л. Г. Гусев, В. И. Щемелинин. - Техническая и тактическая подготовка игроков. - Уфа: БГПИ, 1996. - С. 12. – Дата доступа : 24.03.2022

3. Общее положение об игре – Режим доступа : <https://multiurok.ru/files/ruskaia-lapta-na-urokakh-fizicheskoi-kultury.html>https://multiurok.ru/files/ruskaia-lapta-na-urokakh-fizicheskoi-kultury.html - Дата доступа : 24.03.2022

4. Развитие лапты, как игры в стране – Режим доступа : <http://sch163.acentr.gov.spb.ru/download/lapta.pdf> - Дата доступа : 24.03.2022





ВЛИЯНИЕ ТРАДИЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ УШУ НА ПСИХОМОТОРНЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Введение. Проблема совершенствования вузовского физического воспитания уже многие годы является предметом внимания специалистов [1].

Ряд авторов считают, что обучение в ВУЗе характеризуется значительным эмоциональным и интеллектуальным напряжением основных психических функций, гипокинезией, наличием стрессовых ситуаций. На протяжении всего периода обучения в ВУЗе у студентов отмечается низкий уровень физического развития, двигательной и функциональной подготовленности [2].

Многими исследователями отмечается снижение уровня психомоторной подготовленности студентов, уменьшение двигательной активности от I курса к IV курсу [3]. По данным других авторов уровень психомоторной подготовленности студентов улучшается от курса к курсу [4].

Проблема «Восток – Запад» в ее преломлении в системе физического воспитания, не исключая традиционных предпочтений, включает себя разумное заимствование наиболее ценного. В конкретном выражении исторически оправдавшие себя средства – упражнения, их комплексы связано с осмыслением их сути в свете современных представлений о социальной и психомоторной природе человека.

Цель работы – изучение влияния китайской традиционной гимнастики Ушу Тайцзи-цюань на психомоторную подготовленность студентов специальностей педагогического профиля.

Методы исследования – анализ литературных данных, наблюдение, эксперимент. Констатирующий эксперимент (ноябрь–декабрь 2021 г.), в процессе которого обеспечивался сбор эмпирического материала, который осуществлялся среди студентов физико-математического факультета УО «БрГУ им А.С. Пушкина» (общее количество 40 студентов).

Результаты и их обсуждение. Теоретико-методические подходы к организации процесса физического воспитания студентов специальностей педагогического профиля, разработанные на основе принципов непрерывного и комплексного педагогического воздействия, дифференцированного и индивидуального подходов, систематичности и последовательности педагогических воздействий, а также специальных принципов китайской традиционной гимнастики ушу («регулирования тела», «регулирования дыхания», «регулирования сознания»), которые повысят эффективность педагогического процесса по физическому воспитанию. Традиционная направленность занятий по дисциплине «Физическая культура» в вузе основана на динамике физической подготовленности студентов.

Экспериментальная методика комплексного использования средств китайской гимнастики Ушу Тайцзи-цюань в процессе непрерывного физического воспитания студентов представлена системой сопряженных физических упражнений с постоянным согласованием трех уровней: «Цзин» – управление внутренними усилиями; «Ци» – вибрации энергии; «Шэнь» – внешние и внутренние действия осуществляются под контролем и управлением сознания. Разработанный алгоритм сопряженного воздействия средств разной двигательной координационной направленности в предлагаемой системе Ушу тайцзи-цюань «равномерность + сопряженность + вариативность + пластичность» позволяет студенту существенно раскрыть и расширить индивидуальные резервные возможности психомоторного потенциала, и тем самым, существенно повысить эффективность процесса физического воспитания.



В экспериментальной группе динамика после проведенного педагогического эксперимента: переключение и распределение внимания (8,70%), сложной зрительно-моторной реакции (9,20%), точность восприятия размеров (9,50%), точность восприятие времени (6,10%), устойчивостью внимания (10,80%); реакция на движущейся объект (5,60%), время простой зрительно-моторной реакции (5,20%), объем внимания (3,50%); простоя аудио-моторная реакция (6,80%), функциональное состояние нервно-мышечного аппарата (2,90%).

В контрольной группе динамика после проведенного педагогического эксперимента: переключение и распределение внимания (3,28%), сложной зрительно-моторной реакции (5,60%), точность восприятия размеров (7,20%), точность восприятие времени (2,10%), устойчивостью внимания (3,50%); реакция на движущейся объект (2,90%), время простой зрительно-моторной реакции (2,30%), объем внимания (2,90%); простоя аудио-моторная реакция (2,10%), функциональное состояние нервно-мышечного аппарата (2,60%).

Выводы. Таким образом, сравнивая уровень психомоторной подготовленности студентов, следует отметить, что студенты 1 курса почти по всем исследуемым параметрам опережают студентов 2 курса. В результате проведенного анализа степени психомоторной готовности студентов 1 курса по отношению к студентам 2 курса, обусловлено влиянием учебной и спортивной деятельностью на развития компонентов психомоторной подготовленности, а именно изменения уровня построения движения за счет сенсорно-когнитивного, моторно-функционального, и моторно-координационного компонента потенциала студентов.

Таким образом, в ходе педагогического эксперимента нами было установлено, что у студентов физико-математического факультета улучшилась динамика показателей характеризующие уровень психомоторной подготовленности. Данное обстоятельство дает на основании говорить о том, что занятие по дисциплине «Физическая культура» с применением комплексной методики традиционной гимнастики ушу более эффективны, чем занятия в контрольной группе.

1. Зайцев, Г. К. Стратегия понимания физического воспитания студентов / Г. К. Зайцев // Теория и практика физ. культуры. – 1994. – № 4. – С. 26–28.

2. Игнатъева, А. В. Теоретико-методологические аспекты физической культуры студентов / А. В. Игнатъева, А. В. Метоненко. – Воронеж, Изд-во Воронеж, гос. ун-та, 1999. – 168 с.

3. Лю Шухуэй Пути адаптации тайцзи-циюань к системе физической культуры России : автореф. дис. . канд. пед. наук: 13.00.04 / Лю Шухуэй; Санкт-Петербургская гос. академия физич. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб, 1999. 24 с.

4. Новиков, В. Н. Динамика физических качеств состояние здоровья и физического развития студентов в процессе обучения в вузе / В. Н. Новиков // Физкультура и здоровье студентов. – М., 1988. – 207 с.

ДУБОВЕЦ В. В., АЗИМОК В. Е.

Гомель, ГомГМУ

Научные руководители – О. П. Азимок, старший преподаватель,

З. Г. Минковская, преподаватель

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК 11-12 ЛЕТ

Введение. Баскетбол – это спорт с перерывами высокой интенсивности. Как и любой другой, независимо от его классификации, он состоит из четырех аспектов, которые необходимо принимать во внимание и которым следует обучать. В этом случае подготовка баскетболистов предполагает развитие физических, технических, тактических и психологических качеств.

Правильная общая и специальная физическая подготовка игроков напрямую связана как с индивидуальной, так и с командной игрой. Сосредоточившись на физической подготовке игрока, необходимо учитывать, что ее следует оценивать, поддерживать и, при необходимости, улучшать. По этой основной причине описаны различные типы тестов. С одной стороны, существуют общие тесты для оценки физического состояния, а с другой стороны, есть специальные тесты для каждого вида спорта, которые характеризуются тем, что связаны с целевым видом спорта, что способствует повышению значимости и надежности результатов [1].

Цель работы – сравнить уровень общей и специальной физической подготовленности юных баскетболисток в группах начальной подготовки.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, проведение контрольных тестов для определения общей и специальной физической подготовленности, метод математической обработки полученных результатов.

Результаты и их обсуждение. Исследование проводилось в сентябре 2020 года и в сентябре 2021 года на базе Гомельского областного центра олимпийского резерва по игровым видам спорта. В исследованиях приняли участие 24 юных спортсменки (по 12 человек в экспериментальной и контрольной группах) в возрасте 11-12 лет, занимающихся в группах начальной подготовки второго года обучения.

Были выбраны две учебно-тренировочные группы. Одной из групп была предложена программа обучения техническим действиям, разработанная авторами – экспериментальная, другая группа занималась по программе ДЮСШ – контрольная.

Уровень физической подготовленности юных баскетболисток на момент эксперимента был фактически одинаковый и оценивался по контрольным тестам.

Перед началом проведения эксперимента было проведено тестирование физической подготовленности обеих групп. Результаты анализа физической подготовленности юных баскетболисток контрольной и экспериментальной групп представлены в таблице 1.

Тесты физической подготовленности	Контрольная группа (n=12)	Экспериментальная группа (n=12)	Т – критерий Стьюдента	
			t	P
Бег на 5 м, с	1,48 ± 0,09	1,51 ± 0,10	0,22	P > 0,05
Бег 10 м, с	2,11 ± 0,09	2,17 ± 0,11	0,42	P > 0,05
Бег 10 м «змейкой», с	2,91 ± 0,08	2,94 ± 0,08	0,27	P > 0,05
Бег на 20 м, с	4,08 ± 0,16	4,11 ± 0,14	0,14	P > 0,05
Йо-Йо тест, м	654,31 ± 165,31	668,65 ± 158,12	0,06	P > 0,05
Бег 5 мин, м	847,45 ± 193,51	853,62 ± 187,36	0,02	P > 0,05
Прыжок в длину, см	193,54 ± 23,45	198,63 ± 24,18	0,15	P > 0,05
Наклон вперед, см	17,43 ± 2,16	18,57 ± 2,58	0,34	P > 0,05
Отжимания, к-во раз	18,44 ± 3,11	19,32 ± 2,98	0,20	P > 0,05
Кистевая динамометрия, кг	14,25 ± 5,36	13,99 ± 5,04	0,08	P > 0,05
Прыжок из приседа вверх, см	37,83 ± 4,28	38,03 ± 3,96	0,03	P > 0,05
Прыжок с разворотом, см	37,34 ± 4,52	37,65 ± 4,23	0,05	P > 0,05
Бросок набивного мяча 3 кг сидя, м	2,13 ± 0,64	2,07 ± 0,71	0,13	P > 0,05
Т-тест, с	12,54 ± 0,61	12,63 ± 0,73	0,17	P > 0,05

Проведенное первичное тестирование юных спортсменов показало, что развитие основных физических качеств в экспериментальной и контрольной группах находится практически на одном уровне ($P > 0,05$).

В экспериментальной группе для анализа развития двигательных навыков юных спортсменов каждый месяц разрабатывались более конкретные и эффективные режимы тренировок.

По прошествии одного года эксперимента были проведены повторные тестирования уровня развития физических качеств юных спортсменов. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Параметры общей и специальной физической подготовленности юных баскетболисток по окончании эксперимента

Тесты физической подготовленности	Контрольная группа ($n=12$)	Экспериментальная группа ($n=12$)	Т – критерий Стьюдента	
			t	P
Бег на 5 м, с	1,46 ± 0,08	1,48 ± 0,08	0,18	$P > 0,05$
Бег 10 м, с	2,01 ± 0,09	1,99 ± 0,07	0,18	$P > 0,05$
Бег 10 м «змейкой», с	2,84 ± 0,09	2,73 ± 0,06	1,02	$P > 0,05$
Бег на 20 м, с	3,99 ± 0,09	4,00 ± 0,11	0,07	$P > 0,05$
Йо-Йо тест, м	687,24 ± 113,13	701,52 ± 98,44	0,10	$P > 0,05$
Бег 5 мин, м	924,63 ± 156,14	1006,15 ± 127,41	0,40	$P > 0,05$
Прыжок в длину, см	198,51 ± 19,44	201,74 ± 16,07	0,13	$P > 0,05$
Наклон вперед, см	18,94 ± 2,64	20,18 ± 2,13	0,37	$P > 0,05$
Отжимания, к-во раз	20,71 ± 3,63	22,84 ± 2,87	0,46	$P > 0,05$
Кистевая динамометрия, кг	16,48 ± 3,01	18,21 ± 2,16	0,47	$P > 0,05$
Прыжок из приседа вверх, см	42,97 ± 4,48	45,17 ± 4,62	0,51	$P > 0,05$
Прыжок с разворотом, см	39,82 ± 5,13	42,01 ± 4,57	0,54	$P > 0,05$
Бросок набивного мяча 3 кг сидя, м	2,89 ± 0,59	3,18 ± 0,44	0,39	$P > 0,05$
Т-тест, с	12,01 ± 0,47	11,88 ± 0,46	0,20	$P > 0,05$

Так, в показателе взрывного усилия при перемещении на 5 м, результаты юных баскетболисток контрольной группы улучшился на 1,37 %, а в экспериментальной – на 2,03 %. Аналогичная картина наблюдается и в показателях бега на 20 м. В контрольной группе прирост результата составил 2,26 %, в экспериментальной – 2,75 %. В показателях бега на 10 м и 10 м «змейкой», показатели экспериментальной группы чуть превышают результаты контрольной. Прирост результата в беге на 10 м и 10 м «змейкой» в контрольной группе увеличились на 4,98 % и 2,47 % соответственно, в экспериментальной – 9,05 % и 7,69 %.

Выводы. Изменение показателей общей и специальной физической подготовленности в тестах с проявлением времени выполнения упражнения дало возможность проанализировать прирост результатов в течение года.

Анализируя результаты тестов, можно сделать вывод, что общая и специальная физическая подготовка юных спортсменов ведется в правильном направлении.

1. Портнов, Ю. М. Система опережающей подготовки в современном баскетболе / Ю. М. Портнов / Современные технологии в спортивных играх : материалы всерос. науч.-практ. конф. – Омск: СибГУФК, 2005. – С. 86-89.

ДУБРОВ Д. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С. В. Родин, преподаватель

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЙСТВИЙ НАПАДАЮЩИХ ФК «МАЛОРИТА» ВО ВТОРОЙ ЛИГЕ В СЕЗОНЕ 2021 ГОДА

Введение. Прошедший в 2021 году Чемпионат Европы, матчи Лиги Чемпионов сезона 2020-2021 года, а также чемпионаты Италии, Испании, Англии, Германии и России последних лет показали, что нападающие высокого класса могут в одиночку решить исход не только отдельного матча, но и всего турнира даже, несмотря, на не очень успешную игру других партнеров по команде. Например, два гола Криштиано Роналду в финале Лиги Чемпионов 2017 г. в ворота команды Ювентус сделали «Сливочных» победителями турнира. Успех немецкой Баварии последних лет, прежде всего, связан с выдающейся игрой поляка Роберта Левандовского, а чемпионство миланского Интера в чемпионате Италии спустя долгое время – с нападающим Ромелу Лукаку, проведший крайне результативный сезон. Высочайшее мастерство и чувство мяча показывает в чемпионате Беларуси 2021 года нападающий Шахтера Солигорска Дембо Дарбо, забивший 19 мячей, а так же нападающие сборной Беларуси (Андрей Соловей и Максим Скавыш), забившие 17 и 13 голов соответственно.

Цель работы – проанализировать эффективность действий игры нападающих ФК «Малорита».

Задачи исследования.

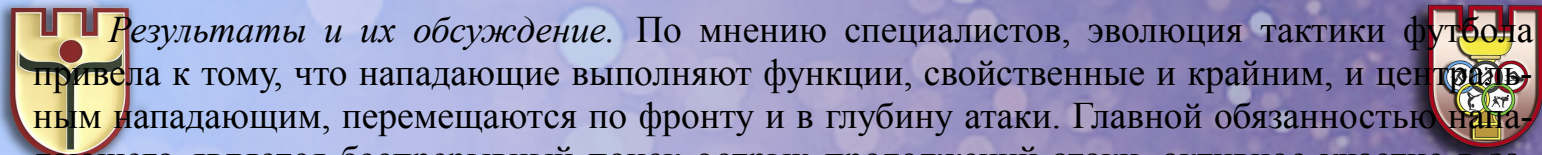
1. Выявить основные компоненты соревновательной деятельности нападающих высокой квалификации.

2. Определить количественные и качественные характеристики основных компонентов соревновательной деятельности нападающих высокой квалификации сильнейших зарубежных клубов и ФК «Малорита».

3. Провести сравнительный анализ ТТД нападающих ФК «Малорита» и нападающих зарубежных команд.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы исследования:

- Анализ статистических данных;
- Интернет-обзор;
- Логический и педагогический анализ.



Результаты и их обсуждение. По мнению специалистов, эволюция тактики футбола привела к тому, что нападающие выполняют функции, свойственные и крайним, и центральным нападающим, перемещаются по фронту и в глубину атаки. Главной обязанностью нападающего является непрерывный поиск острых продолжений атаки, активное участие в завершении усилий команды. Он много и разнообразно открывается, стараясь кратчайшим путем выйти на ударную позицию или посредством маневра вывести на ударную позицию партнера (Бесков К.И., Морозов Ю.А., 1975). Считается, что нападающие, сами по себе, должны быть харизматичными спортсменами и забивать мячи по наитию. К нападающему предъявляются следующие основные требования: а) осуществление скоростного индивидуального маневра на фланге с последующей передачей, подачей или прострелом мяча в штрафную площадь соперников; б) участие в завершении атак по центру; в) осуществление маневра по фронту с целью прорыва обороны во взаимодействии с партнерами (увод из зоны защитника, игра в «стенку», смена мест с центральным нападающим); г) создание скученности перед штрафной площадью; д) освобождение от игрока, который его опекает для получения мяча и организации атаки; е) увод игрока соперника из определенной зоны и создание оперативного пространства для партнеров.

Эффективность действий нападающих я оценивал по следующим основным элементам:

- Голы
- Создание голевых моментов и % их реализации
- Процент выигранных единоборств
- Потери мяча

Для анализа эффективности нападающих я использовал показатели нападающих ФК «Малорита» и известных игроков мирового футбола.

Нападающие ФК «Малорита»	Голы	Создание голевых моментов и % их реализации	% выигранных единоборств	Потери мяча
Дубров Дмитрий	19	73-25%	30	275
Бринчук Владислав	9	45-18%	35	302
Натынчик Максим	3	25-12%	28	250

Нападающие мирового уровня	Голы	Создание голевых моментов и % их реализации	% выигранных единоборств	Потери мяча
Ромелу Лукаку	30	94-33%	41	232
Роберт Левандовски	30	79-39%	45	178

Выводы. Таким образом, полученные характеристики соревновательной деятельности нападающих ФК «Малорита» свидетельствует о более низком уровне технико-тактической подготовленности в сравнении с ведущими зарубежными футболистами. Нападающие ФК «Малорита» имеют худшие показатели по количеству технико-тактических действий применяемых в игре, а так же по эффективности ударов по воротам.

1. Бесков, К.И., Технико-тактическая деятельность лучших команд и футболистов на X чемпионате мира / К.И. Бесков, Ю.А. Морозов // Итоги X чемпионата мира по футболу: метод, письмо. - М.: [б.и.], 1975. - С. 18-60.
2. Голомазов, С.Б. Футбол: педагогические основы и методика контроля технического мастерства / С.Б. Голомазов, Б.Г. Чирва. -- М.: СпортА-кадемПресс, 2000. - 80 с.
3. Зонин, Г.С. Исследование физической и технической подготовленности их совершенствование в футболе / Г.С. Зонин. - М.: [б.и.], 1974. - 35 с.



ДУБРОВКА П. Н., ТУРЕЙКО Е. В.

Гродно, ГрГМУ

Научный руководитель – А.М. Полещук



ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Введение. Изучение отношения студентов к различным видам двигательной активности является актуальным для уточнения структуры физкультурного образования и выяснения общекультурного воспитательного и оздоровительного значения физической культуры в образовательном процессе учреждений высшего образования [1]. В тоже время, организация физкультурно-спортивной деятельности с учетом интересов студентов позволяет максимально привлечь их к занятиям физической культурой и спортом.

Цель работы – изучить отношение студентов первого курса Гродненского государственного медицинского университета к занятиям физической культурой и спортом.

Методы исследования. В соответствии с целью и задачами в исследовании использованы методы теоретико-содержательного анализа, метод опроса, методы статистики. В процессе исследования было проведено online-анкетирование студентов первого курса Гродненского государственного медицинского университета. Анкета состояла из вводной, основной и заключительной частей. Вводная часть раскрывала сведения о направленности опроса и его проблематике. Основная часть анкеты включала 15 вопросов. Список вопросов был упорядоченным, все они располагались в логической последовательности и были объединены единой тематикой. Все вопросы анкеты были закрытыми. Они касались отношения студентов к учебным и не учебным формам занятий по физической культуре, интересов респондентов к занятиям спортом, субъективной оценки собственного самочувствия и эмоционально-психологического состояния после занятий, общей удовлетворенности от целенаправленных и самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом.

В исследовании участвовало 312 респондентов (196 девушек и 116 юношей) первого курса лечебного и педиатрического факультетов Гродненского государственного медицинского университета, средний возраст которых составил 17,6 года.

Результаты и их обсуждение. В целом студенты-первокурсники позитивно оценивают физическую культуру и спорт. К занятиям физической культурой в университете 75,0% юношей и 52,0% девушек относятся положительно. Нейтральную позицию занимают 12,1% юношей и 21,9% девушек, а отрицательное мнение сложилось у 7,7% и 17,9% студентов соответственно, в то время как 5,2% юношей и 8,2% девушек не смогли определить свое отношение к занятиям.

Помимо учебных занятий 53,4% юношей и 32,7% девушек первого курса участвуют в различных формах физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в университете и за его пределами. В большей степени это секции по видам спорта, организованные в вечернее время для студентов занимавшихся спортом до поступления в университет. Такого рода секции посещают 61,3% студентов и 50,0% студенток из числа дополнительно занимающихся физической культурой и спортом. В городских спортивных и фитнес клубах также занимаются 11,3% таких юношей и 25,0% девушек, физкультурно-оздоровительные занятия и спортивные залы в общежитиях посещают 19,3% студентов и 14,1% студенток, а 8,1% юношей и 10,9% девушек занимаются физической культурой дома самостоятельно.

Среди причин, не позволяющих 46,6% респондентов мужского и 67,3% респондентов женского пола дополнительно заниматься физической культурой и спортом 64,8% юношей и 67,4% девушек указывают на отсутствие достаточного количества свободного времени, вызванное значительной нагрузкой, связанной с профессиональным обучением. Банальную



лень как основную причину называют 27,8% и 26,5% студентов соответственно, а у юношей и 6,1% девушек уважительными являются другие причины. Такие, как отсутствие интересующих их форм занятий в шаговой доступности (3,7% – юноши и 2,3% – девушки), отсутствие средств для оплаты занятий (1,9% и 2,3% соответственно) и прочие причины.

Большинство студентов отмечают улучшение самочувствия в следствии регулярных занятий физической культурой. Так 29,0% юношей и 32,8% девушек ощущают бодрость, 25,8% и 28,1% соответственно – прилив сил, а 25,8% и 25,0% – желание в дальнейшем заниматься физическими упражнениями. Слабость, усталость, упадок сил от систематических занятий испытывают только менее 2% респондентов обоих полов.

По мнению 88,7% студентов и 87,5% студенток получают эмоциональное и психологическое удовлетворение от постоянных занятий, выраженное в уверенности в себе, спокойствии, активности, жизнерадостности. Однако 11,3% юношей и 12,5% девушек испытывают признаки негативных эмоции, в первую очередь связанных с несоответствием эффекта, полученного от занятия с первоначальными ожиданиями.

Выводы. Таким образом, студенты первого курса Гродненского государственного медицинского университета в целом позитивно относятся к занятиям физической культурой и спортом. Помимо учебных занятий 53,4% юношей и 32,7% девушек посещают секции по видам спорта в университете, занятия в городских спортивных и фитнес клубах, участвуют в различных физкультурно-оздоровительных формах в общежитиях и занимаются физическими упражнениями самостоятельно дома.

Основными причинами, не позволяющими дополнительно заниматься физической культурой и спортом, по мнению студентов-первокурсников, являются: отсутствие свободного времени, отсутствие необходимых форм занятий в шаговой доступности, отсутствие у них средств для оплаты занятий и банальная лень.

Большинство респондентов обоих полов получают эмоциональное и психологическое удовлетворение и отмечают улучшение самочувствия в следствии регулярных занятий физической культурой и спортом.

1. Шувалов, А.М. Динамика спортивных интересов студентов (на прим. студентов Москов. гос. ун-та им. М.В. Ломоносова) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А.М. Шувалов ; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2004. – 26 с.

ЖУК Н. С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А. А. Гаврилович, старший преподаватель

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Введение. Высокая эмоциональная напряженность – отличительная специфика спорта. Ситуации наибольшей психической нагрузки, связанные с высоким уровнем аффективной напряженности, нарушают спортивную деятельность, препятствуя ее эффективности. Как следствие, основные субъекты спортивной деятельности постоянно сталкиваются с необходимостью управления и коррекции эмоциональных состояний (фрустрации, тревоги, конфликтов, психических травм и т.п.), что актуализирует задачу поиска наиболее эффективных способов эмоционального реагирования и саморегуляции в критических ситуациях (А.В. Алексеев, О.В. Дашкевич, Н.Д. Левитов, В.Л. Марищук, Ю.Ю. Палайма, О.В. Черникова, Г.Х. Шингаров, др.) [1].



Дель работы – изучение особенностей эмоциональной сферы спортсменов различной квалификации.



Методы исследования. В организованном нами на базе факультета физического воспитания и туризма БрГУ имени А.С. Пушкина исследовании, применялась методика «Диагностика «помех» в установлении эмоциональных контактов» (В.В. Бойко). Данная методика направлена на выявление уровня эмоциональной эффективности в общении и выявление типа эмоциональных помех. Выборку составили 60 студентов-спортсменов ($n=60$), имеющих спортивную квалификацию 1 разряд ($n=30$) – группа А и кандидаты в мастера спорта, мастера спорта ($n=30$) – группа Б.

Результаты и их обсуждение. По результатам исследования крайне низкий и ниже среднего уровни эмоциональных барьеров имеют 45% (25% крайне низкий и 20% ниже среднего) испытуемых в группе А и 65% (35% крайне низкий и 30% ниже среднего) испытуемых в группе Б. Это свидетельствует о том, что спортсмены с более высокой спортивной квалификацией, добившиеся значимых результатов в спортивной деятельности, значительно компетентнее в построении взаимоотношений с товарищами и тренером, что способно оказать положительное влияние на общий микроклимат в спортивном коллективе и дает реальные шансы на рост спортивных достижений.

Анализ данных обеих групп по шкале «неумение управлять эмоциями, дозировать их» позволяет констатировать отсутствие существенных различий. Показатели по указанной шкале лишь незначительно выше у кандидатов и мастеров спорта (30% группа А и 31% группа Б). По шкале «неадекватное проявление эмоций» показатели выше у спортсменов группы А. Спортсмены с более низкой спортивной квалификацией чаще демонстрируют неадекватность проявления эмоций (50% группа А и 41% группа Б).

По шкале «негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций» разрыв показателей в обеих группах наиболее значительный (43% группа А и 19% группы Б). Спортсмены, с более высоким уровнем профессионализма демонстрируют большую гибкость эмоциональной сферы, умеют адекватно принимать победы других, контролировать свою спортивную злость, что скорее всего обусловлено наличием опыта, более длительным нахождением в спортивном коллективе и взаимодействием с ним. Показатели по шкале «доминирование негативных эмоций» выше у спортсменов с более низкой спортивной квалификацией (21% группа А и 14% группа Б). При этом, положительным является то, что результаты по шкале «доминирование негативных эмоций» самые низкие среди показателей по другим шкалам у обеих групп спортсменов. Это свидетельствует о том, что спортсменам в целом присущи позитивные стенические эмоции, которые эффективны для построения спортивной карьеры, для налаживания коммуникаций с другими субъектами спортивной деятельности.

Нежелание «сближаться с людьми на эмоциональной основе» выше у кандидатов и мастеров спорта (28% группа А и 37% группа Б). Возможно, это связано с более глубоким осознанием того, что их победа зависит только от их труда, поэтому они не хотят отвлекаться, выстраивают целесообразные отношения с другими спортсменами, они более закрыты, но в тоже время уже владеют некоторыми профессиональными компетенциями (к примеру, тренер обозначил комплекс и спортсмен его самостоятельно осваивает и выполняет, ему не надо ни с кем согласовывать движения). *Выводы.* Таким образом, у спортсменов с более низкой спортивной квалификацией «помех» в установлении эмоциональных контактов значительно больше, чем у кандидатов и мастеров спорта.

1. Гаврилович, А.А. Гендерные особенности эмоциональной сферы студентов-спортсменов / А.А. Гаврилович // материалы Междунар. науч.-практ. конференция по проблемам физической культуры и спорта государств – участников Содружества Независимых Государств : в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.] – Минск : БГУФК, 2012. – Ч. 3. – С. 30-32.



ЗАВАДСКАЯ С. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – В. П. Люкевич, канд. филос. наук, доцент



ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ ТУРИЗМ: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ

Введение. В последние годы все более актуальным становится вопрос развития туризма в целом и экстремального туризма в частности. К туризму, в том числе и экстремальному, приобщаются люди разных возрастов, социального положения и уровня доходов. Однако, имея все блага цивилизации, человек практически не испытывает адреналиновых всплесков и остро в них нуждается. Зарубежные и отечественные специалисты считают экстремальный туризм легальным способом получить этот адреналиновый заряд.

Актуальность данной темы заключается в том, что экстремальный туризм становится одним из наиболее популярных видов проведения свободного времени для любителей острых ощущений. На смену пляжно-отельному отдыху пришли лыжные путешествия, дайвинг, сплавы по бурным рекам, прыжки с парашютом, погружения в недра земли. Экстремальный туризм в современном мире выступает как сложное многогранное социальное явление. К сожалению, на данном этапе ни одна из наук не может полностью обозначить его как объект собственных исследований и ни один из существующих социально-экономических институтов не в состоянии самостоятельно решить комплекс его проблем.

Одним из важных факторов развития туризма признано повышение уровня социально-экономического развития страны. По этому критерию Беларусь входит в группу государств с относительной экономической стабильностью. Активное развитие сферы услуг – это стратегическая задача хозяйственного развития, когда в процессе решения целого комплекса задач происходит реструктуризация туристического потенциала страны с использованием высоких технологий.

Цель работы – характеристика экстремального туризма в его историческом развитии и современном состоянии.

Методы исследования. В представленном материале применялись такие методы как, наблюдение, сравнение, анализ научных работ и интернет-источников.

Результаты и их обсуждения. Развитие экстремального туризма в целом предполагает изучение ряда вопросов, к которым относятся, например, такие, как:

- раскрытие понятие экстремальный туризм;
- рассмотрение видов экстремального туризма;
- выявление особенностей развития экстремального туризма;
- изучение зарубежного опыта экстремального туризма.

В последнее время активно развивается один из видов экстремального туризма, а именно – приключенческий туризм, который объединяет все путешествия, имеющие целью получение новых ощущений или впечатлений. Экстрим в широком смысле этого понятия характеризуется как один из видов туристического отдыха в той или иной степени связанный с риском, отказом от каких-либо механических и технических приспособлений, которые помогли бы выжить в опасной для жизни ситуации [14, с. 127]. Все больше людей стремятся увидеть красоты подводного мира, спуститься по горному склону на лыжах, прыгнуть с парашютом или спуститься в подземные пещеры. Под экстремальной ситуацией в туризме следует понимать такое стечение обстоятельств, при которых прохождение маршрута требует максимального напряжения физических и психологических сил. Экстремальный туризм делится на ряд видов: воздушный, наземный, водный, горный и экзотический.



В наши дни экстремальный туризм приобрел не просто массовый характер, а стал одной из ведущих, высокодоходных и наиболее динамичных сфер хозяйства. Специфика туризма как отрасли экономики состоит в том, что он объединяет внутри себя целый ряд отраслей, такие как: транспорт, связь, гостиничный бизнес, банки, сфера развлечений.

В условиях постоянного роста общественно-политической и социально-экономической значимости туристского сектора важной составной частью социально-экономического развития государства выступает туризм как таковой. Его важнейшим приоритетом является повышение конкурентоспособности данного вида деятельности комплекса в целях расширения внутреннего и въездного туризма. Внутренний и международный туризм в современном обществе характеризуется всё более широким спектром разнообразных предложений, которые доступны потенциальным потребителям в той или иной мере. Экстремальный туризм, несомненно, входит в этот перечень, привлекая к себе должное внимание

Выводы. В наши дни экстремальный туризм приобрел не просто массовый характер, а стал одной из высокодоходных и наиболее динамично развивающихся отраслей рынка. Во многих государствах он является важным фактором внутрихозяйственной и внешнеэкономической деятельности. Экстремальный туризм – это отдых, но отдых активный, влияющий на укрепление здоровья и физическое развитие человека. Это отдых, связанный с движением, которое является характерной чертой экстремального туризма. Его способы и виды могут быть представлены в самых разнообразных формах.

1. Бабкин, А. В. Специальные виды туризма : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 080502 - "Экономика и управление на предприятии туризма" / А.В. Бабкин. – М. : Сов. спорт, 2008. – 207 с.

ЗАВАДСКАЯ С.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – О.М. Клос, старший преподаватель

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ОБРАЗЕ ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ 12–13 ЛЕТ

Актуальность. Современные школьники подвержены множеству болезней. Можно школу ругать, можно хвалить, а цифры показывают одно: здоровый школьник – редкая птица, таких не больше 10%. Остальные болеют, причём большинство – не одной болезнью. Чаще всего к аттестату прилагается карточка, в которой фигурируют близорукость, гастрит и сколиоз. А ребёнок при этом уставший и задёрванный. Существует один проверенный способ, который помогает справиться с последствиями школьных нагрузок. Называется он режимом. Соблюдать его трудно и скучно, но больше ничего не работает. Поэтому рассмотрение основных составляющих образа жизни современных школьников является одной из актуальных тем для исследования.

Цель работы – исследовать роль физической культуры и спорта в образе жизни школьников 12–13 лет.

Методы исследования. В качестве основного метода исследования в нашей работе мы использовали анкетирование, в котором приняло участие 20 школьников 7–го класса ГУО «СШ №37 г. Бреста». В анкетировании приняло участие 9 мальчиков и 11 девочек в возрасте 12–13 лет. Варианты ответов на вопросы представили в процентах.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты анкетирования приведены в таблице.



Таблица – Характеристика основных составляющих здорового образа жизни



№	Вопросы	Варианты ответов
I	II	III
1	Любите ли вы заниматься спортом ?	Да– 90% Нет–10%
2	Каким видом спорта вы любите заниматься больше всего?	Футбол – 25% Волейбол – 55% Баскетбол – 15% Плавание – 5% Аэробика – 0%
3	Нравятся ли вам уроки ФК,	Да – 90% нет–10%
4	Чем вы занимаетесь в свободное время?	Смотрю телевизор –15% Гуляю на улице –70% Читаю – 0% Занимаюсь спортом –25%
5	Как часто вы простужаетесь?	Не болею –10% 1–2 раза в год –55% Более 3–х раз в год – 35%
6	Ваш двигательный режим в выходной день?	Активный –85% Малоактивный – 15%
7	Имеете ли вы хронические заболевания?	Да –20% Нет–80%
8	Ваш режим питания?	Регулярный –60% Хаотичный (перекусы) – 40%
9	Умеете ли вы плавать?	Да –95% Нет –5%
10	Что, на ваш взгляд, самое важное в здоровье?	Рациональное питание – 15% Занятия спортом – 85% Закаливание – 0%
11	Уроки ФК привлекают меня играми и развлечениями?	Да –95% Нет –5%

Заключение. Таким образом, исходя из результатов нашего анкетирования можно сделать вывод, что школьники 12-13 лет любят вести активный образ жизни, им нравятся уроки физкультуры, в свободное время предпочитают гулять на улице, чем сидеть дома у телевизора, болеют тоже относительно не часто. Но есть и такие, кто имеет хронические заболевания и режим питания у многих хаотичный, не регулярный, что зависит во многом от родителей.



КИСЕЛЬ М. А.

Минск, Белорусский национальный технический университет
Научный руководитель – С. К. Якубович, старший преподаватель

НАЦИОНАЛЬНАЯ СБОРНАЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ 2000–2020 ГГ.

Введение. Одним из приоритетных направлений государственной социальной политики Республики Беларусь является развитие физической культуры и спорта. Об этом свидетельствуют многие факты: хорошая инфраструктура, вовлеченность различных слоев населения в этот процесс, участие спортсменов, любителей физической культуры и спорта в различных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях и т.д. Кроме того, наша страна организует и проводит большое количество международных спортивных соревнований самого разного уровня: от международных встреч (турниров), этапов кубка Европы до чемпионатов мира по отдельным видам спорта.

Вместе с тем, в Беларуси развивается и олимпийское движение. Данное направление пропагандирует Национальный олимпийский комитет (НОК), созданный в 1991 г. НОК РБ проводит большую работу по продвижению принципов олимпизма, развивает олимпийские виды спорта, международное спортивное сотрудничество, занимается вопросами подготовки спортивных кадров, защищает интересы как спортсменов, так и тренеров, судей, ветеранов физической культуры и спорта [2].

Особый интерес вызывает участие белорусских атлетов на Олимпийских играх, т. к. это самые зрелищные и массовые спортивные соревнования во всем мире.

Цель работы – анализ участия национальной сборной Республики Беларусь на Олимпийских играх 2000–2020 гг.

Методы исследования. Основным методом, используемым в представленном исследовании, был метод сбора и изучения материалов, содержащих итоговую информацию участия белорусских спортсменов на Олимпийских играх 2000–2020 гг.

Результаты и их обсуждение. Республика Беларусь с 1994 г. выступает самостоятельной командой на летних и зимних Олимпийских играх. За более чем 25-летнюю историю белорусская национальная команда приняла участие в 15 Олимпийских играх и при этом показала самые разные результаты, но в целом весьма достойно была представлена в мировом спортивном сообществе.

В настоящей работе мы сделали акцент на выступлениях национальной сборной Республики Беларусь на Олимпийских играх в XXI в. Результаты участия представлены в таблицах 1 и 2 [1, 3].



Таблица 1 – Участие национальной сборной Республики Беларусь на летних Олимпийских играх 2000–2020 гг.



Олимпийские игры, год	Спортсменов Беларуси	Медали			Призеры Беларуси	Страны участницы	Итоговое место
		З	С	Б			
2000 Сидней (Австралия)	134	3	3	11	17	199	23
2004 Афины (Греция)	151	2	5	6	15	201	26
2008 Пекин (Китай)	181	3	4	7	23	204	24
2012 Лондон (Великобритания)	173	2	5	3	19	204	28
2016 Рио-де-Жанейро (Бразилия)	123	1	4	4	12	206	40
2020 (2021) Токио (Япония)	105	1	3	3	10	205	45

Стоит отметить, что на всех летних Олимпийских играх белорусскими атлетами были завоеваны награды. Причем общее количество медалей разных проб составило 70.

Это позволило нашей стране располагаться с 23 по 45 места в общем медальном зачете.

С зимних Олимпийских игр наши соотечественники также возвращались с наградами. Общее количество завоеванных медалей 14. Общекомандное место с 8 по 24. Самой успешной была Белая Олимпиада 2014 – шесть олимпийских медалей: пять золотых и одна бронзовая.

Таблица 2 – Участие национальной сборной Республики Беларусь на зимних Олимпийских играх 2000–2020 гг.

Олимпийские игры, год	Спортсменов Беларуси	Медали			Призеры Беларуси	Страны участницы	Итоговое место
		З	С	Б			
2002 Солт-Лейк-Сити (США)	64	–	–	1	1	77	23
2006 Турин (Италия)	28	–	1	–	1	80	21–24
2010 Ванкувер (Канада)	49	1	1	1	3	82	17–18
2014 Сочи (Россия)	26	5	–	1	4	88	8
2018 Пхенчхан (Республика Корея)	32	2	1	–	5	92	15

Выводы. Таким образом, анализ участия национальной сборной Республики Беларусь на Олимпийских играх 2000–2020 гг. позволяет заключить, что белорусские олимпийцы приняли участие в 11 играх. Суммарное количество олимпийских наград составляет 84. В общекомандном зачете это позволило располагаться белорусским атлетам в первой половине списка национальных сборных на зимних и летних Олимпийских играх, а в отдельные годы занимать более достойные места.



1. Зимние и летние Олимпийские игры 2000–2020 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki>. – Дата доступа: 23.03.2022.

2. История олимпийского движения в Беларуси [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sportedu.by/istoriya-olimpijskogo-dvizheniya-v-belarusi>. – Дата доступа: 23.03.2022.

3. Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь. Все Олимпийские игры с участием белорусских спортсменов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.noc.by/olympic-games/belarus/new-history/>. – Дата доступа: 23.03.2022.

КОЗЕКА А. И.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – К. И. Белый, канд. пед. наук, доцент

ИГРОК ЛИБЕРО В СОВРЕМЕННОМ ВОЛЕЙБОЛЕ: ФУНКЦИИ, ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ

Введение. Игроки амплуа «либеро» появились в 1998 году, когда МУВ (Международная Федерация волейбола) внесла революционные изменения в правила, в том числе ввела новшество относительно нового игрока – либеро, выполняющего исключительно защитные функции.

Введение нового амплуа было обусловлено, вероятно, тем, чтобы дать возможность игрокам невысокого роста участвовать в соревнованиях высшего ранга, улучшить эффективность защитных действий, введя на площадку узкоспециализированного волейболиста, тем самым повысив зрелищность игры.

Нововведением ФИВБ хотела поднять привлекательность игры, добиться того, чтобы мяч как можно дольше оставался в игре, превратить розыгрыш каждого очка в маленький спектакль для зрителей. Одновременно в кулуарах можно было услышать, что новинка в правилах – плод инициативы чиновников волейбольных федераций азиатских стран, которые таким образом попытались сократить разрыв, отделяющий их от европейских команд, Бразилии и США. Волейбол в Азии на тот момент переживал кризис, и введение в команду игрока низкого роста рассматривалось как один из возможных козырей для возвращения утраченных этими государствами позиций в мировом волейболе [1].

Цель работы – изучить особенности игровой деятельности либеро в современном волейболе.

Методы исследования: анализ литературы, анализ достоверных материалов, педагогическое наблюдение.

Результаты и их обсуждение. Следует отметить, что с введением либеро в волейболе усилилась специализация. Если раньше игроки были универсальны, то благодаря именно введению либеро, усилилось разделение игроков на центральных, диагональных, доигровщиков, связующих и либеро. На плечах игроков данного амплуа лежит официальная обязанность по приему подач, подбору сбросов, отскоков от блока, иными словами быть оплотом обороны команды, а также негласная обязанность быть таким заводилой, игроком, который может подсказать, взбодрить команду. Рассмотрим таблицу «Самый результативный игрок» (амплуа - либеро)



	№ ИГРОК	Игр/Партий	Приём			Ошибки			
			общее	позит.	эффект.	подача	прием	атака	общее
1	Комаров Валерий	21-63	225	46%	19%	-	22	-	22
2	Чубыкин Илья	5-6	5	60%	60%	-	-	-	0
3	Липезин Алексей	10-20	18	17%	11%	-	1	-	1
4	Голубев Валентин	12-39	35	46%	11%	-	1	-	1
5	Обмочаев Алексей	5-8	14	50%	14%	-	2	-	2
6	Бабичев Владислав	2-6	25	52%	28%	-	2	-	2
7	Кривитченко Семен	16-48	64	58%	19%	-	2	-	2
8	Фазулов Василь	5-10	24	42%	29%	-	1	1	2
9	Кабешов Алексей	21-64	61	34%	23%	-	3	-	3
10	Алексеев Андрей	9-21	50	38%	10%	-	3	-	3
11	Вербов Алексей	15-47	172	49%	28%	-	6	-	6
12	Моисеев Александр	6-16	55	47%	22%	-	9	-	9
13	Брагин Роман	16-53	224	50%	30%	-	16	-	16
14	КерминенЛаури	23-83	328	57%	27%	-	16	-	16
15	Драгунов Григорий	16-51	172	39%	17%	-	17	-	17
16	Шоджи Эрик	23-89	436	57%	31%	-	18	-	18
17	Мартынюк Роман	21-74	352	49%	26%	-	19	-	19
18	Ермаков Артём	15-44	191	54%	24%	-	20	-	20
19	Степанян Хачатур	17-48	248	40%	17%	-	23	-	23
20	Зеленков Артём	21-80	431	58%	32%	-	26	-	26
21	Янутов Александр	22-85	462	50%	28%	-	29	-	29
22	Кашицин Глеб	23-95	446	45%	26%	-	33	-	33
23	Кириченко Дмитрий	22-82	378	56%	27%	-	33	-	33
24	Галатов Евгений	23-89	465	39%	25%	-	33	-	33
25	Шишкин Владимир	21-83	425	41%	24%	-	36	-	36
26	Андреев Евгений	23-91	547	43%	24%	-	43	-	43

Вывод. Таким образом, либеро, прежде всего, это игрок: 1) с уверенным приемом подачи. Не зря элементом статистики на официальных играх является – точный прием подачи связующему так, чтобы последний имел возможность отдать передачу в любую зону различным темпом; 2) с взрывной реакцией, навыками приема мощных атакующих ударов, умением быстро двигаться, доставать мяч в падении обеими руками (соответственно, с умением падать на обе руки) как с подбиванием, так и с подстиланием кисти под падающий мяч; 3) с хорошим умением читать игру, предугадывать развитие атаки соперника и направление атакующего удара. Поскольку современный волейбол отличает чрезвычайно быстрые передачи, мощные атакующие удары, большая высота съема мяча при атаке, часто успех защитного действия зависит от правильно выбранного расположения на площадке.

1. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения : учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – 5-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 520 с.



СЕМЕЙНЫЕ ТУРИСТИЧЕСКИЕ ПОХОДЫ: ПОДГОТОВКА И ПРОВЕДЕНИЕ

Введение. Одной из форм семейного досуга является туризм. Туризм представляет собой особую форму деятельности, тесно связанную с использованием свободного времени [см.: 1, 690]. Семейный туризм – это прекрасная возможность для увлекательного времяпровождения и общения родителей и детей. Семейные туры имеют свою специфику, так как главным приоритетом в их организации является отдых и развлечения для детей.

Организация досуга – это одна из значимых функций семьи, главной целью которой является восстановление и поддержание здоровья, удовлетворение различных духовных потребностей семьи. Современная семья испытывает острую потребность в многообразии и вариативности досуговой деятельности и социально-психологических отношений, тяготеет к нестандартным досуговым занятиям. Каждая семья, естественно, отдает предпочтение совместным досуговым занятиям с детьми.

Цель работы – изучить особенности подготовки и проведения семейного туристического похода.

Методы исследования: описание, сравнение, анализ и обобщение данных научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждения. В процессе написания данного материала особое внимание обращалось на ознакомление с классификацией и видами туристических походов, на определение понятий «туристический поход», «туристическая прогулка», «семейный туристический поход», на выявление особенностей организации и проведения семейного туристического похода.

На основании способа передвижения группы на маршруте туристские походы принято классифицировать на пешеходные, лыжные, водные, велосипедные, мотоциклетные, автомобильные, конные, походы на парусных судах.

Таким образом, существует множество видов туристических походов, и в зависимости от целей, способов передвижения, продолжительности похода и ряда других факторов, туризм включает множество различных способов проведения активного отдыха. Подбирая любой из них, будь то отдельный человек или целая семья, можно с лёгкостью выбрать наиболее подходящий и понравившийся вид.

Прежде чем спланировать поход, нужно правильно определить его цели и маршрут. Его программа должна быть составлена с учетом мнения большинства, а также интересов и возможностей детей. Обычно преследуются следующие цели:

- оздоровительные (закалка, получение запаса бодрости и работоспособности, укрепление иммунитета к простуде и инфекционным болезням, эмоционально-психологическое оздоровление);

- спортивно-тренировочное (повышение спортивной квалификации, физическая тренировка, обучение преодолению естественных препятствий, тактике действий в экстремальных ситуациях, подготовка к участию категорийных маршрутах);

- познавательные (изучение родного края, знакомство с его историческими и природными достопримечательностями);

- развлекательные (игры, лотереи, соревнования, конкурсы поваров, знатоков природы, музыкальные); практические (сбор грибов, ягод, ловля рыбы);

- эстетико-романтические (художественно-творческая деятельность на природе: рисование, сочинительство, встречи и общение с друзьями) [см.: 2, 511-512].



Подготовка и организация семейного похода требует выполнения большого спектра задач. Для начала это выбор цели похода, затем подбор маршрута: все это ведется параллельно с учетом возможностей участников похода. Большое внимание уделяется наличию правильного, удобного туристического инвентаря (рюкзак, одежда и обувь, головной убор, туристическое оснащение: палатка, посуда и др.). Помимо всего прочего непосредственный поход также включает множество задач: правильный подбор отдыха и нагрузки, приготовление пищи, организация досуга, учет возможных форс-мажорных обстоятельств и многое другое.

Выводы. При организации семейного туризма необходимо учитывать ряд особенностей данного вида отдыха. Выбор маршрута, местности, вида передвижения во время туристических походов, в первую очередь, определяется особенностями и возможностями детей маленьких спутников, уровнем их подготовленности, а также уже имеющимся личным опытом.

1.Беляков, О.И., Мещерякова, И.В. Семейный туризм как форма досуговой деятельности / О.И.Беляков, И.В.Мещерякова // Известия ПГПУ им. В.Г. Белинского. – 2012. – № 28. – С. 690-693.

2.Талалаева, Г.В. Разработка инновационных технологий в сфере социального менеджмента / Г.В.Талалаева // Успехи современного естествознания. – 2007. – № 12. – С. 511-512.

КОНАШУК И. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А. А. Гаврилович, старший преподаватель

ОСОБЕННОСТИ СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ У СПОРТСМЕНОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ САМООЦЕНКИ

Введение. Анализ теоретико-эмпирических исследований в области спортивной психологии свидетельствует, что проблема межличностных отношений в спорте представляется актуальной в контексте развития взаимоотношений в системе «тренер – спортсмен» и «спортсмен – спортсмен» (Т.В. Гомельская, Ю.А. Коломейцев, Б.Дж. Кретти, и др.), социально-психологического климата (Б.А. Вяткин, Д. Гоулд, М.А. Новиков и др.), профилактики конфликтов и конфликтных ситуаций в спортивной деятельности (Р.Л. Кричевский, А.В. Мальчиков, Н.В. Поздняк, Ю.В. Сысоев, А.П. Травина и др.) [1].

Цель работы – исследование стратегий поведения в конфликте у спортсменов с разным уровнем самооценки.

Методы исследования. В организованном нами на базе факультета физического воспитания и туризма БрГУ имени А.С. Пушкина исследовании, применялись следующие методики: «Диагностика самооценки и уровня притязаний» Дембо-Рубинштейн, «Диагностика стратегий поведения в конфликте» К. Томаса. Выборку составили 30 студентов-спортсменов (n=30).

Результаты и их обсуждение. Обработка полученных результатов методики «Диагностика самооценки и уровня притязаний» Дембо-Рубинштейн свидетельствует, что 11,3% спортсменов имеют завышенный уровень самооценки: они не адекватно оценивают свои способности, считают, что имеют высокий уровень знаний, навыков и компетенций, характеризуют себя лучше, чем есть на самом деле. Они чаще командуют другими, отзываясь о себе и своих действиях только положительно.

28,1% спортсменов показали высокий уровень самооценки: они высоко оценивают свои способности, считают, что имеют высокий авторитет у тренера и среди других спортсменов. Эти спортсмены уверены в себе, верят в свои силы, им комфортно в спортивном коллективе.

37,4% спортсменов имеют средний уровень самооценки: они в целом оценивают себя положительно, считая себя такими «среднячками», которые особенно не выделяются среди других спортсменов не худшими и не лучшими проявлениями.

Анализ дифференцированности самооценки спортсменов свидетельствует, что более 2/3 респондентов показали высокую степень дифференцированности самооценки, что характеризует конфликтное отношение спортсмена к себе, когда чрезмерно высокие притязания и переживание несоответствия между ним и оценкой своих возможностей заставляют его оценивать себя по принципу «все или ничего», 10 % респондентов имеют слабую дифференцированность самооценки (к тому же они имеют неблагоприятный социометрический статус), что проявляет необходимость обратить внимание на данных спортсменов и, возможно, провести более подробный анализ их поведения.

Обработка полученных результатов методики «Диагностика стратегий поведения в конфликте» К. Томаса позволяет утверждать, что 28 % участвующих в исследовании спортсменов в ситуации конфликта склонны к компромиссу, идут на взаимные уступки и предлагают различные конструктивные варианты решения проблемы. 12 % респондентов чаще прибегают к стратегиям избегания или приспособления. Готовы сотрудничать – 21,3% спортсменов, соперничать, упорно и жестко настаивая на своей позиции, – 38,7% респондентов. Обращает на себя внимание, что абсолютное большинство последних имеет неадекватную, завышенную самооценку и уровень притязаний.

Выводы. Таким образом, анализ данных, полученных с использованием обеих методик показал, что уровень самооценки влияет на поведение спортсмена в конфликте. Спортсмены с низким уровнем самооценки скорее еще окончательно не выработали свою базовую стратегию поведения в конфликте. Чаще всего готовы соперничать или избегать, приспособляться в конфликте спортсмены с завышенным уровнем самооценки. При этом абсолютное большинство выбирающих соперничество имеют неадекватную самооценку и завышенный уровень притязаний. Спортсмены со средним, адекватным уровнем самооценки чаще настроены искать компромисс с другими спортсменами и тренером, сотрудничать в конфликтной ситуации.

Представляет интерес дальнейшее изучение стратегий поведения в конфликте у спортсменов с разным уровнем самооценки и различных видов спорта (например, командных и индивидуальных).

1. Гаврилович, А.А. Личностные особенности спортсменов командных видов спорта / А.А. Гаврилович // Вестник БрГУ. Серия 3. Филология. Педагогика. Психология. – 2019. – № 2. – С. 202-208

КОМКОВА Д. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – В. П. Люкевич, канд. филос. наук, доцент

МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ СПОРТСМЕНОВ И ЕГО ВИДЫ

Введение. Двигательная активность и, в частности, физические упражнения являются естественной потребностью человеческого организма. Ограничение или отсутствие двигательной активности приводят к деградации или атрофии отдельных мышечных групп и ухудшению работы внутренних органов. Вместе с тем известно, что двигательная активность лишь тогда является фактором сохранения и развития здоровья, когда она соответствует индивидуальным особенностям конкретного человека – состоянию здоровья, возрастнополовым особенностям, тренированности.

Недостаточная физическая тренировка малоэффективна или бесполезна, чрезмерная – вредна, ведет к различным неблагоприятным изменениям в организме, росту заболеваемости. Независимо от того, какие мотивы побуждают человека совершенствовать свое физическое состояние – победа в спортивных состязаниях, хорошее самочувствие, красивая фигура



и др. — важно достигнуть своей цели благополучно. Ведь, начиная тренировки, все хотят приобрести, а не потерять здоровье. Как показывают исследования, неправильно организованные занятия физическими упражнениями и спортом могут привести к предпатологическим и даже патологическим состояниям. В процессе занятий физическими упражнениями всегда стоит вопрос оптимизации и нормирования тренировочных нагрузок. Решение этих вопросов неразрывно связано с изучением и оценкой состояния организма занимающихся. Влияние физических упражнений на организм можно сравнить с лекарством, которое принесет пользу или вред в зависимости от дозы и соблюдения правил использования. В связи с этим при занятиях видами двигательной активности и спорта обязательно необходим врачебный контроль и самоконтроль.

Достичь положительного результата средствами физической культуры можно только при условии регулярного анализа состояния своего здоровья. Данные диагностики функционального состояния и физического развития, физической подготовленности, самочувствия, дают возможность студенту корректировать объёмы своего учебного труда и отдыха, выделять время для восстановления, выбирать средства повышения физической и умственной работоспособности, вносить необходимые изменения в свой стиль жизни [см.: 1].

Цель работы – характеристика основных видов медицинского обследования спортсменов.

Методы исследования. В представленном материале применялись такие методы, наблюдение, сравнение, анализ научных работ и интернет-источников.

Результаты и их обсуждения. Медицинское обеспечение спортсменов и иных физических лиц, занимающихся физической культурой и спортом, включает: медицинское обслуживание, в том числе проведение медицинских осмотров, медицинское наблюдение за состоянием здоровья, медицинскую оценку адекватности физических нагрузок состоянию здоровья; осуществление иных мер и проведение иных мероприятий, направленных на медицинское обеспечение спортсменов и иных физических лиц, занимающихся физической культурой и спортом, в соответствии с законодательством. Спортсмены, не прошедшие медицинские осмотры, не допускаются к прохождению спортивной подготовки. Проведение медицинских осмотров спортсменов осуществляется в порядке, установленном Министерством спорта и туризма Республики Беларусь по согласованию с Министерством здравоохранения Республики Беларусь [см.: 3].

Медицинское обеспечение спортивных мероприятий предполагает при организации оказания медицинской помощи проведение следующих видов обследования:

- первичное обследование до начала занятий спортом;
- углубленное медицинское обследование;
- этапное (периодическое) медицинское обследование;
- текущее медицинское наблюдение;
- текущее медицинское обследование;
- предсоревновательное обследование;
- дополнительное медицинское обследование;
- врачебно-педагогические наблюдения [см.: 4].

При первичном врачебном обследовании врач решает вопрос о допуске к занятиям физической культурой и спортом. Без разрешения врача тренер или преподаватель физического воспитания не имеет права допускать новичка к занятиям. При врачебном обследовании определяют состояние здоровья, физическое развитие и приспособляемость организма к дозированным физическим нагрузкам. Такое обследование имеет большое значение и в массовой физической культуре, т.к. наличие ряда заболеваний является абсолютным или относительным противопоказанием к занятиям [см.: 2].

Углубленное медицинское обследование (УМО) спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателей его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценку уровня физического развития;
- оценку уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценку психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценку влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильность режима применения нагрузок с целью его допуска к занятиям спортом и участию в соревнованиях. Углубленное медицинское обследование проводится 2-4 раза в год.

УМО спортсменов проводится на всех этапах их многолетней подготовки: спортивно-оздоровительный этап, этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства [см.: 4].

Выводы. Таким образом, медицинское обследование спортсменов проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о здоровье и функциональном состоянии организма спортсмена для своевременного выявления предпатологических и патологических отклонений, постановки диагноза, назначения лечения, а также эффективного управления тренировочным процессом.

1. Чедов, К. В. Физическая культура. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом: учебно-методическое пособие / К. В. Чедов // Пермь: Пермский государственный национальный исследовательский университет. 2021. – 95 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.psu.ru/nauka/elektronnye-publikatsii/uchebnye-posobiya-i-metodicheskie-materialy/k-v-chedov-fizicheskaya-kultura-vrachebnyj-kontrol-i-samokontrol-zanimayushchikhsya-fizicheskimi-uprazhneniyami-i-sportom>. – Дата доступа: 15.03.2022.



КОМКОВА Д. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – С. В. Родин, преподаватель



ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ В СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

Введение. Физическое воспитание имеет важную роль в развитии детей младшего школьного возраста. В настоящее время самой большой проблемой является дефицит двигательной активности, который продолжает возрастать в связи с угрожающим ростом заболевания среди учащихся. Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности.

Двигательный режим школьника складывается в основном из урочных и неурочных форм. К урочным формам относятся: урок физической культуры и здоровья, ЧЗС. К неурочным: утренняя зарядка, физкультминутки, занятий в кружках и спортивных секциях, секции (группы) общей физической подготовки, активный отдых в выходные дни.

Внеклассные занятия повышают двигательную активность детей, укрепляют их здоровье, содействуют устранению недостатков в физическом развитии и физической подготовленности. Одновременно способствуют формированию у школьников интереса к физкультурным занятиям. Являясь эффективной формой организации свободного времени учащихся, эти занятия проводятся с учетом их интересов. Основная направленность данных занятий – разносторонняя физическая подготовка.

Секции (группы) общей физической подготовки организуются для практически здоровых детей с низким уровнем развития и физической подготовленности еще не подготовленных для занятий в спортивных секциях. Эти занятия имеют выраженную оздоровительно-развлекательную направленность и включают теоретические сведения о положительном влиянии физических упражнений на организм человека, углубленные сведения об осанке, правильном дыхании при ходьбе и беге, выполнении упражнений, о личной гигиене и др.

Данные занятия включают комплексы оздоровительной ФК:

упражнения для развития правильной осанки;

гимнастические упражнения с предметами и без, для развития координационных способностей и гибкости;

танцевальные упражнения и подвижные игры. [см.:1]

Целью нашей работы было определить уровень физической подготовленности девочек 3-х классов.

Методы исследования. В работе применялись такие методы, как анализ литературы, прием контрольных нормативов, обработка полученных результатов, сравнение.

Результаты и их обсуждение. Я проводила тестирование в таких тестовых упражнениях, как бег 30 метров, прыжок в длину с места и челночный бег 4 x 9 м.

Бег 30 метров проводится на прямой беговой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Учащемуся, нарушившему правила соревнований в беге (фальстарт, забегание на соседнюю дорожку), может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому учащемуся предоставляются три попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.



Челночный бег 4 x 9 м выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадке. Количество участников в одном забеге – не более 2 человек. Каждому учащемуся предоставляются две попытки подряд. По команде «На старт!» учащиеся подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки), по команде «Внимание!» принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегося лежат 2 бруска 50 x 50 x 100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга.

Результаты девочек в 3 «А» и в 3 «Б»

	ФИ	30 метров	балл	прыжок в длину с места	балл	Челночный бег 4x9м (сек)	балл	Средняя оценка
1	Баева Ксения	6,4	5	145	8	13,3	1	4,6
2	Бордак Алёна	6,4	5	132	5	12,6	3	4,3
3	Губарь Ева	6,4	5	131	5	14,5	1	3,6
4	Човжик Анастасия	6,7	4	125	4	13,9	1	3
5	Борисова Милана	6,7	4	117	2	13,4	1	2,3
6	Сидоренко Дарья	6,6	4	109	1	11,8	7	4
7	Туротько Арина	6,8	4	155	10	12,3	4	6
8	Баранова Полина	6,7	4	147	9	13,4	1	4,6
9	Борисик Екатерина	6,4	5	122	3	12,9	2	3
10	Казак Ксения	6,5	5	130	5	12,8	2	4
11	Ковальчук Полина	6,6	4	126	4	12,7	3	3,6
12	Климович Ксения	6,8	4	133	5	12,3	4	4,3
13	Мелех Есения	6,8	4	133	5	14,1	1	3,3
14	Михалюк Анастасия	7,0	3	122	3	12,0	6	4,6
15	Хивук Евдокия	6,8	4	119	2	14,1	1	2,3
16	Червиовская Михалина	6,9	3	125	4	11,8	7	4,6
17	Якотюк Александра	6,7	4	134	6	15,9	1	3,6
18	Якотюк Ольга	6,6	4	115	2	13,0	2	2,6
	Средний результат	6,6	4	128,8	5	13,1	1	3,3



№ п/п	Тестовое упражнение	Уровни развития двигательных способностей, баллы									
		Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Бег 30 м (с)	7,3 и более	7,2	6,9	6,6	6,5	6,3	6,2	6,1	5,9	5,8 и менее
2	Челночный бег 4 x 9 м (с)	13,3 и более	13,2	12,7	12,4	12,2	12,0	11,9	11,6	11,4	11,1 и менее
3	Прыжок в длину с места (см)	114 и менее	115	120	125	129	134	138	141	147	152 и более

Выводы. По результатам тестирования выходит, что результаты бега на 30 метров находятся на уровне ниже среднего, прыжка в длину с места на уровне средний, а челночный бег на уровне низкого значения. Исходя из результатов физическая подготовка девочек 3-х классов специализированных учреждениях образования находится на уровне ниже среднего.

1. Studfile [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfile.net/preview/5410024/page:2/>. – Дата доступа: 20.03.2022.

КОНОНОВИЧ А.Р.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Козловская Е.Н., преподаватель

МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. «Человек, познай себя», - сказал древнегреческий философ Сократ. Эти слова актуальны сейчас как никогда. Познание себя начинается с знания возможностей своего тела. Как человеку изучить и улучшить возможности своего тела? За счет тренировочного процесса.

Цель исследования – развития двигательных качеств методом круговой тренировки.

Результаты и их обсуждения. В первую очередь стоит отметить, что выделяют четыре методических аспекта круговой тренировки.

1) Оздоровительное направление работы:

Прежде всего, это улучшает физическое состояние детей. Это также формирует понимание здорового образа жизни и его преимуществ.

Задачи:

Обеспечение различных форм двигательной активности исходя из их индивидуальных особенностей.

Прививание правильного отношения к физкультуре, спорту и личной гигиене.

Формирование навыков и в первую очередь умений, способствующих сохранению здоровья.

2) Развитие физических качеств:

Способствует формированию у детей мышечного корсета, который впоследствии облегчает любую деятельность.

Задачи:

в первую очередь повышение у занимающихся выносливости, ловкости, гибкости, координации, скоростных и силовых качеств.

применение специализированного подхода к занимающимся с разноуровневой двигательной активностью, опираясь на индивидуальные особенности организма и здоровья у отдельно взятого ребёнка.



4) Образовательное направление:

Способствует закреплению у занимающихся полученных двигательных навыков и умений. Формирует багаж знаний для самосовершенствования физических способностей.

Задачи:

суммарное развитие прикладных и спортивных умений.

расширение у школьников спортивного кругозора.

помощь учащимся в самостоятельном планировании.

Смысл заключается в специальном подходе к организации ОФП (общей физической подготовки) школьников. В короткий промежуток времени, который составляет порядка 10-15 минут, размещают 8-10 упражнений различного воздействия, разной трудности и интенсивности.

Для детей младших классов обучение не занимает много времени, включает в себя большое количество простых прыжковых, акробатических и гимнастических упражнений с подстраховкой.

У детей 5-9 классов (средняя возрастная группа) усложняются гимнастические комплексы и упражнения для общефизической подготовки. В тренировку входят различные легкоатлетические упражнения с высоким темпом выполнения, что компенсирует снижение прироста скоростных показателей, что вполне ожидаемо. Добавлены элементы интервальной тренировки с чередованием разной интенсивности. Постоянно контролируется пульс (предел - 180 ударов в минуту).

Круговые тренировки наполняются динамическими упражнениями локального, регионального и общего воздействия с отягощением или при помощи упражнения с собственным весом.

Вывод. Таким образом, на основании вышеизложенного можно сделать вывод и с уверенностью сказать, что метод круговой тренировки способствует развитию всех физических качеств у обучаемых и значительно повышает интерес к спортивным тренировкам у подопечных разного возраста и уровня физической подготовленности, что происходит из-за огромной вариативности комбинаций упражнений.

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.

Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: уч. пособие для студ. Высш. учеб. заведений/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М. : изд. центр «Академия», 2009. – 478 с.



КОНОНОВИЧ А.Р.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – В. П. Люкевич, канд. филос. наук, доцент

АРСЕН ВЕНГЕР: ТРЕНЕР-ЛЕГИОНЕР В УСЛОВИЯХ КУЛЬТУРНОЙ АДАПТАЦИИ

Введение. Современный спорт характеризуется интернационализацией на многочисленных уровнях своего функционирования. Это касается не только атлетов, которые вне зависимости от места и страны своего рождения осуществляют избранную деятельность в том или ином виде, но также и тренеров, выезжающих за рубеж. Переезд за границу связан с различного рода проблемами, начиная с языковой и заканчивая культурной адаптацией в регионе пребывания. Наиболее распространёнными и известными примерами в этой области



изобилует футбол. Сотни, а может даже и тысячи футболистов в прямом и переносном смысле кочуют по всему миру, переходят из команды в команду с большим или меньшим успехом. Подобные ситуации возникают и в тренерской среде. Достаточно назвать имена Жозе Муриньо, Юргена Клоппа, Диего Симеоне и других известных коучей-менеджеров.

В этот список с полным правом можно также внести имя Арсена Венгера.

Француз Арсен Венгер пришёл работать в английский футбольный клуб, изначально зная о том, что британцы не испытывают особых сантиментов к представителям его национальности. В данном случае только спортивные успехи могли стать залогом толерантного отношения к нему со стороны английских фанов.

Цель работы – акцентация внимания на культурную адаптацию тренера-легионера в системе профессиональной футбольной деятельности.

Методы исследования. В работе применялись такие методы изучения, как наблюдение, описание, сравнение и анализ интернет-источников, результат которых представлен в данном материале.

Результаты и их обсуждение. В качестве тренера, - а более правильно можно его назвать топ-менеджером, - Арсен Венгер не только перестроил учебно-тренировочный процесс команды, которую он возглавил, - а это был один из самых популярных клубов Англии лондонский Арсенал, - но также достиг взаимопонимания с ведущими игроками, которые представляли самый настоящий интернационал. Не обладая высоким бюджетом, тем не менее, он сумел сплотить молодые дарования из разных стран и вырастить из них настоящих звёзд.

Одним из инновационных приёмов Арсена Венгера во время его работы в Англии стало то, что он во многом изменил систему отношений в коллективе. Традиционно в британском футболе считалось, что тренер руководит целой командой, в то время как индивидуальный подход несколько игнорировался и оставался в тени. Однако в эпоху интернационализации старые схемы управления спортивным коллективом стали давать сбой. Особенно, если учесть, что молодые спортсмены, собранные агентами из разных стран, требовали к себе, если не особенного внимания, то, хотя бы какого-то личностного контакта с тренером. В данной ситуации Арсен Венгер в полной мере использовал свой предыдущий тренерский опыт, полученный ранее в Японии. Система межличностной коммуникации стала доминирующим аспектом, которая в целом перестроила игру команды. Прагматичный стиль футбола в Англии получил качественно новое явление благодаря игре Арсенала. Кроме того, большим подспорьем стало удачное проведение трансферной кампании. Скупались не просто молодые талантливые игроки, а подбирались именно такие, которые могли быть встроены непосредственно в игру команды. Огромным достижением для Венгера было то, что уже на второй сезон руководимый им Арсенал выигрывает чемпионат EPL (English Premier League), обойдя лидировавший до этого Манчестер Юнайтед. Удачной заменой ушедшему в мадридский Реал форварду Николя Анелька становится Тьерри Анри. Результаты тренерской работы Арсена Венгера показывают, какие методы необходимо применять в практике руководства футбольным клубом топ-уровня, когда приходится управлять не просто игроками, а спортивными звёздами, имеющих миллионные контракты.

Выводы: Работа тренера-легионера несомненно требует приспособления к местным условиям, поэтому культурная адаптация включает в себя не только языковой компонент, но ряд других специфических элементов. Формирование имиджа тренера, - а по большому счёту, - менеджера европейского футбольного топ-клуба в системе современной спортивной индустрии зависит не только от его методических умений. Чаще всего больших успехов добиваются личности, имеющие сильную волю, иммунитет к стрессам, психологическую устойчивость и способность публичной коммуникации. Необходимо ещё раз подчеркнуть, что достижение успеха в тренерской работе в современных реалиях во многом зависит уже не только от компетентности в области тактической, технической и физической подготовки, но и от психологической устойчивости, умения совладать со стрессами.

Современный спорт в условиях повышенной конкуренции, которая присутствует в командных спортивных играх, предъявляет определённые требования не только к спортсменам, но также и к тренерам. Культурная адаптация как раз и является одним из компонентов, влияющим на успешность деятельности на данном поприще.

P.S. Материал подготовлен на основе [1].

1. Арсен Венгер: Биография и интересные факты [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.syl.ru/article/298355/arsen-venger-biografiya-i-interesnyie-fakty/>. – Дата доступа : 03.02.2021.

КОСЫНЮК Е. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Г. Н. Зинкевич, старший преподаватель

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Введение. Реалии современной действительности и технический прогресс не может не радовать развитием в области технологий. Однако с появлением таких удобств, как автоматизация практически всех процессов жизнедеятельности, всё чаще проявляются проблемы физической подготовки детей, связанные с образом жизни. Таким образом, только на уроках физической культуры и здоровья, а также во время дней здоровья возможно реализовать программу физического воспитания. В этом учителям помогает подвижная игра. «Подвижная игра в процессе обучения способна эффективно решить задачу подготовки детей к освоению разнообразных навыков и соответственно совершенствовать их использование в различных ситуациях» [1, стр. 27].

Игра с давних пор – часть человеческой жизни. Её используют для воспитания и развития в том числе физических качеств как детей, так и взрослых. Сегодня имеется достаточное число методической литературы о подвижных играх и о методике проведения их в школе (И.В. Коротков, М.Н. Жуков, В.Л. Строковская, Е.М. Геллер и др.). Подвижные игры активно включены в учебную деятельность, однако проблема заключается в том, что игру часто не рассматривают как способ развития физических качеств школьников.

Цель работы – доказать, что подвижные игры способны плодотворно влиять на развитие физических качеств подрастающего поколения во время уроков физической культуры в средней школе.

Методы исследования. Анализ специальной литературы по данной теме – теоретический метод.

Результаты и их обсуждение. Игра становилась объектом изучения многих учёных, среди которых Е.А. Покровский, Г.С. Виноградова, А.Н. Соболева и др. Ян Амос Коменский – известный педагог – писал о важности подвижной игры, которая помогает решить воспитательные, образовательные и оздоровительные задачи [2]. Игра становится распространённым средством педагогики.

Игры подразделяют на 3 группы: творческие, позволяющие развить творческий потенциал, например, при помощи конструктора либо других подручных материалов, подвижные, благодаря которым развивается соревновательный дух, и спортивные, которые представлены в программе Олимпийских Игр. Ещё одна классификация – по количеству участников: некомандные (участники действуют независимо друг от друга), переходные к командным (появляются действия, требующие согласования с другими участниками) и командные (действие происходит между группами) [4]. Такое разделение помогает облегчить подбор игрового материала для решения разного рода задач.



В соответствии с учебным планом, утверждённым Министерством образования РБ [3], в школах подвижным играм уделяется:



Класс	Количество часов на проведение спортивных игр	Влияние на школьников
V	10	Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей
VI	10	Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей мышц-разгибателей ног, частоты движений ногами, способности быстро набирать скорость в условиях смены направления движений при дефиците времени и пространства
VII	10	Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости
VIII	10	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости
IX	8	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости
X (базовый уровень)	12	Развитие координационных способностей, гибкости, быстроты
X-XI (повышенный уровень)	Изучается 3 игры	Развитие ловкости, гибкости, быстроты
XI (базовый уровень)	12	Развитие ловкости, гибкости, быстроты

Следует учитывать влияние подвижных игр и их воздействие на мышцы и внутренние органы учащихся, а потому следует избирательно относиться к применению игр вместе с другими упражнениями, предназначенными для физического воспитания, особенно с гимнастикой.

Методика проведения подвижных игр: подбор и планирование игр, заинтересованность в игре участников, проведение игры и руководство, окончание игры, подведение итогов.

Подвижные игры можно провести в любой части урока. В первой части они служат для организации внимания, разогревания организма. В основной части – для развития двигательных умений. В заключительной части подвижные игры служат для относительного успокоения организма и организации конца урока.

Выводы. Среди большого количества возможных физических упражнений, подвижным играм отводится одно из главных мест. На разных этапах развития общества игры служили для воспитания, а также передачи накопленного опыта и развития физических качеств и способностей. Игры активно используются во всех этапах уроков в школах, об этом свидетельствуют официальные учебные программы. Игровой метод – то средство обучения, благодаря которому повышается эффективность образовательного процесса, развиваются коммуникативные и стратегические способности, улучшаются физические показатели. Для того, чтобы правильно провести игру, необходимо учитывать влияние физической активности на организм школьников и следовать методике.

1. Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации: материалы V Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов и аспирантов, Томск, 20 апреля 2017 г. / Национальный исследовательский Томский государственный университет ; под ред. канд. биол. наук А.В. Кабачковой. – Томск, 2017. – 340 с.



2. Коменский Я.А. Антология гуманной педагогики / Я. А. Коменский. – М.: Художественная литература, 1971. – С. 78 – 102.

3. Национальный образовательный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://adu.by/ru/homepage/obrazovatelnyj-protsess-2020-2021-uchebnyj-god/obshchee-srednee-obrazovanie-2020-2021/304-uchebnye-predmety-v-xi-klassy-2020-2021/3824-fizicheskaya-kul-tura-i-zdorov-e.html> <https://adu.by/ru/homepage/obrazovatelnyj-protsess-2020-2021-uchebnyj-god/obshchee-srednee-obrazovanie-2020-2021/304-uchebnye-predmety-v-xi-klassy-2020-2021/3824-fizicheskaya-kul-tura-i-zdorov-e.html>. – Дата доступа: 12.03.2022.

4. Подвижные игры: учебное пособие / В.Ф. Мишенькина [и др.]. – Омск : СибГУФК, 2004. – 92 с.

КРЫЛОВА А. Ю.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С. К. Якубович, старший преподаватель

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ВЫСТУПЛЕНИЯ ЖЕНСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ СБОРНОЙ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ПО БАСКЕТБОЛУ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ В РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО

Введение. Одним из любимых и зрелищных видов спортивных игр является баскетбол. Он весьма доступен, т. к. не требует специального дорогостоящего оборудования. Заниматься им могут люди разного возраста и уровня подготовленности. Вместе с тем, баскетбол включен в школьные программы по предмету «Физическая культура и здоровье».

В нашей стране развитию баскетбола уделяется большое внимание. Однако в связи с тем, что этот вид спорта достаточно популярен во многих странах мира существует сильная конкуренция, которая не всегда позволяет пробиться белорусским клубным командам, а также национальным (мужским и женским) на крупнейшие международные состязания.

Стоит отметить, что в отдельные годы все же представители наших клубных и национальных команд были участниками самых престижных турниров, в том числе и Олимпийских игр.

Цель работы – анализ результативности выступления женской национальной сборной Республики Беларусь по баскетболу на Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро (2016).

Методы исследования. В работе применялся метод изучения, анализа и обобщения документальных материалов, содержащих итоговую информацию об участии женской национальной сборной Республики Беларусь по баскетболу на летних Олимпийских играх 2016 г.

Результаты и их обсуждение. На Олимпийских играх 2016 г. в Рио-де-Жанейро женская национальная сборная по баскетболу участвовала в квалификационном раунде в группе «А». Состав команды:

защитники: А. Тарасова, Т. Лихтарович, О. Зюзькова, Л. Хардинг.

форварды: М. Попова, Е. Снытина, Т. Троина, Н. Трофимова, М. Филончик, Ю. Рытикова.

центровые: А. Веремеенко, Е. Левченко [1].

Соперниками нашей сборной были команды Франции, Японии, Бразилии, Австралии, Турции. После всех проведенных встреч наши соотечественницы заняли пятое место. В активе лишь одна победа над командой Бразилии 65:63. Итоговый результат в групповых соревнованиях представлен в таблице 1 [2].

Таблица 1 – Итоговый результат выступления женских национальных сборных по баскетболу на Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро (группа «А»)



Место	Команда	Игры	Выигрыш	Поражение	Мячи	Очки
1.	Австралия	5	5	0	400–345	10
2.	Франция	5	3	2	344–343	8
3.	Турция	5	3	2	324–325	8
4.	Япония	5	3	2	386–378	8
5.	Беларусь	5	1	4	347–361	6
6.	Бразилия	5	0	5	335–384	5

Пятое место на групповом этапе не позволило белорусским спортсменкам пробиться в четвертьфинал Олимпийских игр. Итого место женской сборной – 9.

Также мы проанализировали результативность каждой из баскетболисток сборной Беларуси и получили следующие данные (таблица 2) [1, 3–5].

Таблица 2 – Результативность баскетболисток Республики Беларусь на Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро

№ п/п	Игрок	Заброшенный мяч	Подбор	Результативная передача мяча	Блок
1.	А. Тарасова	3	–	–	–
2.	Т. Лихтарович	59	10	8	–
3.	О. Зюзькова	2	–	–	–
4.	Л. Хардинг	69	14	18	–
5.	М. Попова	25	6	–	–
6.	Е. Снытина	40	–	–	–
7.	Т. Троина	42	10	–	–
8.	Н. Трофимова	–	–	–	–
9.	М. Филончик	–	–	–	–
10.	Ю. Рытикова	0	–	–	–
11.	А. Веремеенко	41	35	7	3
12.	Е. Левченко	66	45	4	–

Как видно из таблицы, наибольшее количество заброшенных мячей выглядит таким образом: Л. Хардинг – 69, Е. Левченко – 66, Т. Лихтарович – 59, Т. Троина – 42, А. Веремеенко – 41, Е. Снытина – 40, М. Попова – 25, А. Тарасова – 3, О. Зюзькова – 2, Рытикова – 0.

По системе всех полезных игровых действий (заброшенный мяч, подбор, результативная передача мяча, блок) рейтинг выглядит так (общее количество набранных очков, таблица 3).



№ п/п	Игрок	Очки	Рейтинг
1.	Е. Левченко	115	1
2.	Л. Хардинг	101	2
3.	А. Веремеенко	86	3
4.	Т. Лихтарович	77	4
5.	Т. Троица	52	5
6.	Е. Снытина	40	6
7.	М. Попова	31	7
8.	А. Тарасова	3	8
9.	О. Зюзькова	2	9
10.	Ю. Рытикова	0	10
11.	Н. Трофимова	–	11
12.	М. Филончик	–	12

Выводы. Таким образом, проведенный анализ позволил выявить сильнейших белорусских баскетболисток на Олимпиаде в Рио-де-Жанейро:

1. Самыми результативными игроками по количеству заброшенных мячей были: Л. Хардинг – 69, Е. Левченко – 66, Т. Лихтарович – 59.

3. В личном рейтинге полезных игровых действий (заброшенный мяч, подбор, результативная передача мяча, блок) лучшими стали: Е. Левченко (115), Л. Хардинг (101) и А. Веремеенко (86).

1. Добриян, А. Олимпийский пролог. Женский баскетбол. Старт без спаррингов: тревожно / А. Добриян // Прессбол. – 2016. – № 119. – 5 авг. – С. 6.

2. Добриян, А. Рио-2016. Баскетбол. Три четверти веры / А. Добриян // Прессбол. – 2016. – № 124. – 16 авг. – С. 5.

3. Жоль, А. Баскетбол. Женщины. 0,2 секунды, которые изменили все / А. Жоль // Прессбол. – 2016. – № 120. – 9 авг. – С. 2.

4. Тасман, В. Баскетбол. Женщины. День, когда мы сойдем с ума В. Тасман // Прессбол. – 2016. – № 122. – 11 авг. – С. 3.

5. Тасман, В. Без паники / В. Тасман // Прессбол. – 2016. – № 123. – 12 авг. – С. 1.

КРЫЛОВА А. Ю.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Е. Н. Козловская, преподаватель

ПОДВИЖНАЯ ИГРА, КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ РЕБЕНКА – ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ЖИЗНИ

Введение. Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых роль движений очень важна. Для подвижной игры характерны активные двигательные действия, мотивированные сюжетом. Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными проводящим или играющим), направленными на



преодоление различных трудностей на пути к достижению цели.

Цель работы – понять как с помощью подвижных игр, происходит подготовка ребенка дошкольного возраста к жизни.

Результаты и их обсуждения. Физическое воспитание – это процесс целенаправленного и систематического формирования здорового, полноценного человека, его физических сил и физических качеств, обеспечивающих его приобщение к физической культуре и стремление к физическому совершенству.

Физическое воспитание подрастающего поколения составляет неотъемлемую часть коммунистического воспитания. Оно осуществляется в единстве с нравственным, умственным и эстетическим воспитанием, ведь целью народного образования является подготовка всесторонне развитых строителей коммунистического общества, физически здоровых, способных успешно трудиться в различных областях.

Игры составляют самое выгодное занятие для ребенка, при посредстве которого он обыкновенно приучается к тем действиям, которые ложатся в основание его привычек и обычаев, причем эти занятия обыкновенно связаны с возвышающим чувством удовольствия.

Подвижная игра одно из основных средств и методов физического воспитания, так как она дает возможность эффективно решать оздоровительные и воспитательно-образовательные задачи. В игре ребенок упражняется в самых разнообразных движениях: ходьбе и беге, подпрыгивании и приземлении, бросании и ловле и т.д. Все эти движения активизируют дыхание, улучшают кровообращение и обменные процессы, повышает жизненный тонус.

Подвижная игра благоприятно влияет на детскую нервную систему, так как для достижения цели и выполнения правил в игре требует от ребенка быстрой реакции на сигналы и неожиданные изменения игровой обстановки. Большинство подвижных игр приводит к работе многие крупные группы мышц, что положительно влияет на весь организм в целом. Во время игры часто одни движения сменяются другими, поэтому не происходит переутомления детей. Возможность детьми самостоятельно регулировать и изменять темп игры превращает ее в средство для регуляции нагрузки. Таким образом, такая активная двигательная деятельность тренирует и совершенствует процессы возбуждения и торможения.

Играя в подвижные игры, у детей происходит напряжение внимания и мышечной деятельности, а вот степень напряжения ребенок учится регулировать самостоятельно, в зависимости от игровой ситуации он может чередовать движения с отдыхом. Это ведет за собой развитие наблюдательности и сообразительности, способности находить выход из сложных ситуаций, быстро принимать решение, проявлять ловкость и выносливость.

Таким образом, игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Двигательная активность детей во время игры при умелом руководстве педагога эффективно влияет на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребенка.

1. Понятие о физическом воспитании – Режим доступа : https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fcyberleninka.ru%2Farticle%2Fn%2Fpodvizhnaya-igra-kak-sredstvo-podgotovki-rebenka-doshkolnka-k-zhizni&cc_key/. – Дата доступа :22.03.2022

2. Влияние подвижной игры на нервную систему – Режим доступа : https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fosobennosti.net.by%2Fmetodicheskaya-kopilka%2F80-vospitateliam-spetsialnykh-i-integrirrovannykh-grupp%2F324-podvizhnaya-igra-sredstvo-i-metod-fizicheskogo-vospitaniya-doshkolnikov.html&cc_key/. – Дата доступа :22.03.2022

3. Влияние двигательной активности на организм занимающегося – Режим доступа: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fnsportal.ru%2Fdetskiy-sad%2Ffizkultura%2F2016%2F10%2F30%2Fpodvizhnaya-igra-kak-sredstvo-podgotovki-detey-k-shkole&cc_key/. – Дата доступа: 22.03.2022.



КУРАТНИК А. И.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С. К. Якубович, старший преподаватель

ОЦЕНКА УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОК ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМАНДЫ ЦОР «ВИКТОРИЯ»

Введение. Система спортивного отбора включает много составляющих, которые ориентированы, прежде всего, на поиск наиболее перспективных спортсменов в том или ином виде спорта. Так, в игровых видах проводят специальное тестирование, позволяющее выявлять сильнейших атлетов и комплектовать команды на основе отдельных параметров как физической, так и технической подготовки. Кроме того, в ряде случаев проводят повторное тестирование, которое показывает динамику изменения отдельных исследуемых признаков. Также важнейшей задачей тренировочного процесса в игровых видах, в частности в баскетболе, в течение сезона, является поддержание высокой физической формы, достигнутой в подготовительный период за счет грамотно спланированных и проведенных тренировочных циклов.

Цель работы – изучение уровня развития специальной физической подготовленности баскетболисток профессиональной команды ЦОР «Виктория».

Методы исследования. В работе применялись следующие методы: анализ специальной научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, тестирование, математико-статистическая обработка результатов исследования.

Результаты и их обсуждение. Специальная физическая подготовка занимает центральное место в системе тренировки баскетболисток. Как отмечают специалисты [1], она способствует развитию специфических качеств, которые по своему характеру нервно-мышечных напряжений сходны с навыками основных игровых действий, а также являются специфичными для данного вида спорта [2].

Так, для изучения уровня специальной физической подготовленности квалифицированных баскетболисток ЦОР «Виктория» нами было проведено два тестирования, отражающее динамику развития специфических физических качеств спортсменок: первое тестирование в сентябре 2020 г., повторное в апреле 2021 г. Тестирование включало четыре контрольных задания: вертикальный прыжок (см), спринт 20 м (с), прыжок в длину с места (см), скоростной дриблинг с бросками «Змейка» (с). В промежутке времени между тестированием спортсменки продолжали тренировочный и соревновательный процесс согласно календарю сезона.

В таблицах 1 и 2 представлены результаты тестирований в течение рассматриваемого периода времени



Таблица 1 – Результаты тестирования баскетболисток (специальная физическая подготовленность) ЦОР «Виктория», сентябрь 2020 г.



№ п/п	Испытуемые	Вертикальный прыжок (см)	Спринт (20 м) (с)	Прыжок в длину с места (см)	Скоростной дриблинг с бросками «Змейка» (с)
1	Спортсмен А	55	2,73	230	52,1
2	Спортсмен Б	40	3,19	202	59,8
3	Спортсмен В	50	3,01	224	55
4	Спортсмен Г	46	2,91	215	58,4
5	Спортсмен Д	41	2,95	220	52,3
6	Спортсмен Е	39	2,89	207	55,6
$\bar{x} =$		45,2	2,95	216,3	55,5

Таблица 2 – Результаты тестирования баскетболисток (специальная физическая подготовленность) ЦОР «Виктория», апрель 2021 г.

№ п/п	Испытуемые	Вертикальный прыжок (см)	Спринт (20 м) (с)	Прыжок в длину с места (см)	Скоростной дриблинг с бросками «Змейка» (с)
1	Спортсмен А	58	2,71	232	51,9
2	Спортсмен Б	45	3,11	208	59,1
3	Спортсмен В	51	2,99	226	54,8
4	Спортсмен Г	52	2,89	219	57,9
5	Спортсмен Д	46	2,91	225	52
6	Спортсмен Е	45	2,80	213	55,2
$\bar{x} =$		49,5	2,90	220,5	55,2

Как видно из таблиц 1 и 2, изменения были выявлены в показателях по всем тестовым заданиям. Причем в каждом конкретном случае произошло улучшение результатов.

Выводы. Таким образом, проведенное исследование показало, что баскетболистки профессиональной команды ЦОР «Виктория» в контрольных упражнениях по определению специальной физической подготовленности имеют положительную динамику по всем заданиям, а полученные результаты соответствуют высокому уровню развития. Кроме этого, можно отметить, что баскетболистки соответствуют требованиям, предъявляемым к ним как игрокам различного амплуа.

1. Теория и методики физического воспитания : учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура» / Б. А. Ашмарин [и др.]; под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов . – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2004. – 480 с.



ЛАБУН Л. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Л. С. Титова, старший преподаватель



СОВРЕМЕННЫЕ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ С НАПРАВЛЕННОСТЬЮ НА РАЗВИТИЕ МЫШЦ НОГ

Введение. Фитнес в современном мире – неотъемлемая часть жизни активных людей. Спортивная индустрия предлагает разнообразные направления аэробных программ, удовлетворяя различные потребности занимающихся. Ориентируясь на повышенный спрос, инструкторы по оздоровительной аэробике внедряют в свои занятия элементы новизны и оригинальные приспособления, которые способствуют тренировке не только всего, но и отдельных мышечных групп тела.

По содержанию программ оздоровительная аэробика подразделяется на три разновидности:

- программы без предметов и приспособлений (высокой и низкой интенсивности, для беременных, фанк, сити-джем, гидроаэробика);
- программы с использованием предметов и приспособлений (с утяжелителями, гантелями, амортизаторами, степ, слайд, фитбол и др.);
- программы смешанного типа (аэробоксинг, каратэбика, його-аэробика, фитнес, силовая аэробика).

Такое разнообразие создает проблемы в дозировании физических нагрузок, так как все вышеперечисленные виды существенно отличаются друг от друга по многим показателям и прежде всего по величине тренировочного воздействия, которое они оказывают на организм занимающегося. Наличие аэробной части в занятии является характерным признаком аэробики и позволяет поддерживать на определенном уровне работу кардиореспираторной системы (показателем тренированности является максимальное потребление кислорода). Положительный эффект оказывает только оптимальная физическая нагрузка, достигаемая в процессе аэробных тренировок, востребованы фитнес-программы позволяющие управлять физической нагрузкой и имеющие направленный эффект в развитии физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, силы ног, координационных способностей.



Среди множества современных тенденций следует отметить занятия определенной направленности (развитие мышц нижних конечностей): степ-аэробика, слайд-аэробика, кенгу джампс и джампинг.

Цель работы – выявление особенностей современных фитнес-программ с направленными на укрепление мышц нижних конечностей.

Методы исследования. Анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение.

Результаты и их обсуждение. Степ-аэробика (англ. step aerobics в переводе «ступень») – это низкоударная кардиотренировка, в основе которой лежат простые хореографические движения на специальной скамье (степ-платформе). Она комплексно воздействует на мышцы всего тела, при этом особенно качественно корректируется форма ног и ягодиц, благодаря постоянным восхождениям на возвышенность.

Слайд-аэробика («slide» в переводе с английского «скользить») – представляет собой комплекс силовых и аэробных нагрузок, которые проводятся на специальной скользящей поверхности. Слайд-дорожка это (коврик) из резинового полимера с гладкой поверхностью и бортами для торможения и отталкивания. Базовые движения аэробики в сочетании со скольжением эффективно прорабатывают мелкие мышцы таза и внутренних поверхностей бедер..



Джампинг (от английского "to jump" - прыгать) – программа тренировок, на специальных шестиугольных батутах. Несмотря на довольно высокий темп во время занятий, конструкция батута, имитирующего поверхность воды, минимизирует риск получения травм, в частности повреждений суставов или поясницы. Программы джампинга способствуют укреплению стабилизаторов кора (совокупность мышечных групп, обеспечивающих стабилизацию таза, позвоночника и плеч) и улучшают общую координацию (баланс, равновесие, ловкость).

Кенгу джампс – термин английского происхождения (kangoo jumps), дословно означает «прыжки кенгуру». Это вид искусственно созданных прыжковых фитнес-программ в специально разработанных ботинках с подошвой, напоминающей полусферы. Кроме динамической нагрузки, сжигающей калории, тренировки в утяжеленной обуви (весь каждого ботинка около 2 кг) обеспечивают развитие мышечного рельефа всего тела.

Выводы. Современные направления фитнеса – это не просто комплексы физических упражнений основанных на анатомии и физиологии человека, а сложные программы, которые учитывают законы физики и биомеханики. Объединение силовых и аэробных упражнений с использованием специальных приспособлений позволяют включать в работу и поддерживать в тонусе больше мышечных групп, а так же целенаправленно развивать необходимые физические качества.

ЛИПКО Я. С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Е. Н. Козловская, преподаватель

ЗНАЧЕНИЕ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТА

Введение. Волейбол – это командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на площадке, разделенной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника. Дисциплина Физическое воспитание играет большую роль, потому что способствует подготовке специалистов. Волейбол у студентов развивает 5 основных качеств: силу, скорость, выносливость, ловкость, гибкость. Что очень важно для волейболиста.

Так же как и другие виды спорта, волейбол развивает у студентов умение выполнять сочетание каких-либо комбинаций, целесообразно принимать решения. Студентам приходится применять как тактические так и технические задачи в ходе игры. Волейбол придаёт особое значение точности движений, которые необходимы в приеме и передаче мяча, а так же при подаче и нападающем ударе.

Цель работы – определить, какое значение игры в волейбол у студентов.

Методы исследования. Анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Волейбол имеет существенное значение для воспитания физических качеств и формирует двигательные умения а так же навыки у студентов. Студенты могут заниматься волейболом как на парах так и в свободное от учебы время. Так же физическое воспитание служит важнейшим фактором становления жизненной позиции. Занятия физическими упражнениями имеют большое воспитательное значение – способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, а так же развитию настойчивости в достижении поставленной цели. Для студентов можно провести мини-турниры между группами или в самой группе. Студенты играют в волейбол с целью получения эмоций и удовольствия от процесса игры.

В ходе занятий у студентов физическими видами спорта необходимо добиться сознательной дисциплины, соблюдения правил и обязанностей. Цель достигается решением следующих задач:



1) формирование потребности студентов в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение ими навыками и умениями на основе организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями;

2) повышение физической подготовленности студента, формирование функциональных и физиологических возможностей его организма, совершенствование физических качеств средствами физической культуры;

3) развитие двигательных навыков за счет совершенствования двигательных действий, повышения координации и спортивной направленности, физических упражнений общеукрепляющей и оздоровительно-профилактической направленности;

4) формирование здорового образа жизни и использование физической культуры и спорта для профилактики от вредных привычек, курения, наркомании и асоциального поведения;

5) физическая подготовка и участие в спортивных мероприятиях.

Решению задач физического воспитания и формирования личности в высших учебных заведениях способствует создание педагогической системы, охватывающей все нормы образовательного процесса:

1) аудиторные и внеаудиторные формы занятий по предмету «физическое воспитание»;

2) дополнительные физические занятия (секции);

3) занятия по лечебной и адаптированной физической культуре, направленные на физическое воспитание студентов;

4) физкультурно-оздоровительные мероприятия, направленные на развитие работоспособности студентов в процессе учебной деятельности;

5) внеаудиторные формы проведения занятий должны быть направлены на укрепление здоровья и физической подготовки студентов;

6) физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия (спортивные соревнования, турниры, спортивные праздники и фестивали, Дни здоровья и Дни спорта).

Вывод. Волейбол способствует воспитанию у студентов чувства коллективизма, настойчивости, решительности, внимания и быстроты мышления, способности управлять своими эмоциями и так же совершенствованию основных физических качеств. Игра в волейбол предполагает выполнение многократного количества прыжков, которые непосредственно способствуют укреплению отдельных групп мышц и увеличению их динамической силы.

1) Волейбол как средство развития физических качеств у студентов вузов- Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/volleybol-kak-sredstvo-razvitiya-fizicheskikh-kachestv-studentov-vuzov/viewer> - Дата доступа: 23.03.2022

2) Беляев А.В., Савина М.В. Волейбол / учебник для высших учебных заведений физической культуры. – М.: Физкультура, образование, наука, 2000.- 368с.

3) Изотова И.И. Физическое воспитание студентов: учеб. пособие / И.И. Изотова, А.А. Малеванный, Л.В. Семенов, Е.Г. Чмаркова, А.В. Черкашин, А.В. Куклин. – Иркутск : Изд-во БГУЭП, 2015. – 190 с.

4) Ильинич М.В. Физическая культура студента. Учебник/Под ред. В.И. Ильинича, М.: Гардарики, 2004. – 448 с

5) Лукьянов С.И. Роль физической культуры в жизни студентов // Фундаментальные исследования. – 2006. – № 11. – С. 92-93



ЛИ ЮЙХАО

БрГУ имени А.С. Пушкина

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

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ СОГЛАСОВАННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ СТУДЕНТОВ В КОМАНДНЫХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММАХ ЧЕРЛИДИНГА

Введение. Чирлидинг – это сложно-координационный вид спорта. Спортивная деятельность чирлидеров связана с различными стресс-факторами, воздействие которых снижает взаимопонимание партнеров, ухудшает психологический климат и может негативно сказываться на результативности деятельности спортсменов (Ю.А. Коломейцев, А.Ц. Пуни, Ю.Л. Ханин и др.). Особенно остро эта проблема стоит в видах спорта командного характера, где результативность на соревнованиях определяется качеством взаимодействия. Неблагоприятная обстановка на тренировочных занятиях, психологический дискомфорт, неадекватная в нравственном отношении реакция на действия партнера на соревнованиях отрицательно сказываются на настроении спортсменов, создавая нервозность, вызывая эмоциональную неустойчивость, неудовлетворенность действиями партнера, и в целом ведет к деформации личности спортсмена. Все это влияет на спортивную мотивацию, результативность тренировочной и соревновательной деятельности, как отдельных спортсменов, так и команды в целом, на возможности самореализации личности и раскрытие ее потенциала (Е.П. Ильин).

Годовой цикл подготовки спортсменов-студентов является одним из ключевых структурных образований тренировочного процесса. На современном этапе развития спорта одной из актуальных проблем является проблема оптимизации планирования нагрузок в макроцикле подготовки. Однако, несмотря на широкое освещение в научной литературе, проблемы оптимизации структуры подготовки спортсменов в чирлидинге еще не получили достаточного развития [1-3].

Цель работы – теоретическое и экспериментальное обоснование методики повышения уровня согласованности двигательных действий студентов в командных соревновательных программах черлидинга.

Методы исследования – анализ литературных данных, наблюдение, эксперимент.

Исследование проводилось на базе УО «БрГУ им. А.С. Пушкина» г. Бреста. В исследовании принимали участие студенты-девушки ЭГ (ФФВ) (n=8) и КГ (СПФ) (n=8).

Результаты и их обсуждение. Чирлидинг – это сложно-координационный вид спорта связан с различными стресс-факторами, воздействие которых снижает взаимопонимание партнеров, ухудшает психологический климат и может негативно сказываться на результативности деятельности спортсменов. Групповая сплоченность в спортивной команде это устойчивое ценностно-ориентационное качество спортивного коллектива, характеризующееся прочной взаимосвязью спортсменов команды посредством отношений подчинения общим целям, задачам и базирующейся на взаимной ответственности.

Высокий уровень групповой сплоченности спортивной команды, который определяется эмоциональным, когнитивным и поведенческим компонентами, является условием успешного соревновательного выступления и формирования гармонично развитого спортсмена, как важного элемента целой системы – спортивной команды. Выявлен уровень групповой сплоченности девушек-студенток в командных видах спорта, который находится в сильной корреляционной зависимости от количества часов выделяемых на психологическую подготовку.



Комплексная программа формирования групповой сплоченности в спортивной команде чирлидеров студенток, состоящая из специализированных психологических тренингов, подчиненных периодам подготовки в годичном цикле, способствующая поддержанию оптимального социально-психологического климата в спортивном коллективе и обеспечивающая успешность спортивной деятельности команды по чирлидингу.

В виде годового плана-графика была разработана программа формирования групповой сплоченности команды, занимающейся чирлидингом. План-график создан в соответствии тренировочных нагрузок запросам соревновательной деятельности спортсменов с акцентом на психологическую подготовку, распределенную в течение года. Психологическая подготовка состоит из специализированных тренингов разной продолжительности на повышение групповой сплоченности, взаимодействия в команде и т.д., а также включена в тренировочную деятельность команды.

Экспериментальным путем доказана эффективность использования комплексной программы, формирования групповой сплоченности девушек, занимающихся в команде по чирлидингу. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют, что в экспериментальной группе индекс сплоченности увеличился в 2 раза. По результатам педагогического эксперимента мы делаем вывод о повышении сплоченности коллектива по шкале «психологическая атмосфера в команде» была 53,875 балла, после эксперимента стало 39,875 балла. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют, что в экспериментальной группе по методике на исследование психологического климата коллектива, до эксперимента был отрицательный результат -0,875 баллов, после эксперимента стало 10,625 балла. Это говорит о становлении положительного микроклимата в команде, а также эффективность интегративной программы формирования групповой сплоченности в спортивной команде девушек-чирлидеров подтверждается высокой эффективностью выступления на соревнованиях.

Выводы. Комплексная программа формирования групповой сплоченности в спортивной команде чирлидеров студенток, состоящая из специализированных психологических тренингов, подчиненных периодам подготовки в годичном цикле, способствующая поддержанию оптимального социально-психологического климата в спортивном коллективе и обеспечивающая успешность спортивной деятельности команды по чирлидингу.

Психологическая подготовка состоит из специализированных тренингов разной продолжительности на повышение групповой сплоченности, взаимодействия в команде и т.д., а также включена в тренировочную деятельность команды. Экспериментальным путем доказана эффективность использования комплексной программы, формирования групповой сплоченности девушек, занимающихся в команде по чирлидингу.

1. Луценко, Л. С. Система контроля двигательной подготовленности юных спортсменов в акробатическом рок-н-ролле / Л. С. Луценко; под ред. С. С. Ермакова //Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2004. – № 6. – С. 39-45.

2. Малкин, В. Р. Управление психологической подготовкой спортсмена : учеб. пособие / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогова. – Екатеринбург ГОД ВПО УГТУ-УПИ, 2006. –136 с.

3. Янович, Ю. А. Организация учебно-тренировочного процесса по чирлидингу. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧИР-программы команд поддержки и методики их обучения / Ю. А. Янович, Т. В. Корнелюк, И. М. Дюмин. – М. : ГУ «РУМЦ ФВН», 2008. – 60 с.



РОЛЬ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ КАДЕТОВ К БУДУЩЕЙ ВОЕННО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Введение. Научно-технический прогресс существенно преобразует условия жизни и деятельности человека, что соответственно диктует изменения требований к социальному заказу в области физического воспитания. Необходимость все большей интенсификации разных видов профессиональной деятельности, осуществляемой в экстремальных условиях, предъявляет все более высокие требования к психической и физической сфере человека [1-2]. Следует специально подчеркнуть, что готовность к будущей военно-профессиональной деятельности определяется не только уровнем развития необходимых общих и специальных психических и физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, устойчивость к нагрузкам, способности противостоять воздействию неблагоприятных факторов внешней среды), но в не меньшей степени психомоторными способностями. Ведь именно последние определяют способность, и готовность человека тонко регулировать объем двигательных действий, рационально использовать свой двигательный потенциал [3-4].

Несмотря на важность и актуальность проблемы, особенности психомоторных способностей кадетов 15-16 лет пока еще недостаточно изучены, поскольку педагогическая теория и практика явно недостаточно внимания уделяют психофизическому развитию в онтологическом аспекте для контингентов, предстоящая профессиональная деятельность которых будет протекать преимущественно в экстремальных условиях. Кроме этого, не выявлены и недостаточно изучены особенности методики построения и планирования процесса координационной тренировки в системе профессионально-прикладной физической подготовки на начальном этапе становления профессионала в учреждениях военного образования.

Цель работы – рассмотрение роль психофизической подготовленности юных кадетов к будущей военно-профессиональной деятельности.

Методы исследования – анализ литературных данных, наблюдение.

Результаты и их обсуждение. В профессионализме в системе готовности и пригодности одним из ведущих компонентов профессионально важных качеств военных специалистов различных подразделений, являются психофизические способности, уровень проявления которых определяется системно-структурной взаимосвязью психических и моторных показателей, характеризующих психические процессы, сенсомоторику и способность к управлению двигательными действиями в разных условиях военно-профессиональной деятельности. Высокий уровень психомоторных способностей обеспечивает эффективное выполнение задач боевого предназначения в вероятностных и экстремальных условиях. Именно раскрытие резерва психомоторных возможностей в психофизическом потенциале специалистов различных подразделений создаёт действенный базис для согласованных действий с применением видов современного оружия и боевой техники.

Психофизическое развитие человека, зависит от факторов наследственности, генетически детерминированных морфофункциональных механизмов сенсомоторики и внешней среды, которые взаимодействуют, друг с другом. Психофизические способности индивида зависят от возрастных особенностей развития ряда психических функций: мышечно-двигательных ощущений и восприятий, сенсомоторных процессов, памяти, мышления и внимания. В старшем школьном возрасте наблюдается более интенсивное развитие точности мышечно-двигательных ощущений, быстроты сложной реакции, темпа движений и скоростной выносливости. Сенсомоторика школьников претерпевают весьма значительные изменения под влиянием естественного развития, физического воспитания и спортивной тренировки. Наиболее высокие темпы развития памяти, внимания, чувствительности наблюдаются до 11 лет.

В 13-14 лет отмечен некоторый застой в развитии психических (оперативность мышления, двигательная память) и моторных функций (скорость, темп движений), а к 15-17 годам психомоторные функции увеличиваются.

Эффективное решения поставленных задач в общеобразовательных учебных заведениях военного типа уже на начальных этапах ППФП, помимо использования урочных форм занятий по физическому воспитанию необходимо разрабатывать подходы к организации и внедрению системы координационной тренировки с целью быстрого овладения необходимой базой двигательных умений и навыков; формированию должной степени психомоторной готовности для высокой и устойчивой работоспособности; содействию военно-профессиональному долголетию (профпригодности) и снижению затрат времени и средств на подготовку будущих военных специалистов. Для результативности поставленных задач в процессе тренировки должны использоваться вариативное соотношение полиструктурных и полифункциональных средств и методов тренировки различной координационной направленности. При этом ведущими средствами координационной тренировки должны выступать вариабельные общие и специальные двигательно-координационные действия для конкретных воинских специальностей: обогащающие фонд жизненно важных навыков и умений; увеличивающие двигательный опыт; с преимущественной направленностью на отдельные психомоторные функции; общеразвивающие и подводящие упражнения; вырабатывающие специализированные восприятия. Вариативное применение метода сопряжённого воздействия на начальном этапе военно-профессионального становления позволит обогатить двигательный фонд умениями и навыками (частными двигательными программами) и соответственно расширит резервный уровень психофизического потенциала кадетов.

Выводы. Таким образом, формирование фундамента профессионального становления осуществляется, в том числе и с позиций правильного построения ППФП, определяющей эффективную и надёжную психофизическую готовность и пригодность учащихся кадетских классов к предстоящей службе в Вооружённых Силах.

1. Дудко, А.С. Формирование профессиональных двигательных способностей курсантов-летчиков средствами физического воспитания: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.С. Дудко – М., 2010. – 160 с.

2. Евланников, Л.Н. Совершенствование базовой физической подготовки курсантов военно-технического училища: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л.Н. Евланников. – Тамбов, 2008. – 123 с.

3. Озеров, В.П. Психомоторные способности человека / В.П. Озеров. – Дубна: Феникс, 2002. – 320 с.

4. Рыбников, В.Ю. Психологическое прогнозирование надёжности деятельности специалистов экстремального профиля: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07 / В.Ю. Рыбников. – СПб., 2000. – 432 с.

МАКАРЕВИЧ В. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – В. П. Люкевич, канд. филос. наук, доцент

КОНЦЕПЦИЯ РАЗВИТИЯ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ОТРАСЛИ В БЕЛАРУСИ: ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ

Введение Рынок туризма является динамичной отраслью белорусской экономики. В последние годы произошли значительные изменения в развитии туристской инфраструктуры. Республика Беларусь имеет ряд преимуществ по сравнению с другими странами, а именно, близость к туристическому рынку с очень высоким финансовым потенциалом, соседство со странами Балтии, России, Польши, Украины, что является серьезным ресурсом

для развития приграничного туризма, а также богатый природный потенциал. Однако, несмотря на имеющийся туристский потенциал, выгодное геополитическое положение, наличие богатого культурного и природного наследия, Беларусь занимает относительно низкое место на мировом туристическом рынке и существенно отстает от соседних государств.

Цель работы – комплексное исследование основ туристической деятельности в Республике Беларусь и обоснование направлений совершенствования действующих регламентаций в данной сфере.

Методы исследования. Методологической основой исследования являются общенаучные методы (диалектики, формальной логики и системного анализа), а также специальные методы научного познания, такие как исторический, формально-юридический, статистический и сравнительно-правовой методы.

Результаты и их обсуждения. Основными факторами, сдерживающими выход белорусского туризма за рубеж, являются отсутствие благоприятных условий для инвестиций в туристскую инфраструктуру, несоответствие качества туристического продукта его цене, невысокий уровень подготовки кадров и отсутствие опыта качественного обслуживания в рыночных условиях, а также медленное развитие придорожного сервиса, недостаток информации и рекламы Беларуси как страны, имеющей богатые туристические ресурсы.

В настоящее время актуальна проблема доминирования выездного туризма, усугубляющаяся утечкой денежных средств. Выезд туристов из Беларуси превышает въезд не потому, что страна мало привлекательна, а потому, что слабо развит сервис и для его усовершенствования нужны инвестиции.

Регламентация туристической деятельности, отличающая её от иных сфер, может быть прослежена на уровне следующих параметров:

– туристическая деятельность является сугубо предпринимательской деятельностью, к ней не относится деятельность юридических лиц, индивидуальных предпринимателей, некоммерческих организаций, физических лиц, осуществляемая в сфере туризма с целью, не связанной с получением прибыли;

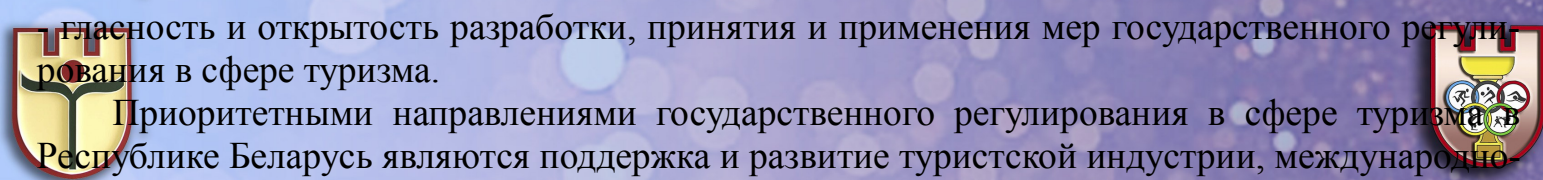
– субъектами туристической деятельности являются юридические лица, индивидуальные предприниматели, а именно: туроператоры, турагенты, субъекты агроэкотуризма;

– содержание туристической деятельности заключается только в организации путешествия посредством формирования, продвижения и реализации туров, оказании иных услуг, связанных с организацией путешествия.

Как представляется, для дальнейшего теоретического изучения подобного рода деятельности в сфере туризма, приведения дефиниций в соответствие с требованиями юридической науки, регулирования отношений по порядку организации туристического путешествия и дальнейшего развития государственной политики в сфере туризма необходимо закрепить более четкое определение туристической деятельности, которое в полной мере раскрывало бы ее сущность, содержание и основные её признаки.

Выводы. Основным отраслевым нормативным правовым актом является Закон Республики Беларусь «О туризме», который регулирует общественные отношения, возникающие при осуществлении юридическими лицами, индивидуальными предпринимателями туристической деятельности, а также совершении физическими лицами туристических путешествий, экскурсионного обслуживания, организации и обеспечения безопасности в сфере туризма. Государственное регулирование в сфере туризма в Республике Беларусь основывается на таких принципах, как:

- защита прав и законных интересов физических лиц;
- развитие туризма и внешней торговли туристическими услугами;
- поддержка малого предпринимательства в сфере туризма;
- развитие конкуренции, предупреждение, ограничение и пресечение монополистической деятельности на рынке туристических услуг;



гласность и открытость разработки, принятия и применения мер государственного регулирования в сфере туризма.

Приоритетными направлениями государственного регулирования в сфере туризма в Республике Беларусь являются поддержка и развитие туристской индустрии, международного въездного и внутреннего туризма.

P.S. Данный материал подготовлен на основе Закона Республики Беларусь «О туризме» от 11 ноября 2021 г., № 129-З.

1. О туризме [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://etalonline.by/document/?regnum=h12100129>: Закон Респ. Беларусь, 11 нояб. 2021 г. // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2022. – Дата доступа : 20.03.2022.

МОРОЗ А. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – И. М. Гузаревич, преподаватель

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ВОЛЕЙБОЛА В БЕЛАРУСИ

Введение. При Советском Союзе волейбол в Беларуси был на неплохом уровне, у нас было представительство и в мужской, и женской высшей лиге союзного чемпионата. В начале 1990-х в Беларуси еще оставались хорошие игроки, девушки попадали в восьмерку наилучших команд Европы. Но с каждым годом состояние волейбола ухудшалось. В чём же проблема?

Цель исследования. Целью нашей работы является выяснить основные актуальные проблемы развития волейбола в Республике Беларусь.

Материалы и методы. Я часто сталкиваюсь с такими утверждениями, что спортсмены завершали карьеры, некоторые уезжали выступать за границу, где и остались жить. В те годы в стране, и правда, было не до волейбола, не хватало финансирования, одна за другой закрывались детские школы. Дошло до того, что в Минске осталась только одна школа, которую позже присоединили к волейбольному клубу "Минск". Да, оставались тренеры высокой квалификации, но их было крайне мало. В начале 2000-х очень хорошо выступали наши юниорские сборные, даже попадали на чемпионаты мира. Но до взрослого уровня ребята не доходили: уезжали в Россию, Францию, Германию.

Но давайте разберемся более подробно в вопросе отъезда молодых белорусских волейболистов. Не стоит думать, что тех, кто решил сменить спортивное гражданство, очень много. Конечно, многих будоражит факт выступления за российскую сборную белорусского воспитанника Егора Клюки, покинувшего страну. Но при этом, конечно, весь наш народ радуется успехам белорусского спортсмена и желает ему самых высоких спортивных достижений и побед.

Конечно, плохо, когда игроки, получившие волейбольное образование в своей стране, забывают о ней. Тем более печально, когда этому способствуют и тренеры.

Но не стоит забывать, что у нас существуют гражданско–правовые основы не позволяющие эффективно воздействовать как на самих игроков, так и на заинтересованных лиц. Каждый человек живет по своей совести и сам решает, что в его жизни важнее — выгода, собственное сиюминутное благополучие или любовь своих болельщиков и преданность стране. Добавить к этому хочется лишь одно замечание: массовый отъезд игроков за рубеж, существовавший ранее, сегодня сходит на нет, благодаря в том числе и жесткой позиции федерации.



Результаты и их обсуждение. В социальной сети я провела опрос, и как оказалось, большинство утверждает, что проблема кроется в спонсорстве. Всегда есть и будут люди, которые “горят” заниматься спортом, которые видят в этом смысл своей жизни, но именно финансирование может поддержать таких ребят и вывести их на более высокий уровень. Начать хотя бы с того, чтобы найти хорошего тренера, у которого была бы хорошая зарплата, и все держалось не только на личном энтузиазме и любви к игре.

Конечно, эти трудности затронули и брестский женский клуб «Прибужье», который за последние годы был и чемпионом, и обладателем Кубка, сегодня имеет большие проблемы с деньгами. Это не оставляют без внимания и пытаются помочь команде; федерация инициирует проведение в Бресте большого совещания с приглашением представителей областных и городских властей. Я считаю, что им удастся найти выход из сложившегося положения, ведь именно в Брестской области сегодня растут очень перспективные волейболистки — основа наших молодежной и юниорской сборных. Их обязательно нужно поддержать!

На данный момент председателем учреждения физической культуры и спорта Волейбольный клуб «Брест» назначен Кожанов Максим Александрович. На собрании новый председатель выслушал все оперативные вопросы и предложения от команд, пообещал оперативно погрузиться в волейбольную жизнь города и способствовать решению всех проблем, а также активно развивать, то что уже отлажено за долгие годы работы. Я верю, что он сможет развить этот вид спорта, благодаря чему наши спортсмены будут уверены в завтрашнем дне.

Рассмотрим вопрос о массовости.

Постепенно у нас появляются свои соревнования для детских команд. Совместно с Президентским спортивным клубом проводили «Солнечный мяч», куда приглашали детишек, играющих в пляжный волейбол. А еще не забываем о чемпионате страны среди любителей, заявиться в который, даже к моему удивлению, выразило желание ну очень большое количество команд.

Вывод. Я хочу, чтобы в моей стране любили волейбол, чтобы в него играло как можно больше людей. Развитие массового волейбола, пожалуй, и есть тот приоритет. Раньше очень много внимания уделялось международным соревнованиям: как их провести, чтобы нас оценили в Европе. И мы достигли успеха в этом. Нас всегда хвалят: мол, молодцы белорусы. Но нужно задумать, а почему бы не делать праздник для нас самих, чтобы это запомнил каждый? Большое внимание уделять любительской лиге, куда приходят и играют обычные люди. У них меняется смысл жизни, они сидят на работе, но все их мысли о волейболе, который будет вечером. Дети, которые учатся в школе, ждут тренировку. Ветераны, которые давно закончили, все еще живут этой игрой. В социальных сетях можно найти множество дворовых команд, например, в Гатово (маленький агрогородок) ребята своими силами построили площадку. Они показывают на общее обозрение фото, люди видят и кто имеет возможность помогают им чем могут. В нашей стране волейбол начинает становиться праздником, которого никогда не было. А нужно всего-то было постараться не для кого-то из-за рубежа, а для своего народа.

В заключение хочу сказать, что в любом деле важно всегда оставаться оптимистом. Однако в последнее время в целом ряде СМИ появились публикации, которые ставят под сомнение будущее белорусского волейбола. У людей, незнакомых с реальным положением вещей, после прочтения таких статей могло сложиться впечатление, что в данном виде спорта все очень печально. Но это не так! Надеюсь, мне удалось раскрыть тему и привести достаточно фактов о том, что в белорусском волейболе дело движется, будущее есть! Конечно, есть и сложности, которые мы вскоре преодолеем. Но трудностей было бы меньше, если бы в системе работали только искренне болеющие за развитие белорусского спорта люди, но никак не скептики и пессимисты. С такими нам явно не по пути.

ОГАННИСЯН В. М.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – К. И. Белый, канд. пед. наук, доцент

ЮРГЕН КЛОПП, ДОСТИЖЕНИЯ И ПРОВАЛЫ В КАРЬЕРЕ

Ведение. В современном футболе, главный тренер – это полкоманды. Есть несколько отличных тренеров в современном футболе, которые добились больших побед. Одним из таких является Юрген Клопп.

Юрген родился 16 июня 1967 года в Штутгарте (Германия). В семье Норберта Клоппа уже подрастали две дочери, но кормилец хотел сына. Когда наследник появился на свет, радости отца не было предела.

Львиную долю детских лет Юрген провел в общине Глаттен. Но при этом остался фанатом клуба родного города. Лучшим игроком «Штутгарта» мальчик называл центрального защитника – легенду Карла-Хайнца Фёрстера. Как признавался Клопп, ему важно отношение человека к делу.

Юргена можно назвать потомственным футболистом: в молодости отец считался многообещающим вратарем. Норберт даже проходил просмотр в «Кайзерслаутерн». В итоге повзрослевший коммивояжер решил реализовать в ребенке то, чего не достиг сам.

Немецкий футболист Юрген Клопп словно родился для того, чтобы прославиться в качестве тренера. Игрок в шутку отмечал, что обладает ногами четвертого дивизиона и головой первого. Значительных достижений на поле спортсмен не достиг. Зато результативная тактика Юргена, опирающаяся на контратаки и умеренный прессинг, помогла английскому клубу «Ливерпуль» добиться новых высот. Кроме того, журналисты и подопечные отмечали харизму Клоппа, являющегося прекрасным мотиватором.

Но до этого Юрген, был главным тренером и других команд. Получил признание во время его работы в футбольном клубе Майнц 05, где он играл с 1990 по 2001 и вслед за этим тренировал команду с 2001 по 2008 год.

В 2008 по 2015 Юргену предложили стать главным тренером, команды первой немецкой бундеслиги «Боруссия Дортмунд», с которой он успел стать и чемпионом Германии и финалистом Лиги Чемпионов.

А уже в 2015 году, стал главным тренером Ливерпуля. Где успел провести чистку команды и смену философии. Все это привело к большим достижениям. За это время Юрген успел попасть в финал Лиги Чемпион 2017/18 и в 2018/19 стал чемпионом в этом турнире. В сезоне 2019/20 стал чемпионом Английской Премьер-лиги. «Ливерпуль» впервые за 30 лет завоевал чемпионский титул, и став 19-кратным чемпионом Англии. Клуб решил судьбу чемпионата за 7 туров до конца сезона, что является абсолютным рекордом турнира. На сегодняшний день Юрген участвует в борьбе за чемпионство в АПЛ и идет на 2 месте. А в Лиге Чемпионов пробился в ¼ и имеет хорошие шансы на трофей.

Цель исследования – изучить основные достижения и провалы в карьере игрока и тренера.

Метод исследования. В работе применялись ресурсы полученные в интернете.

Результат и их обсуждение. Полученные результаты показывают, что Юрген Клопп не просто хороший тренер, а один из лучших в современном футболе и имеет хорошую статистику выступлений в главных турнирах.



Выводы. Один из самых успешных клубных тренеров мира на протяжении 21 года проработавший с клубами, которые не были топ уровня, но имели хорошую историю, тренер, чье имя давно стало синонимом успеха. Все это о нем. О Юргене Клоппе.

Его называют человеком, который возрождает великие клубы и добивается высоких побед. Так было и в Германии в качестве главного тренера «Боруссия Дортмунд». И так было в Англии в качестве главного тренера «Ливерпуль».

1. Юрген Клопп. Биография величайшего тренера. 2019 год.
2. You'll Never Walk Alone. Инсайдерская история о возрождении "Ливерпуля". 2022 год.
3. Верьте в нас! Как Юрген Клопп вернул "Ливерпуль" на вершину. 2021
4. Википедия. Юрген Клопп.

ПАВЛОВИЧ Я. Э.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Белый К. И., канд. пед. наук, доцент

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 13–14 ЛЕТ, НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Введение. Правильно организованный процесс физического воспитания в школе немислим без систематического контроля и оценивания полученных результатов физической подготовленности школьников.

Тестирование физической подготовленности школьников является одной из важных сторон учителя, ведущего предмет «Физическая культура и здоровье».

Полученные результаты в ходе тестирования позволяют контролировать и прогнозировать процесс физического воспитания, то есть будут способствовать лучшему, эффективному решению различных проблем физического воспитания [1].

Практика физического воспитания подрастающего поколения ставит перед учителями физической культурой достаточно трудные задачи по улучшению физической подготовленности детей, так как значительное количество детей среднего школьного возраста затрудняется в выполнении нормативные требования учебной программы.

Цель работы – исследование и оценка двигательной подготовленности детей 13–14 лет, не занимающихся спортом при сдаче контрольных нормативов.

Методы исследования. К исследованию были привлечены учащиеся среднего школьного возраста, основной медицинской группы. Распределение детей среднего школьного возраста по группам.

В работе использовался анализ литературы, тестирование, методы математической статистики, анализ результатов.

Результаты и их обсуждения. Полученные результаты в контрольных нормативах, расположены показатели (таблица 1) двигательной подготовленности детей в возрасте 13–14 лет, которые свидетельствуют о не высоком уровне развития физических качеств, как у мальчиков, так и девочек, особенно низкий уровень проявления координационных способностей и выносливости (таблица 1).

Важно отметить, что показатели девочек в метании малого мяча с места, характеризующие скоростно-силовые способности, так же оценены не удовлетворительно – двумя баллами.

Эта тенденция в метании малого мяча с места у девочек прослеживается на протяжении нескольких лет, всего среднего школьного периода.



Таблица 2.5 – Показатели двигательной подготовленности детей 13–14 лет, не занимающихся спортом

Контрольные упражнения	Пол			
	Девочки		Мальчики	
	\bar{x}	балл	\bar{x}	балл
Бег 30м, с	6,0	4,0	5,6	4,0
Прыжок в длину, с места, см	152,3	4,0	197,8	3,0
Челночный бег 4х9 м, с	11,4	3,0	10,2	3,0
Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	4,0	4,0	–	–
Поднимание туловища за 1 мин, кол-во раз	–	–	41,3	5,0
Наклон вперед из и.п. сидя, см	9,0	6,0	+ 2,0	6,0
Бег 1000 м, мин	4,27	3,0	5,48	3,0
Бег 60 м, с	10,9	4,0	10,4	5,0
Прыжок в длину с разбега, м	257,8	4,0	312,3	4,0
Метание малого мяча с места, м	14,2	2,0	26,2	4,0
Метание малого мяча с разбега	17,9	4,0	28,5	4,0

Изучая динамику и возрастные особенности развития скоростно-силовых способностей детей среднего школьного возраста с учетом их возраста и пола можно отметить, что этот детский возраст является существенной предпосылкой для развития всех физических способностей.

Выводы. Таким образом, в исследовании показателей скоростных и скоростно-силовых способностей детей среднего школьного возраста, выявлено, что мальчики и девочки испытывают затруднения при выполнении нормативных требований школьной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

1. Фарфель, В. С. Развитие двигательных качеств у детей / В. С. Фарфель. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 124 с.



ОСНОВНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Введение. В настоящее время, область физической культуры и спорта требует от специалистов в сфере физической культуры и спорта владения арсеналом современных знаний, умений и навыков управления подготовкой занимающихся. Успехи спортсменов в большинстве случаев зависят от личности специалиста в сфере физической культуры и спорта – его знаний, педагогического таланта, авторитета, воли, способности к творческому обобщению. Специалист в сфере физической культуры и спорта – это педагог, и к нему предъявляются все те же требования, как и к любому воспитателю [1].

Необходимой составляющей профессионализма специалиста в сфере физической культуры и спорта является профессиональная компетентность. Понятие профессиональной компетентности многогранно и многоаспектно, оно меняется в соответствии с изменениями, происходящими в обществе, в образовании и рассматривается под разными углами зрения [2].

Профессионально-деловые качества специалиста достаточной полнотой могут быть раскрыты через профессионально-педагогические умения.

Профессионально-педагогическое умение – это совокупность последовательно разворачивающихся действий, часть из которых может быть автоматизирована (навыки), основанных на теоретических знаниях и направленных на решение задач развития гармоничной личности. Такое понимание сущности педагогических умений подчеркивает ведущую роль знаний в формировании практической готовности будущих педагогов-тренеров, единство теоретической и практической подготовки, многоуровневый характер педагогических умений (от репродуктивного до творческого) и возможность их совершенствования путем автоматизации отдельных действий [3].

Профессионально-педагогические умения в структуре профессиональной компетентности специалиста в сфере физической культуры и спорта в значительной степени обеспечивают высокий уровень подготовки занимающихся.

Анализ научно-методической литературы показал существование различных подходов к пониманию сущности понятия профессиональной компетентности, ее компонентов, путей и средств формирования.

Цель работы – рассмотрение основные компетенции учителя физической культуры.

Исследование проводилось на базе ГУО «Средняя школа №30 г. Бреста».

Методы исследования – анализ литературных данных, наблюдение.

Результаты и их обсуждение. Под профессиональной компетентностью специалиста в сфере физической культуры и спорта, понимается интегральная характеристика личности, объединяющая знания, умения, навыки, профессионально важные качества личности, которые обеспечивают самореализацию и самоусовершенствование личности педагога-тренера в процессе профессиональной деятельности.

В современных условиях инновации физической культуры и спорта, специалист, должен обладать необходимым уровнем профессиональной компетентности и профессионализмом. Под профессиональной компетентностью специалиста в сфере физической культуры и спорта, понимается интегральная характеристика личности, объединяющая знания, умения, навыки, профессионально важные качества личности, которые обеспечивают самореализацию и самоусовершенствование личности педагога-тренера в процессе профессиональной деятельности. Основные группы компетенций специалиста: информационная, коммуникативная, нормативно-правовая, психолого-педагогическая, гностическая, проектировочная, конструктивная, организаторская, физкультурно-оздоровительная, научно-исследовательская, двигательная, акмеологическая.



Для объективной оценки уровня профессиональной компетентности специалистов в сфере физической культуры была разработана диагностическая карта состоящая из следующих 2 блоков по 80 вопросов: анатомо-физиологический (n=15), психолого-педагогический (n=10), нормативно-правовой (n=5), спортивная медицина (n=10), теория и методика физического воспитания / физической культуры / спортивной тренировки (n=40).

В ходе анализа уровня профессиональной компетенции специалистов в области физической культуры и спорта, нами были выявлены следующие особенности:

по дисциплине ТИМФВ/ФК/СТ, выявлены следующие показатели: учителя физической культуры – 63,7%.

по нормативно-правовых дисциплин, были выявлены следующие показатели: учителя физической культуры – 67,5%.

по анатомо-физиологических дисциплин, были выявлены следующие особенности: учителя физической культуры – 59%.

по спортивной медицины, были выявлены следующие особенности: учителя физической культуры – 42,2%.

по блоку психолого-педагогических дисциплин, были выявлены следующие особенности: учителя физической культуры – 61,1%.

Выводы. Таким образом, рекомендуется повысить уровень знаний и профессиональной компетенции: учителям физической культуры в области: анатомо-физиологических основ, спортивной медицины. Разработанные методические рекомендации по повышению уровня профессионально-профильных компетенций специалистов в сфере физической культуры и спорта, позволили: выявить профессиональные потребности специалистов на разных этапах их профессионального становления; определить комплекс организационно-педагогических условий повышения эффективности развития профессиональной компетентности; определить содержательные аспекты оказания методической помощи и поддержки специалистам; выявить перспективы развития собственной профессиональной компетентности; определить уровни профессиональной компетентности специалистов; выявить сильные и слабые стороны эффективности работы специалистов в сфере физической культуры и спорта.

1. Трещёв, А. М. Внутрифирменное повышение квалификации педагога в учреждениях дополнительного образования (в сфере физкультуры и спорта) / А. М. Трещёв, Д. Р. Исамуллаева. – М. : Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: педагогика, психология, 2012. – С. 101–103.

2. Сверчков, А.В. Теоретическая и практическая готовность будущих спортивных педагогов к профессиональной деятельности / А. В. Сверчков – М. : Актуальные проблемы непрерывного профессионального образования, 2010. – С. 294–300.

3. Серова, Л. К. Влияние стратегии самореализации личности тренера на стратегию самореализации спортсмена / Л. К. Серова, Ж. В. Шульгина. – М. : Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2013. – С. 128–131.



БАСКЕТБОЛ В ВУЗЕ И ЕГО ПОПУЛЯРНОСТЬ СРЕДИ МОЛОДЁЖИ

Введение. Формирование определённых сторон здорового образа жизни у студентов происходит в процессе приобщения к физкультурно-оздоровительным практикам и к студенческому спорту во время обучения в вузе. Баскетбол, как вид спорта, не является исключением. Именно он составляет важную часть образовательной программы физической культуры в вузах и занимает неотъемлемую позицию в видах спорта на разных уровнях – от студенческих состязаний до профессиональных соревнований.

Цель работы – выявление проблемы развития баскетбола как вида спорта в вузах, определение причин низкой заинтересованности со стороны студентов к данному виду спорта.



Методы исследования. В работе применялась методологическая основа в виде наблюдения, опроса, а также использовался системный подход.

Результаты и их обсуждение. Баскетбол – довольно популярная спортивная игра как в Беларуси, так и в зарубежных странах. Ему свойственна высокая эмоциональность, зрелищность, многообразие физических качеств и двигательных навыков. При игре в баскетбол также активно развивается выносливость и устойчивость нервной системы, психоэмоциональные и интеллектуальные способности. Разнообразные сигналы во время игры стимулируют функционирование большого количества нервных клеток, оказывают содействие проявлению и развитию генетических возможностей нервной системы [1].

Игра в баскетбол имеет высокий темп, быстро развивающиеся игровые условия, в которые человеку необходимо быстро «вливаться», т.е. фундаментом физической нагрузки является переменная интенсивность. Целый ряд ускорений и прыжков чередуется внезапными остановками, действиями в замедленном темпе и совсем короткими паузами отдыха. Данному виду спорта характерна многогранность и универсализм технических приёмов, всё это положительно сказывается на развитии вестибулярного и зрительного анализаторов, а также опорно-двигательного аппарата организма. У студентов, которые долгий промежуток времени занимаются баскетболом, наблюдается развитие глубинного зрения, повышение скорости реакции и «шахматного» видения – моментальное построение нескольких вариантов исхода того или иного действия в определённой ситуации. Все эти навыки оставляют положительный отпечаток в повседневной жизни человека [2].

При всём прекрасном данного вида спорта существует ряд важных проблем баскетбола, которые и затрагивают его развитие: отсутствие кадров специализированного тренерского состава, двигательная активность подростков в нынешнее время, их нежелание сталкиваться с трудностями во время обучения и отсутствие доверия образовательной программе, которая, порой, не имеет индивидуальных подходов к каждому студенту.

В ходе проведённого ранее опроса, в котором участвовало 40 студентов-юристов БрГУ имени А. С. Пушкина (23 девушки и 17 парней) было выявлено: 72% обучающихся из этого числа занимались спортом до поступления. Во время обучения в университете, не считая обязательных занятий по физической культуре, занимается спортом только 46%, что говорит о снижении спортивной активности. Второй проведённый опрос в отношении студентов к баскетболу показал следующее: 36% студентов указали на сложность правил игры, 39% обучающихся относятся к данному виду спорта нейтрально, 13% незаинтересованно заниматься баскетболом из-за высокой возможности травмирования и лишь 12% играет на любительском уровне. Результаты двух опросов не являются утешительными, хотя многие студенты из опроса отметили, что именно в вузе имеются все условия для занятия физической культурой и спортом, не исключая при этом баскетбол.



Физическая культура с её многообразием взаимодействий, упражнений, игр (в том числе и баскетбол), способствует укреплению здоровья студентов и помогает адаптироваться в социуме. Наблюдение показывает, что у большинства занимающихся целью посещения занятий по физической культуре является получение зачета, а у остальных – укрепление физической составляющей студента. Следовательно, большинство студентов до конца не осознает значимость баскетбола как вида спорта для своего организма и возможного будущего успеха в профессиональной деятельности и жизни.

1. Баскетбол. Теория и методика обучения / под общ. ред. Д. С. Нестеровского. – Москва : Академия, 2004. – 336 с.

2. Реализация образовательного аспекта формирования здоровья молодежи в теоретической дисциплине «Здоровый образ жизни и физкультурно-оздоровительные практики» / И. Е. Бабушкин, П. Г. Воронцов, А. Ю. Жариков [и др.] // Философия образования. – 2017. – № 4 (73). – С. 110-122.

ПУШКОВА Т. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Л.С. Титова, старший преподаватель

АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В БОРЬБЕ САМБО

Введение. Спортивные виды единоборств являются оптимальным средством всестороннего физического развития. Изучение тактических приёмов способствует совершенствованию физической подготовленности занимающихся, а также развивает быстроту мышления, дисциплинированность. В целом система воспитания в контактных видах спорта способствует развитию морально-волевых качеств.

Борьба самбо (аббревиатура, образованная от словосочетания «самооборона без оружия») подразделяется на два главных направления: спортивное и боевое. Основной задачей самбо как вида спорта является демонстрация бросковой техники, техники болевых или удушающих приёмов с целью лишить соперника способности сопротивляться.

Основа технической подготовки самбистов – это достижение высоких спортивных результатов, путем овладения и практического применения комплекса наиболее эффективных приёмов защиты и нападения (техники самбо).

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению технических элементов и навыков. Основными средствами тренировки на данном этапе являются упражнения не только создающие школу движений (ОРУ), но и развивающие скоростную выносливость, быстроту, ловкость, координацию, гибкость и т. д. (подвижные игры, игровые упражнения, элементы акробатики).

Цель работы – выявление особенностей акробатической подготовки самбистов.

Методы исследования. Анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение.

Результаты и их обсуждение. В технике самбо выделяют борьбу стоя, лежа и переходы от борьбы стоя к борьбе лежа (комбинации бросков и приемов лежа). Спортсмен должен оптимально распределить усилия при проведении схватки, заполнить паузы, подготовиться к броску, ввести в заблуждение соперника, применив различные средства, направленные на возникновение у соперника защитной или атакующей реакции, силового воздействия. Соответственно, задача технической подготовки – сформировать навыки выполнения соревновательных действий, которые позволили бы спортсмену с наибольшей эффективностью использовать его возможности в состязаниях. Для успешного проведения тактических действий учитываются следующие факторы: взаимное расположение тел борцов на ковре,

в схватке, взаимное положение частей тел спортсменов, дистанции между ними. Большинство технических действий в борьбе построено на выведении противника из равновесия.

Акробатические упражнения по своим биомеханическим характеристикам схожи с приемами, используемыми в соревновательной деятельности в борьбе самбо, к примеру:

- кувырок прыжком через стоящего в партере партнера;
- перекат через партнера, стоящего на четвереньках;
- перекат через спину стоящего, держась за его руки;
- колесо, рондат (переворот с поворотом).

Введение акробатики в тренировочный процесс ускоряют и облегчают обучение определенной группе приемов, требующих повышенной координационной собранности, ловкости, статического равновесия и гибкости. Это способ маневрирования борцом на ковре, а также для подготовки организма борца к выполнению основных технических действий. Применяют различные варианты стоек (на голове, на руках, на предплечьях, ходьба в стойке на руках и т. д.), перекаты, кувырки, повороты с фазой полета, перевороты без фазы полета, шпагаты, акробатические мосты и многие другие. К примеру, выполняя в нужный момент стойку на руках, голове или предплечьях, борец может разорвать захват и перейти в глухую защиту, перекаты позволяют борцу избежать падения на лопатки.

Выводы. Таким образом, можно сказать, что акробатические упражнения являются неотъемлемой частью подготовки самбистов и входят в группу наиболее эффективных средств специальной физической подготовленности самбистов. Акробатическую подготовку используют не только на начальных этапах тренировочной деятельности, но и в разминке борцов и боевых схватках, она обеспечивает овладение навыков страховки и самостраховки при обучении и выполнении технических действий борьбы самбо. При помощи акробатических упражнений развиваются скоростно-силовые качества, быстрота реакции, ловкость которые очень важны в соревновательной деятельности.

Используя свойства разностороннего воздействия акробатики, спортсмен борьбы самбо создаёт прочные условия для роста своих спортивных достижений.

РОГАЧУК В. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Л.С. Титова, старший преподаватель

СПОРТИВНОЕ АМПЛУА В ИГРЕ ВОЛЕЙБОЛ

Введение. Волейбол – командная спортивная игра, широко используемая в практике физического воспитания в школе, не только как средство физического развития, но и активного отдыха. Простые движения волейбола, которые базируются на беге, прыжках и метаниях, способствуют совершенствованию всех функций организма. Доступность оборудования, мест для тренировок, не усложнённые правила соревнований, а также множество вариантов проведения игры (пляжный, парковый волейбол, пионербол, мини-волейбол), делает волейбол увлекательным и массовым видом спорта.

Тренировочный процесс основывается на подготовке двух команд, которые соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой. Цель игры – перенаправить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника, либо игрок защищающейся команды допустил ошибку.

Шесть игроков одной команды, перемещаясь по своей площадке, должны разыграть мяч (не более трех касаний) и выполнить нападающий удар в сторону соперника. Так как соревнующиеся постоянно меняют свои позиции по ходу игры, выделяют четкую специализацию игроков (связующий, блокирующий, нападающий и т. п.).

Амплуа – это определённое место (роль) игрока на площадке, которое соответствует его физическим данным и приобретенным навыкам.

Цель работы – изучение особенностей спортивной специализации игроков в волейболе.
Методы исследования. Анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение.
Результаты и их обсуждение. Первоначальный спортивный отбор в волейболе основывается на оценке общих физических качествах, затем на основе специальной подготовки игроки распределяются строго по «специализации».



Лидирующее место команды отведено связующему (пасующий), так как именно он определяет слабое место противника, выполняет передачу мяча нападающему для завершающего удара (исключение – ситуации, когда связующий оказывается в роли принимающего). В его обязанности входит не только учет возможностей каждого нападающего своей команды в данный конкретный момент игры (пас для нападающего удара должен быть точным, неожиданным для противника), но и контроль расположения соперников на блоке и в защите. Приоритетными физическими качествами для «мозгового центра» команды являются: быстрота, «взрывная» сила, скоростная выносливость и ловкость.

Самые высокие игроки на площадке это центральные игроки (центральный блокирующий или нападающий первого темпа). Их задача –

атаковать первыми и/или блокировать атаки со стороны соперника, при этом всегда находится в центре сетки. Быстрая атака проходит тогда, когда связующий пасует мяч центральному нападающему точно в руку, а центральный уже находится в прыжке, не позволяя сопернику подготовиться к блоку или выстроить защиту правильно. Обладая силовой подачей, данные игроки обычно не участвуют в защите.

Основная нагрузка по приему мяча ложится на свободного защитника (либеро), который играет на задней линии вместо одного из партнеров (на площадке он выделяется формой, цвет которой контрастен по цвету форме других игроков команды). Либеро – спортсмен невысокого роста, выполняющий, в принципе, только одну задачу, ему запрещено подавать мяч, атаковать в прыжке, а также участвовать в блоке. Данный игрок должен обладать хорошей скоростью реакции, координацией, быть гибким и ловким.

У краев сетки находится позиция доигровщика (нападающий второго темпа). Они совершают меткие атакующие удары под острым углом за высоко натянутую сетку. Такая позиция не позволяет противнику принять или отразить нанесенный удар. Решающим в подготовке нападающего второго темпа является не только хорошая физическая подготовленность игрока, но и тактическая подготовка, мастерство владения мячом.

Игроки, которые специализируются преимущественно на атаках с задней линии и в основном не участвуют в приёме – диагональные нападающие, обычно самые выносливые, мощные и прыгучие. Силовая атака с данной позиции порой эффективнее пробивает блок со стороны соперника, так как является неожиданной.

Выводы. В учебно-тренировочном процессе специальная подготовленность и физическое развитие спортсменов позволяет выявить игрока «узкой специализации». Учет спортивной специализации в волейболе заметно расширяет возможности команды, предоставляет возможность тактически грамотно распределить игроков на площадке, что способствует достижению успеха в игровой деятельности.

РОГАЧУК В. А., КУЗЬМИЧ М.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Н. И. Приступа, канд. пед. наук, доцент

СИЛОВАЯ ПОДАЧА В ВОЛЕЙБОЛЕ КАК СРЕДСТВО АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Введение. На современном этапе развития волейбола наблюдается тенденция роста эффективности атакующих действий по сравнению с действиями в защите. Ведущее место среди



технических приемов атаки волейбола в последнее время занимает подача мяча. Это обусловлено тем, что современные игроки стремятся не просто ввести мяч в игру, а пытаются непосредственно выиграть с подачи розыгрыш.



На современном этапе в волейболе существует три типа подачи:

1) *Планирующая подача* – способ ввода мяча в игру, который характеризуется непредсказуемостью траектории полёта мяча и создаёт трудности для принимающего игрока. Средняя по силе удара подача летит по низкой траектории, в результате которой мяч идёт на снижение, едва преодолев сетку.

2) *Нацеленная подача* – расчет производится на точность (подача на «слабого», вышедшего на замену или разыгрывающего игрока, а также в пространство между двумя соперниками или неудобную зону);

3) *Силовая подача* – способ ввода мяча, который характеризуется силой и скоростью полёта мяча. Игрок прикладывает больше усилий для удара и соответственно мяч полетит к противнику гораздо быстрее и его будет тяжело принять. В настоящее время рекорсменом по самой скоростной подаче является болгарин Матей Казийски (132 км/ч), а из женщин – кубинка Янелис Сантос ввела мяч в игру со скоростью 103 км/ч.

Цель работы – рассмотреть технику силовой подачи.

Методы исследования – анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждение. подача – технический приём, с помощью которого мяч вводят в игру, стремясь в то же время затруднить взаимодействия противника.

Подача – единственный технический элемент, который полностью зависит от игрока. Техника силовой подачи в прыжке фактически повторяет технику нападающего удара. Рассмотрим её подробнее:

Подбрасывание мяча. Для эффективной силовой подачи мяч нужно подбрасывать всегда в одну и ту же точку: вперед и как можно выше на 1–1,5 метра на игровую площадку. Подбросить мяч можно одной или двумя руками – это индивидуально.

Первый шаг на удар. Первый шаг самый медленный, примерочный. Тело расслаблено. Внимательно смотрим за мячом. Если подающий правша, первый шаг начинается с левой ноги. Если левша – с правой.

Второй шаг. Ускоряемся. Отводим руки назад и в стороны для будущего замаха. Игрок уже должен провести внутренний расчет: в каком месте и с какой высоты он будет снимать мяч.

Третий шаг. Состоит из двух «полушагов»: стопорящего и приставного. Игрок резко останавливается, приседает и готовится для предстоящего прыжка. Руки разведены назад и в стороны. Пальцы растопырены. Стопы должны быть параллельны и на небольшом расстоянии друг от друга (~50-60 см).

Замах руками. Обе почти выпрямленные руки отводятся до предела назад. Размах руками помогает сохранить динамику разбега и равновесие игрока. Помогает максимально вложиться в прыжок.

Толчок. Время отталкивания после шага приставной ноги должно быть минимальным. Присели и сразу выбросили корпус вверх и чуть вперед. Ноги держим вместе. Ни в коем случае не разбрасываем ноги в стороны. Отталкиваемся максимально сильно, стараясь прыгнуть как можно выше.

Маховое движение руками вверх. Если игрок правша, резко заводим правую руку за спину, разворачивая корпус для удара. Прямую левую руку выводим вперед: она служит «мушкой» для прицела. Для левши замахиваемся левой, прицеливаемся правой. Важный момент: кисть нападающей руки должна быть параллельна этой руке.

Выводы: таким образом в современном волейболе подача является не только способом введения мяча в игру, но и главным приёмом атакующего действия. Силовая подача по технике выполнения схожа с нападающим ударом, что говорит о наиболее сложном виде



подачи для принимающих игроков. Силовая подача является технически сложным способом введения мяча в игру



1. Силовая подача в прыжке в волейболе – Режим доступа : <https://tvou-volleyball.ru/obuchenie/podacha-v-pryzhke/>. – Дата доступа : 27.03.2022
2. Правильная техника подачи в волейболе – Режим доступа : http://www.dinamo-vgu.ru/sport/pravilnaya_podacha_myacha_v_volleyballe/. – Дата доступа : 27.03.2022
3. подача в волейболе – Режим доступа : <https://football-match24.com/podacha-v-volejbole-nizhnyaya-verxnyaya-silovaya-texnika-vypolneniya.html>. – Дата доступа : 27.03.2022
4. Планирующая подача в волейболе – Режим доступа: <https://sypo.livejournal.com/4721.html> – Дата доступа : 27.03.2022

РОГАЦУК М. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Л.С. Титова, старший преподаватель

ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Введение. Физическая подготовка, как вид физического образования – есть специально организованный и сознательно управляемый педагогический процесс, направленный на формирование физической готовности людей к выполнению социальных обязанностей в обществе.

Физическая подготовка и спорт в Вооруженных Силах является одним из основных предметов боевой и профессионально-должностной подготовки, важной и неотъемлемой частью военного обучения и воспитания военнослужащих.

Для совершенствования волевых качеств, внимания, реакции на сигналы, восприятия пространства, времени и мышечных усилий – большое значение имеют направленно используемые физические упражнения и занятия определенными видами спорта. Специфика каждого конкретного вида спорта определяет активность соответствующих психических функций и степень их проявления.

Гимнастика является технической основой многих видов спорта, она не только дает определенные технические навыки, но и развивает физические и морально-волевые качества.



Цель работы – изучение преемственности элементов спортивной гимнастики в физической подготовке военнослужащих.

Методы исследования. Анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение.

Результаты и их обсуждение. Основа спортивной гимнастики – это снарядовая гимнастика. Выделяют упражнения на перекладине, брусьях, кольцах, маховом коне, бревне, опорный прыжок и вольные упражнения.

Упражнения на перекладине связаны со сложными перемещениями тела, требующими точной ориентировки в пространстве и времени, тонкой координации действий, а также смелости, решительности.

Опорные прыжки являются сложными по координации кратковременными движениями, связанными с риском, которые требуют большей концентрации мышечных усилий. С помощью прыжков развивается сила мышц, быстрота, настойчивость и хладнокровие.



Упражнения на брусках сочетают в себе динамические (вращения, маховые движения) и статические (горизонтальные упоры, стойки на руках) элементы. Предъявляются высокие требования к скоростно-силовым показателям мышц рук, туловища и плечевого пояса, которые обеспечивают выполнение основных действий в различных условиях опоры о жерди.

Вольные упражнения состоят из различных сочетаний движений телом и отдельными его частями, включают преимущественно акробатические элементы прыжкового характера (кувырки, перевороты, сальто).

Упражнения на коне представляют собой комбинацию маховых и вращательных движений, стоек на руках, при выполнении которых должны быть задействованы все части снаряда. В процессе то маятникообразного, то кругового перемещения точек тела по горизонтали в упоре на прямых руках выполняются перемещения нижней части тела через снаряд – перемахи. Причем управляющие воздействия идут от опорных звеньев – рук и плечевого пояса.

Упражнения на кольцах считают одним из наиболее сложных видов гимнастического многоборья. Снаряд подвижен и это требует дополнительных энергетических затрат на удержание опоры (колец) в нужном положении, что предъявляет высокие требования к уровню развития силовой подготовленности и подвижности в суставах (особенно плечевых). Кроме того, многие маховые упражнения на кольцах заканчиваются статическими позами.

Упражнения на бревне требуют хорошо развитого чувства равновесия, и представляет собой единую композицию из динамических (прыжки, повороты, «пробежки», сальто, танцевальные па и пр.) и статических (шпагат, ласточка и т.д.) элементов, исполняемых стоя, сидя и лежа на снаряде.

Физическая подготовка военнослужащих решает общие (развитие и поддержание на надлежащем уровне физических качеств с учетом возрастных способностей, овладение навыками в передвижении по пересеченной местности и преодолении естественных и искусственных препятствий, воспитание психической устойчивости и уверенности в своих силах, целеустремленности, смелости, решительности и т.п.) и специальные (определяются в зависимости от квалификационных требований к военной специальности военнослужащих) задачи.

Основным средством физической подготовки являются движения и действия, используемые с целью улучшения физического состояния военнослужащих и решения задач физической подготовки – физические упражнения.

Для развития важных физических качеств, применяют упражнения на быстроту, силу, общую, скоростную и силовую выносливость, на координацию движений и др. Для формирования и совершенствования вспомогательно-прикладных навыков применяют так называемые естественные движения (прыжки, метания, лазание, плавание), упражнения гимнастики в большой степени развивают точность мышечных усилий при действии руками и др. Совершенствованию волевых качеств, способствуют занятия гимнастическими упражнениями, связанными с элементами опасности.

В комплексную тренировку военнослужащих входят занятия на металлической или деревянной прямоугольной конструкции гимнастического городка, которые включают: лазание по наклонным и вертикальным канатам, высоким лестницам, вертикальной стенке с помощью каната; передвижение по натянутому тросу, балке на большой высоте (от 4 м и выше); прыжки в глубину с высоты 3-4 м, прыжки через коня и козла с кувырками; передвижение на одних руках по длинной горизонтальной лестнице, установленной на высоте от 2 м и выше и бег по ней сверху.

В любых военных структурах занятия с элементами гимнастике проводят для:

- комплексного развития физических качеств – отжимания, подтягивания, упражнения в лазании по канату; парная акробатика и т.д.;
- развития решительности и смелости (выполнение элементов, связанных с моментами опасности и риска) – вольные и акробатические упражнения (прыжок и кувырок вперед через ограниченное пространство, акробатические элементы при прыжках на батуте); упражнения на перекладине (оборот назад, соскок дугой, махом вперед и махом назад с поворотами);



упражнения на брусках (соскоки боком, переворотом); упражнения в равновесии – ходьба и бег по бревну на большой высоте (выше 3 м): выполнение упражнений на координацию встречное движение и расхождение на бревне;

- воспитания стойкости и настойчивости – тренировки с выполнением таких упражнений, как подъем переворотом, подъем силой, поднимание прямых ног к перекладине, поднимание тяжестей максимальное количество раз с применением соревновательного метода;

Большую роль в воспитании смелости и решительности имеет тренировка в выполнении упражнений на гимнастических снарядах без страховки.

Выводы. Таким образом, упражнения снарядовой гимнастикой являются неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих, так как они не только схожи по структуре движений со специальными двигательными действиями профессиональных военных и составляют основу подводящих упражнений, но и являются фактором для развития физических и волевых качеств.

РЕВЕНКО М. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С. К. Якубович, старший преподаватель

ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 12–13 ЛЕТ

Введение. Научные исследования в области изучения уровня физической подготовленности у футболистов показывают большую роль их в достижении спортивного мастерства.

Физическая подготовка представляет собой педагогический процесс, направленный на всестороннее развитие организма спортсмена, укрепление его здоровья, совершенствование двигательных способностей (качеств), а также на создание прочной функциональной базы для всех остальных видов подготовки.

Кроме того, стоит отметить, что необходимым звеном управления тренировочным процессом спортсменов, в том числе и футболистов, является правильно организованный контроль за происходящими изменениями в состоянии организма спортсмена. Он предполагает обязательное определение эффективности тренировочной работы, дает возможность обоснования подбора соответствующих средств тренировки исходя из получаемой информации о характере выполняемой работы и адаптационных изменениях в организме спортсмена под влиянием возросших тренировочных нагрузок.

Суть контроля состоит в сравнении результатов деятельности с ее целью (заданием) для того, чтобы дать оценку подготовленности спортсмена и в процессе дальнейшей тренировочной работы вносить изменения или в отношении цели, или последующих элементов деятельности.

Цель работы – изучение особенностей двигательной подготовленности юных футболистов 12–13 лет.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, тестирование и методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. В тестировании приняли участие 28 юных футболистов. Предварительно были проведены антропометрические измерения.

В ходе исследования для определения двигательной подготовленности футболистов (развитие силовых и скоростно-силовых способностей) использовались следующие тесты: динамометрия, прыжок вверх с места, бег 30 м, бег 30 м с мячом, бег 30 м по кольцам. Результаты тестирования представлены в таблице.



Таблица – Результаты выполнения тестовых заданий юными футболистами 12–13 лет, определяющими двигательную подготовленность



Юный футболист	Рост	Вес	Динамометрия, кг		Прыжок вверх с места, см	Бег 30 м, с	Бег 30 м с мячом, с	Бег 30 м по кольцам, с
			правая	левая				
А	170	59	33.9	32.7	38,6	5,22	6,11	8,61
Б	158	42	20.5	19.5	41,0	5,14	5,86	8,56
В	155	39	26	23	37,9	5,22	5,62	8,39
Г	155	42	24.5	18.5	37,5	5,46	5,92	8,06
Д	157	43	27.5	28.0	38,3	5,86	6,51	9,20
Е	157	41	28.0	24.5	39,5	5,66	6,69	8,64
Ж	153	43	24.6	25	40,6	5,32	6,17	8,55
З	165	45	24.5	26.0	45,3	5,72	6,01	9,04
И	158	40	24.5	23.5	43,8	5,11	6,02	8,33
К	156	43	24.0	20.0	48,1	5,74	6,37	8,87
Л	164	45	30.0	26.0	39,9	5,30	6,64	8,67
М	158	48	28.0	26.5	46,5	5,54	5,77	8,43
Н	167	55	33.5	32.0	42,1	5,12	5,56	8,18
О	156	47	22.5	19.5	47,9	5,06	5,62	8,62
П	166	59	33.0	36.0	45,4	5,54	6,14	9,09
Р	165	47	27.0	22.5	39,9	5,12	7,30	9,28
С	156	42	33.0	27.5	42,3	5,06	5,77	8,91
Т	154	38	27.0	29.5	43,7	5,54	6,90	8,37
У	170	52	31.5	32.5	48,9	5,20	5,62	9,07
Ф	172	54	34.0	33.5	45,5	5,29	6,14	9,32
Х	163	44	24.5	27.0	46,7	5,19	7,15	9,87
Ц	175	54	31.5	34.5	40,4	5,26	6,56	9,27
Ч	165	54	31.0	28.0	39,5	5,67	6,83	9,04
Ш	167	47	27.0	29.5	38,6	5,72	5,98	9,63
Щ	149	34	18.0	18.5	35,1	5,66	6,03	8,88
Ы	152	44	25.0	25.5	37,5	5,54	6,47	8,99
Э	170	57.5	34.5	33.5	38,9	5,84	6,09	8,61
Ю	155	36	21.0	20.0	40,1	5,43	6,21	8,37

По итогам тестирования мы выявили большое отличие в результатах спортсменов. Юные футболисты одного возраста и имеют одинаковый разряд, однако показатели физической подготовленности не идентичны. Большой разброс показателей может быть обусловлен сенситивным периодом развития силовых и скоростно-силовых способностей.

Вместе с тем, в результатах тестирования физической подготовленности начинающих футболистов выявлены некоторые закономерности между ростом спортсменов и динамометрией: футболисты с ростом 170–175 см показали результат в среднем на 11 единиц выше, чем спортсмены с ростом 150–155 см, однако в скоростно-силовых показателях больших различий выявлено не было.

Выводы. Таким образом, исследование показателей физического развития позволило определить двигательную подготовленность юных футболистов, выявить наиболее тренированных (способных) спортсменов. Полученные результаты определили дальнейший путь тренировочного процесса, который будет направлен на развитие отстающих по показателям двигательных способностей.



ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Школьный возраст – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств. Развитие координационных способностей у обучающихся, особенно у детей школьного возраста, имеет неоспоримое значение в освоении нового двигательного действия и анализу движений. В школьном возрасте происходит «закладка фундамента» для развития этих способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию. Ведущую роль в развитии координационных способностей отводят координационным функциям центральной нервной системы. [1].

Цель работы – изучение влияния средств гимнастики на развитие координационных способностей.

Методы исследования. Анализ литературных источников.



Результаты и их обсуждение. Используя активную двигательную деятельность как форму тренировки, можно ускорить и усовершенствовать процесс развития координации движений. Однако следует помнить, что это должен быть не хаотический набор движений, а правильно и строго организованный педагогический процесс, в котором физические упражнения выполнялись бы с определенными нагрузкой и дозировкой соответственно возрасту занимающихся. Основными средствами развития КС в гимнастике являются:

Строевые упражнения - совместные действия в строю (включая и одиночные). Общеразвивающие упражнения (ОРУ) способствуют совершенствованию опорно-двигательного аппарата и всего организма в целом. Прикладные упражнения - бег, ходьба, метание, лазание, преодоление препятствий. С их помощью занимающиеся овладевают основными жизненно необходимыми навыками и умениями, учатся применять их в различной обстановке.

Прыжки - хорошее средство совершенствования координационных способностей занимающихся. Упражнения на гимнастических снарядах составляют основное содержание спортивной гимнастики. Это упражнения на перекладине, кольцах, параллельных брусьях, коне-махе, бревне, разновысоких брусьях - наиболее характерные средства спортивной гимнастики. Основное их назначение - совершенствование координации движений. Помимо указанных снарядов в гимнастике широко применяются снаряды массового типа (для одновременных занятий фронтальным, поточным и другими способами). К ним относятся гимнастические стенки и скамейки, канаты, лестницы, а также многокомплектные снаряды, позволяющие выполнять различные упражнения большими группами одновременно.

Вольные упражнения- комбинации различных гимнастических упражнений в соединении с элементами акробатики и хореографии. Акробатические упражнения. Акробатические упражнения являются важным средством совершенствования физических и морально-волевых качеств, силы, быстроты, ловкости, смелости, решительности и др. Они воспитывают ориентировку в пространстве при любом положении и вращении тела и являются важным средством в тренировке вестибулярного аппарата.

Выводы. Таким образом, задачами развития КС в младшем школьном возрасте: является обеспечение широкого координационного базиса - фонда новых двигательных умений и навыков; развитие специфических КС; формирование речемыслительных и интеллектуальных процессов, двигательной памяти и представления движений. Наиболее эффективными физическими упражнениями являются. Координация движений - это двигательная способность, которая развивается посредством самих движений .



И чем большим запасом двигательных навыков обладает ребенок, тем богаче будет его двигательный опыт и шире база для овладения новыми формами двигательной деятельности. Развитие координационные способности сохраняются в течение сравнительно длительного срока. Между уровнем физического развития детей и уровнем развития их координационных способностей не существует взаимосвязи, и поэтому надо заниматься упражнениями, направленными на развитие координации движений, со всеми учащимися без исключения.

1. Минаева Н.А. Педагогическая характеристика проявления координационных способностей гимнастов // Ежегодник: Гимнастика. - М.: Физическая культура и спорт, 2004. - Вып.1. - 136 с.

2. Контрольные упражнения для оценки координационных возможностей юных спортсменов: Метод. рекомендации. - Минск, 2001. - 42 с.

СЕЛИВОНИК К.С.

БрГУ имени А.С. Пушкина

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

ОЦЕНКА УРОВНЯ ПСИХОМОТОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

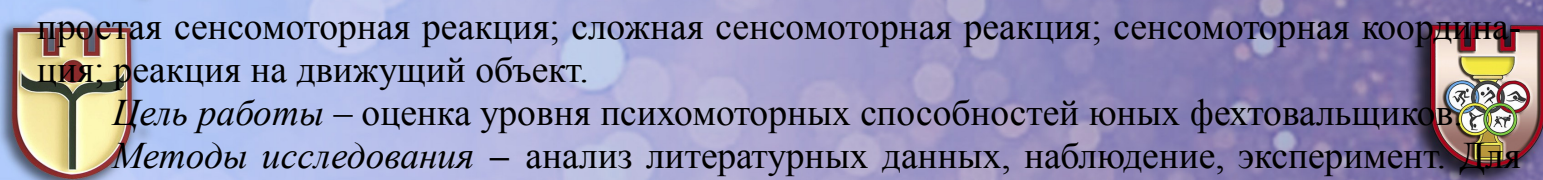
Введение. Важную роль в достижении высоких спортивных результатов играет подготовка спортсменов в фехтовании, поскольку она создает благоприятные предпосылки для адекватного решения задач физической, технической, тактической и психологической подготовки в ходе соревновательных действий [1].

Современная подготовка спортсменов – сложный и многолетний педагогический процесс, управляемый тренером. Проблема успешного выступления спортсменов на соревнованиях выдвигает с особой актуальностью вопрос о разработке рациональных научно-обоснованных и практически эффективных систем тренировок. Для успешного управления тренировочным процессом необходима такая организация, которая дала бы максимальный эффект при минимальных затратах времени, средств и энергии. Эту задачу можно успешно решить только на основе точных знаний состояния спортсмена и характера воздействия на него тренировочных нагрузок [2]. Поэтому эффективность управления находится в прямой зависимости от поступления достоверной, полной и своевременной информации о спортсмене.

Структура совокупности психических и физиологических качеств, которая выступает как психомоторная способность, как основной вид объективизации психики в сенсомоторных, идеомоторных и эмоционально-моторных реакциях и актах [3] и, в конечном счете, определяется требованиями конкретной деятельности [4].

Психомоторика, по мнению В.В. Клименко, обеспечивает непрерывные переходы отражаемого содержания в отражение и обратно – отражение в живое движение. Психомоторика – сложнейший механизм деятельности, в нем в единстве выступает побудительная и исполнительная регуляции. Первая из них базируется на множестве сил, движущих действиями и поведением. Вторая приводит в исполнение замыслы, удовлетворяет потребности, способствуют достижению целей [5, 6].

Попытка классификации психомоторных процессов была предпринята К.К. Платоновым, который определил психомоторику как систему, состоящую из подсистем, включающую: сенсорные процессы, идеомоторные процессы, все произвольные моторные действия. При этом в сфере психомоторики человека в качестве важнейшей подструктуры выделяют не только сложнокоординированные и многоплановые движения, в структуре которых в единстве представлены их пространственные, временные и силовые компоненты, но и многообразные виды сенсомоторных реакций человека. В класс сенсомоторных реакций входят:



простая сенсомоторная реакция; сложная сенсомоторная реакция; сенсомоторная координация; реакция на движущий объект.

Цель работы – оценка уровня психомоторных способностей юных фехтовальщиков.

Методы исследования – анализ литературных данных, наблюдение, эксперимент. Для оценки уровня психического компонента психофизической подготовленности юных спортсменов применялась комплексная компьютерная психодиагностическая программа «Effecton Studio 2007», разработанная И.А Тугим.

Результаты и их обсуждение. Анализ показателей, характеризующих уровень развития психомоторного компонента юных фехтовальщиков позволил констатировать, что:

– юные спортсмены 14-15 лет превосходили спортсменов 12-13 лет по следующим параметрам: переключение и распределение внимания («Красно-черная таблица» – $t=2,87$; $P<0,05$), в простой зрительно-моторной реакции («Тир» – $t=3,32$; $P<0,01$), простой аудио-моторная реакция («Дуэль» – $t=2,95$), сложной зрительно-моторной реакции («Такси» – $t=3,03$; $P<0,05$), точность восприятия времени («Рыбалка» – $t=2,91$; $P<0,05$), объем внимания («Разведчик» – $t=3,09$; $P<0,05$), функциональное состояние нервно-мышечного аппарата («Дятел» – $t=2,87$; $P<0,05$). Однако были выявлены недостоверные различия ($P>0,05$) между результатами тестовых заданий: точность восприятия размеров («Дом» – $t=1,86$), реакция на движущийся объект («Каскадер» – $t=1,87$), устойчивость внимания («Штурман» – $t=1,61$).

– юные спортсмены 12-13 лет превосходили спортсменов 10-11 лет по следующим параметрам: переключение и распределение внимания («Красно-черная таблица» – $t=2,34$; $P<0,05$), сложной зрительно-моторной реакции («Такси» – $t=2,36$; $P<0,05$), точность восприятия размеров («Дом» – $t=2,56$; $P<0,05$), точность восприятия времени («Рыбалка» – $t=2,91$; $P<0,05$), устойчивостью внимания («Штурман» – $t=2,91$). Однако были выявлены недостоверные различия ($P>0,05$) между результатами в тестовых заданиях: реакция на движущийся объект («Каскадер» – $t=1,87$), время простой зрительно-моторной реакции («Тир» – $t=1,52$), объем внимания («Разведчик» – $t=2,11$); простая аудио-моторная реакция («Дуэль» – $t=0,93$), функциональное состояние нервно-мышечного аппарата («Дятел» – $t=1,93$).

– юные спортсмены 10-11 лет не превосходили спортсменов 12-13 и 14-15 лет по всем параметрам: сенсомоторных реакций, психических познавательных процессов и функционального состояния нервно-мышечного аппарата.

Выводы. Таким образом, сравнивая уровень психомоторных способностей у юных спортсменов разного возраста, следует отметить, что фехтовальщики 14-15 лет почти по всем исследуемым параметрам опережают детей 10-11 и 12-13 лет. В результате проведенного анализа степени психомоторной готовности юных фехтовальщиков к соревновательной деятельности, обусловлено влиянием вида деятельности на развития компонентов психофизической подготовленности, а именно изменения уровня построения движения за счет сенсорно-когнитивного, моторно-функционального, и моторно-координационного компонента потенциала юного спортсмена в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

1. Марищук, В. М. Психодиагностика в спорте / В. М. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова // – М. : Просвещение, 2005. – 349 с.

2. Озеров, В. П. Психомоторные способности человека / В. П. Озеров. – Дубна : Феникс+, 2002. – 320 с.

3. Озеров, В. П. Формирование психомоторных способностей у школьников / В. П. Озеров. – Кишинев : Лумина, 1989. – 112 с.

4. Сурков, Е. Н. Психомоторика спортсмена / Е. Н. Сурков – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 126 с.



СКАЛКОВИЧ А. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Л.С. Титова, старший преподаватель



СПОРТИВНО-МАССОВЫЕ ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ. ИСТОРИЯ. СОВРЕМЕННОСТЬ

Введение. На республиканском уровне разрабатывается календарь спортивно-массовых мероприятий и формируется с учетом потребностей современного человека. Ведется работа по совершенствованию традиционного формата их проведения – вводятся новые креативные мероприятия, расширяя программы спортивных праздников. На современном этапе наиболее популярными спортивными программами становятся шоу, где соединяются различные виды спорта, искусств и развлекательные мероприятия.

Массовые гимнастические выступления – одна из форм спортивно-массовой работы и неотъемлемая часть формирования осознанного отношения населения к физической культуре и спорту.

Цель работы – изучение истории и содержания спортивно-массовых гимнастических выступлений.

Методы исследования. Анализ и обобщение образовательной и научно-методической литературы по теме работы, педагогическое наблюдение.

Результаты и их обсуждение. Впервые выступление с привлечением огромного числа спортсменов состоялось в 1882 году в Праге на Всесокольском слете. 700 «соколов» (так называли чешских гимнастов) одновременно, синхронно демонстрировали вольные упражнения спортивной гимнастики.

С 20-х годов прошлого века фигурную маршировку и гимнастические элементы, с большим количеством участников, стали включать в сценарий крупных праздничных мероприятий и парадов в СССР. Так, к примеру, в общемосковском параде 1927 года приняли участие около 12 тысяч спортсменов.

Как отмечают многие авторы работающие с данной тематикой, характерным отличием выступлений советских физкультурников того времени от зарубежных, стало применение легких комбинированных снарядов и связывание всего представления одной тематической идеей и стилем (на Сокольских слетах каждая группа гимнастов выступала самостоятельными отдельными номерами).

Для повышения зрелищности представления советские специалисты уделяли огромное внимание общему рисунку, создаваемому на сцене участниками (его быстрой сменой), и оригинальностью красочных костюмов. Заслуженные белорусские деятели физической культуры и искусства (И. Моисеев, К. Голейзовский, А. Губанов), объединившись в творческий союз, представили миру идею о незыблемости границ СССР спортивно-художественными средствами. Инновационные проекты минувшего столетия (знаменитая «белорусская ваза», оригинальные поточные движения, «белорусский парадный шаг» и др.) до сих пор воплощают в жизнь режиссёры спортивно-массовых представлений.

Несмотря на различную тематику спортивных праздников, подготовка выступления имеет четкую структуру и содержание.

Музыкальное сопровождение и художественное оформление отвечают за смысловую сторону гимнастического выступления, создают иллюзию абсолютной синхронности совместных действий участников, подчеркивая главное в программе, а так же влияют за эмоциональное настроение участников и зрителей.

В содержании выступлений можно выделить:

- общеразвивающие упражнения с использованием, как стандартного гимнастического инвентаря, так и оригинальных предметов (палки, булавы, мячи, флаги, цветы и т.п.);

гимнастические элементы на снарядах и акробатика (для облегчения работы по транспортировке стандартных гимнастических снарядов их заменяют специальными конструкциями).

- переходы, перестроения, фигурная маршировка;
- сольные упражнения;
- массовые построения и пирамиды.

Усиливают зрелищный эффект выступления выполнение движений поточным способом (волной), фигурное построение участников, а так же фоновые действия.

Сегодня спортивно-массовая работа имеет еще одно оригинальное воплощение, направленное на внедрение здорового образа жизни – это флешмоб (массовое заранее подготовленное, кратковременное выступление в общественном месте).

Выводы. Спортивно-массовые гимнастические выступления – это красочные представления с общей идеей и привлечением огромного количества людей и специалистов различных областей деятельности. Они являются действенным средством побуждения населения к занятиям физической культурой и спортом, а так же патриотического и нравственного воспитания.

СОКОЛ Е. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Л. С. Титова, старший преподаватель

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Введение. Художественная гимнастика – ациклический, сложнокоординированный вид спорта, заключающийся в выполнении под музыку комбинаций из гимнастических и танцевальных упражнений с предметом и без него. Начиная с 1984 года, она включена в программу проведения Олимпийских игр.

Соревновательные упражнения в художественной гимнастике представляют собой свободное передвижение по площадке, включающее в себя элементы танца, пластики, мимики, пантомимики, ритмически согласованных с музыкой движений без предмета и с предметами (лента, мяч, обруч, скакалка, булавы), а также некоторые элементы упрощенной стилизованной акробатики, (полуакробатики) в формах, допускаемых правилами соревнований. В личном зачете гимнастки выполняют упражнения с четырьмя предметами. В личном зачете гимнастки выполняют упражнения с четырьмя предметами. На некоторых соревнованиях выступают только с двумя предметами (по жребию).

Оценки выставляют за каждое выступление с предметом отдельно по трем критериям. Уровень сложность выполненных элементов оценивает техническое жюри, художественное жюри оценивает музыкальный аккомпанемент композиции и артистическое мастерство спортсмена. Бригада судей по исполнению анализирует степень совершенства владения предметами, выразительность, виртуозность и выявляет допущенные гимнасткой технические ошибки. В работе с предметами должны участвовать обе руки. Предметы должны постоянно находиться в движении, а гимнастки двигаться по всей площади ковра.

Следовательно, одна из основных задач технической подготовки в художественной гимнастике связана не только с искусством владения своим телом, но и с виртуозной работой с предметами. Специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования, прежде всего, координации движений и гибкости.

Цель работы – выявление особенностей спортивной подготовки спортсменок-художниц.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение.

Результаты и их обсуждение. Упражнение без предмета (БП) это первое что ставят начинающим спортсменкам (4-7 лет). Оно включает в себя специфические движения телом, руками и ногами (волны, взмах, и т.п.), равновесия, повороты, прыжки и элементы акробатики.

С данным упражнением гимнастки впервые выступают на соревнованиях, затем его заменяют упражнения с предметами и БП убирается из программы.

Упражнения с предметами требуют от гимнастки не только развития ловкости, быстроты, выносливости, но и смелости, настойчивости, так как не допускается падение предмета на пол. По своей форме и фактуре они различны, соответственно отличается и техника владения ими.



Упражнения со скакалкой включены в программу спортсменок младших разрядов (6-9 лет). Скакалка состоит из пеньковой веревки с узлами на концах. Движения могут выполняться в различном характере (мягко, резко, весело, задорно и т.п.) с разной скоростью, в различных ритмических сочетаниях. Большинство комбинаций со скакалкой выполняется в быстром темпе, поэтому чрезвычайно важно воспитывать у гимнасток быстроту движений, так как скорость движения отдельных частей тела и скакалки – один из показателей овладения техникой и мастерства.

По мере присвоения разрядов скакалка сменяется лентой. У гимнастки со вторым спортивным разрядом длина ленты составляет 5 метров, первый и выше – 7 м. Сама лента узкая из искусственного шелка и прикреплена карабином к палочке длиной 50-60 см. Упражнениям с лентой можно придавать различный характер движений, акцентируя внимание на предмете или элементах тела, в соответствии со средствами музыкальной выразительности (выполнять их плавно, отрывисто, рисуя различные фигуры и т. п.). Движение тела и ленты должно быть целостным. В упражнениях, связанных с перемещением по площадке, тело является ведущим звеном, а рука с палочкой следует за ним. Таким образом, основа техники движений с лентой заключается в непрерывном поддержании инерции полёта предмета при последовательном выполнении различных рисунков. Данные упражнения одни из самых сложных, т.к. очень важно правильно работать кистью, отклонение в движении кисти приводит к нарушению полета (рисунка) и запутыванию ленты, а чрезмерное напряжение руки не позволяет дифференцировать работу отдельных суставов и искажает рисунок полета ленты.

Обруч появляется в программе параллельно со скакалкой (6 лет), и остаётся в программе на протяжении всей спортивной карьеры. Его диаметр варьируется от 55 до 90 см. в зависимости от роста гимнастки. При выполнении упражнений с обручем необходимо исключать следующие технические недостатки: неточное положение обруча в плоскости, остановка обруча при перехватах и ловле, касание обручем тела или пола, падение обруча, недостаточная работа левой рукой, общее недостаточно ловкое обращение с предметом.

Эффективнее всего на мышечную чувствительность рук и туловища, кожный анализатор воздействуют упражнения с мячом. Резиновые или каучуковый мяч должен быть покрыт особым напылением, которое позволяет мячу как бы прилипать к ладошке спортсменки, и подходить гимнастке по размеру руки. Стандартный мяч весит 400 грамм, диаметр 18-18,5 см и предназначен спортсменкам от 10 лет. Целостность движений поддерживается согласованным перемещением центра тяжести тела гимнастки (при помощи пружинных движений, приседаний, подтягиваний и т. д.) и движениями мяча. Правильная техника владения мячом показывает степень развития координации и мышечной чувствительности. Выделяют типичные ошибки: захват мяча пальцами; жесткая ловля или прижимание его к телу при ловле; подпрыгивание мяча во время перекатов по полу, неровность переката мяча по различным частям тела гимнастки; нарушение темпа, ритма и амплитуды движений мяча, задержка мяча, неравномерное выполнение движений правой и левой рукой; общее недостаточно ловкое обращение с мячом.

К третьему спортивному разряду в соревновательной программе гимнасток появляются булавы (вес 300-500 грамм). Все движения с булавами выполняются одной и обеими руками одновременно, поочередно и последовательно, симметрично, асимметрично и подразделяются на круги, махи и мельницы. Обучение начинают с облегченными булавами и выполняют сначала только одной рукой.



Кроме того, к 9-10 годам в программу подготовки вводят групповые упражнения. В группе выступает пять гимнасток и, соответственно, используется пять предметов. Чем выше разряд, тем сложнее должна быть программа, поэтому предметы комбинируют в соответствии с правилами, к примеру, три обруча и две пары булав или три ленты и две скакалки, как на Олимпийских играх в Лондоне.

Для работы в группе подбираются не только ответственные и коммуникабельные гимнастки, но и схожие по внешнему виду и физической подготовленности.

Выводы. Спортивная подготовка в художественной гимнастике заключается не только в развитии физических качеств, но и в формировании искусства владения предметом. Важно соблюдать принцип последовательности в обучении, постепенно усложнять координацию движений, а так же придерживаться рекомендаций по очередности введения предметов в тренировочный процесс.

СТАРОВОЙТОВА К. О.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – В. П. Люкевич, канд. филос. наук, доцент

АВТОМОБИЛЬНЫЙ ТУРИЗМ В СТРУКТУРЕ ПРОВЕДЕНИЯ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ

Введение. Свое начало автомобильный туризм берет в начале XX века, когда начала бурно развиваться автомобильная промышленность. Свою популярность автотуризм приобретает в послевоенные времена. Это было вызвано тем, что автомобильная промышленность стала массово выпускать легковые машины, а государство приступило к строительству сети автомобильных дорог. По мере роста благосостояния населения интерес к путешествиям на собственном транспорте многократно увеличился. В настоящее время обслуживанием любителей автомобильного туризма занимаются специализированные туристические агентства, которые занимаются разработкой туристических маршрутов, оформлением виз, подбором и бронированием отелей и кемпингов. Популярность автотуризма во многом зависит также от того, что имеется возможность самостоятельного планирования путешествий в соответствии со своими собственными приоритетами и временем [см.: 2].,

Цель работы – характеристика автомобильного туризма как способа рекреации населения в структуре проведения свободного времени.

Методы исследования. В представленном материале применялись такие методы, наблюдение, сравнение, анализ научных работ и интернет-источников.

Результаты и их обсуждения. Автомобильный туризм определяется как путешествия людей по стране или местности, которые отличаются от их постоянного места проживания, и основным средством передвижения выступает собственный или арендованный автомобиль.

В структуре проведения свободного времени представляется перспективным с точки зрения социальной значимости, вовлечение в автотуризм как можно большего количества потока заинтересованных лиц, что даёт возможность стимулировать как зарубежный туризм, так и внутренний, а также увеличить источник бюджетных доходов. Естественно, что для дальнейшего развития автотуризма необходимо строительство кемпингов и другой инфраструктуры, что должно содействовать привлекательности данного вида отдыха. Помощь государства в данной сфере может состоять в том, чтобы создать благоприятный инвестиционный климат для реализации бизнес-объектов малого предпринимательства. Тем не менее, на развитие автотуризма в большой степени влияет состояние дорог, сложности подвода коммуникаций, неразвитость придорожного сервиса [1].

Выводы. Развитие автомобильного туризма для удовлетворения познавательных и других потребностей жителей нашей страны крайне важно, что обусловлено рядом следующих факторов, например:



Беларусь имеет высокий туристический потенциал и богатые туристические ресурсы, которые удобно посещать с помощью индивидуального транспорта: свобода и время перемещения по стране позволяет без дополнительных материальных затрат совершать увлекательные путешествия;



- строительство кемпингов, оборудованных для потребностей автотуристов специализированных баз и гостиничных комплексов могут создать дополнительную привлекательность не только для жителей Беларуси, но и для иностранных любителей отдыха;

- благодаря наличию индивидуального транспорта создаются новые возможности для посещения туристических привлекательных объектов, доступ к которым может быть ограничен по ряду причин, например, из-за невозможности воспользоваться местными средствами коммуникации;

- автомобильный туризм предоставляет человеку дополнительные возможности, которые не ставят его в зависимость от расписания движения автобусов или поездов, передвижения независимо от времени суток;

- развитие автомобильного туризма может стать источником пополнения государственного бюджета, например: оплата за проезд по дорогам, оплата за бензин, за открытие визы и.т.д.;

- развитие автотуризма ведёт к повышению международного имиджа нашей страны, способствует привлекательности уже разработанных маршрутов и созданию новых;

- выстроенная для потребностей автотуристов инфраструктура с необходимостью даст возможность для создания новых рабочих мест, что весьма немаловажно для функционирования экономики страны.

Таким образом, следует подчеркнуть, что создание соответствующих условий для удовлетворения познавательных и иных потребностей любителей автомобильного туризма положительно отражается на самых разнообразных сферах, сопутствующих этому виду социальной активности. проведение досуга в таком формате чаще всего имеет корреляции с семейными выездами, что ведёт к более тесной интеграции между родителями и детьми. Кроме того, автомобильный туризм позволяет использовать временную вариативность при посещении тех или иных туристических объектов в зависимости от личностных приоритетов, что, несомненно, является положительным элементом запланированных маршрутов.

1.Автотуризм: виды, история развития, описание, обзор, фото, смысл автотуризма [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://zclub-caspian.ru/turizm-stati/avtoturizm-vidy-istoriya-razvitiya-opisanie-obzor-foto-smysl-avtoturizma/>.html. – Дата доступа : 02.03.2022.

2.История автомобильного туризма [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://tourlib.net/statti_tourism/istoria-avtoturizma.htm. – Дата доступа : 02.03.2022.

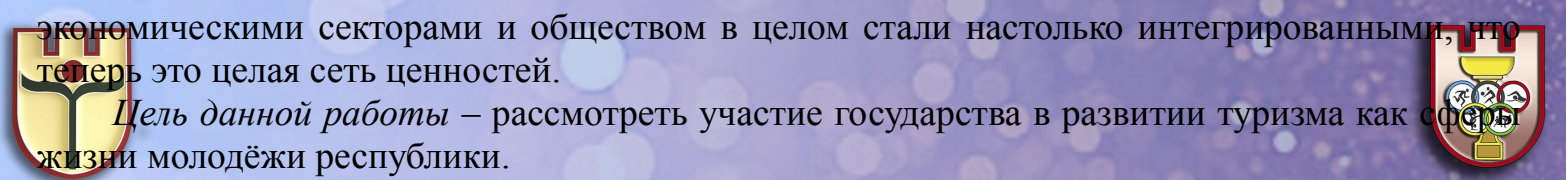
СТЕЦЕНКО В. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – В. П. Люкевич, канд. филос. наук, доцент

ТУРИЗМ КАК СФЕРА РЕАЛИЗАЦИИ ГОСУДАРСТВЕННОЙ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ РБ В 2015-2022 ГОДАХ

Введение. Молодежный туризм динамично развивается в современном обществе. Десятки сумм, которые тратятся в этой сфере, растут из года в год. Поэтому эксперты WYSE (World Youth Student & Educational) и UNWTO (United Nations World Tourism Organization) советуют профессионалам турбизнеса обратить особое внимание на эту категорию туристов [2, с. 142]. Индустрия этого вида деятельности претерпевает быстрые изменения. Мир вступил в новую, гибкую, сетевую экономику, в которой информационные технологии, местная культура и общество, образование, работа и игры становятся частью цепочки создания стоимости туризма. На самом деле, взаимосвязь между путешествиями, другими



экономическими секторами и обществом в целом стали настолько интегрированными, что теперь это целая сеть ценностей.

Цель данной работы – рассмотреть участие государства в развитии туризма как сферы жизни молодёжи республики.

Методы исследования. В представленном материале применялись такие методы, как наблюдение, сравнение, анализ научных работ и интернет-источников.

Результаты и их обсуждения. Молодые люди часто находятся на переднем крае инноваций, потому что они готовы пересекать границы и устанавливать новые связи. Принимая новые технологии, они являются первопроходцами в использовании социальных сетей и мобильных средств массовой информации в поисках информации о путешествиях и покупках [3, с. 248]. Для самих туристских организаций молодежные путешествия имеют ряд прямых преимуществ, связанных с развитием туризма и маркетинга, так как они увеличивают экономический эффект от туризма, способствуют распространению туризма на новые территории, борются с эффектом сезонности туристских дестинаций, обеспечивают устойчивый рынок туризма, стимулируют развитие инноваций.

Молодые люди считают, что путешествия – это неотъемлемая часть их повседневной жизни, а не просто краткий побег от реальности. Это имеет далеко идущие последствия для тех мест, которые они посещают. Дополнительная ценность молодежных путешествий заключается в инновациях, позиционировании, культурных связях, международной торговле и обмене, социальной поддержке, образовании, обучении, поддержке местных сообществ и т.д. [1, с. 15].

Отличительной особенностью молодежного туризма является то, что молодежь является самой непритязательной социально-демографической группой. Ее в меньшей степени интересует качество продуктов и уровень обслуживания. Для молодежи необязательны высококласные условия в туристической поездке, ее в большей степени интересует определенный уровень комфорта, умеренные цены и насыщенная культурно-досуговая деятельность, отвечающая их возрастным потребностям. Студенты чаще путешествуют как ради культурно-познавательного, так и пляжного и активного видов отдыха. Затраты на дорогу обычно занимают до 70% от стоимости тура. Как известно, они не обладают крупными финансовыми средствами и, как правило, выбирают экономичные виды транспорта, такие как автобус, железнодорожный транспорт, реже авиаперелеты. Необходимость открытия хостелов и других бюджетных мест размещения условие развития молодежного туризма.

Интерес молодёжи к различным видам туризма объясняется тем, что каждый отдельный человек может выбрать для себя ту область туристической деятельности, в которой наиболее полно могут быть удовлетворены его интересы.

Выводы. Таким образом, туризм, являясь одной из форм досуга, имеет большое значение в жизни молодёжи, так как он направлен на восстановление физических и психических сил, удовлетворяет потребности молодого человека в общении, развлечении, подвижном отдыхе. Развивающемуся государству необходима активная поддержка в виде молодежи. Для этого осуществляется целый комплекс задач, где одной из главных является воспитание и развитие в человеке творческой и инициативной личности с определенной познавательной, общественной активностью.

1. Государственная программа "Беларусь гостеприимная" на 2016-2020 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://bspu.by/blog/vrublevskaya/article/vspomogatel-nyj-materil/gosudarstvennaya-programma-belarus-gostepriimnaya-na-2016-2020-g9>. – Дата доступа : 02.03.2022.

2. Гундяева, В. И. Молодежный туризм как перспективное направление развития внутреннего туризма / В. И. Гундяева // Экономика и управление: актуальные проблемы и тенденции развития : Материалы V Всероссийской студенческой научно-практической конференции, Тамбов, 18 марта 2021 года. – Тамбов: Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина, 2021. – С. 139-145.

СОЛОВЕЙ С. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С. К. Якубович, старший преподаватель

АНАЛИЗ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ МЕТАТЕЛЬНИЦ МОЛОТА

Введение. На современном этапе развития видов легкоатлетических метаний все острее ощущается необходимость улучшения системы специальной подготовки. Это связано с тем, что спортсмены стремятся установить новые рекорды или удерживать прежние достижения, что не может быть достигнуто лишь технической стороной подготовки. В свою очередь, специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных качеств в строгом соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой конкретного вида спорта (дисциплины), особенностями соревновательной деятельности в нем.

Цель работы – изучение специальной физической подготовленности квалифицированных метательниц молота.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы исследования:



- анализ специальной научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- контрольные испытания (тесты);
- методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Использование специальных упражнений в легкоатлетических метаниях направлено в основном на развитие определенных физических качеств. Такие упражнения представляют собой часть основного соревновательного упражнения и помогают освоению отдельных периодов, фаз и элементов техники. В целом, стоит подчеркнуть, что в метании молота наиболее важную роль играет сила мышц верхних и нижних конечностей. Для развития этой силы применяется множество различных упражнений. Например, взятие штанги на грудь, броски ядра вперед, назад, прыжки в длину с места, приседания со штангой.

Так, для анализа специальной физической подготовленности метательниц молота нами было проведено тестирование. В нем приняли участие спортсменки различной спортивной квалификации: от КМС до МСМК. Результаты исследования приведены в таблице.

Таблица – Результаты выполнения специальных упражнений метательниц молота различной спортивной квалификации

№ п/п	Спортивный разряд	Броски ядра вперед, м	Броски ядра назад, м	Прыжки в длину с места, см	Взятие штанги на грудь, кг	Приседания со штангой, кг	Личный результат в метании молота, м
1.	КМС	11,34	12,90	218	60	95	52,25
2.	МС	11,02	11,92	214	60	120	55,80
3.	МС	12,90	13,20	240	75	115	61,70
4.	МСМК	13,27	14,60	235	85	130	76,26



Результаты тестирования показывают, что наивысший результат в метании молота, имеет спортсменка со спортивным званием МСМК – 76,26 м и тренировочным стажем более 10 лет. Она же имеет и самые высокие результаты тестирования во всех приведенных упражнениях (исключение прыжок в длину с места). На наш взгляд, это может быть обусловлено более высокой физической подготовкой спортсменки, ее профессионализмом и опытом. В то же время атлетки с более низкой спортивной квалификацией (КМС и МС) показывают результат в тестировании ниже.

Отдельно можно отметить: спортсменка со спортивным разрядом КМС по результатам тестирования в некоторых упражнениях показала результаты выше, чем спортсменка, имеющая звание МС. Но эти различия не повлияли на лучший персональный результат в метании молота.

Это говорит о том, что в подготовке спортсменов важна как физическая, так и другие стороны подготовки: теоретическая, техническая, тактическая, психическая (морально-волевая) подготовка, что характерно для спортсменов более высокой спортивной квалификации.

Выводы. Таким образом, по результатам исследования можно отметить, что специальные упражнения играют важнейшую роль в подготовке спортсменок-метательниц. Высококвалифицированные молотобойки должны обладать высокой прыгучестью и силой ног.

Для достижения лучших результатов и установления новых рекордов спортсменкам следует уделять особое внимание на развитие специальной силы и повышать физическую работоспособность. Вместе с тем, не оставлять в стороне и другие виды подготовки (интегральную), что, в конечном счете, будет способствовать улучшению итоговой результативности метательниц.

СТАРУН Е. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Л.С. Титова, старший преподаватель

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ В ЖЕНСКОЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Введение. Гимнастика относится к группе видов спорта, со сложнокординационной техникой движений. Специфика подготовки состоит в том, что гимнасту приходится овладевать не одним, а множеством разнообразных упражнений и трудностей двигательной структуры. Техника гимнастических упражнений как искусственных форм движений связана с особенностями конструкции гимнастических снарядов и требуют различных физических усилий и подготовки.

Женское многоборье представлено упражнениями на следующих снарядах: вольные упражнения, опорный прыжок, упражнения на бревне и разновысоких брусьях.

Современная гимнастика становится узкоспециализированной, что расширяет технические возможности спортсменов. Четкая специализация в подготовке гимнасток и сознательное отношение к процессу обучения дают возможность избегать высоких нагрузок на организм, обеспечивает формирование специальных навыков и развитие двигательных качеств, что являются важным фактором предупреждения травматизма, а так же способствуют спортивному долголетию. Так, к примеру, на последнем в этапе Кубка мира в Дохе (2022 г.) победителем в опорном прыжке является представительница Узбекистана сорока шести лет Оксана Чусовитина.

Цель работы – выявление особенностей физической подготовленности гимнасток относительно снарядовой специализации.

Методы исследования. Анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение.

Результаты и их обсуждение. С первыми шагами в гимнастике занимающиеся должны осваивать упражнения обязательной классификационной программы, создавать произвольную



программу и совершенствовать элементы на всех четырех снарядах.

Вольные упражнения составляют основу начальной физической и технической подготовки спортсменок и представляют собой комбинацию акробатических элементов и хореографических движений, выполняемых под музыкальное сопровождение на специальном эластичном ковре 12×12 метров (поверхность – достаточно плотная для толчков, но и в то же время обеспечивающая мягкое приземление). Упражнение длится полторы минуты. Разнохарактерные быстрые и медленные движения оказывают специфическую нагрузку на организм: относительно большая длительность вольных упражнений требует развития выносливости; акробатика – координационных способностей, силы и ловкости; хореография – гибкости и пластичности движений.

Упражнения на разновысоких брусьях (две жерди, укрепленные на высоте 1,65/2,45 м) включают обороты в обоих направлениях вокруг верхней и нижней жерди, технические элементы, исполняемые над и под ними с вращением вокруг продольной и поперечной оси. Частая смена положений в упоре и вися, связанная с перелетами и изменениями направлений движений, требует от гимнасток тонкой координации, умения управлять своими движениями в пространстве и во времени. Характерная особенность упражнений на брусьях разной высоты заключается в том, что все они выполняются на одних руках. В связи с этим гимнасткам необходима значительная сила мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса.

Гимнастическое бревно – спортивный снаряд 5 м в длину и шириной 10 см, закрепленный неподвижно на высоте 1,25 м от пола. Упражнение представляет собой единую композицию из динамичных и статичных элементов, которые исполняют стоя, сидя и лежа на снаряде. Судьи оценивают гибкость, чувство равновесия и элегантность гимнасток. Разнообразные упражнения оказывают положительное влияние на гармоническое развитие мышц туловища и ног, способствуют формированию правильной осанки.

Повышенные требования к скоростно-силовой подготовке гимнаста предъявляют элементы опорного прыжка. Сложные по координации кратковременные движения, связанные с риском, умением правильно распределять внимание и моментально переключать его, чередуя фазы прыжка (разбег, отталкивание от «мостика» и самого снаряда, полет с выполнением вращающего элемента и четкое приземление). С помощью прыжков развивается сила мышц, быстрота, ловкость и точность движений, воспитывается смелость и решительность. Опорные прыжки включают в каждое тренировочное занятие.

Выводы. Физической подготовленность – основа спортивной деятельности, однако для успешного овладения техникой снарядовой гимнастики необходим учет закономерностей физического развития спортсменок, разумная реализация дидактических принципов учебного процесса, а так же организация спортивной тренировки на основе индивидуальных способностей.

СТОПИНЧУК В. Р., ЛИПКО Я. С.



Брест, БрГУ им. А. С. Пушкина

Научный руководитель – Н. И. Приступа, канд. пед. наук, доцент

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ИГРОКОВ РАЗЛИЧНОГО АМПЛУА В ЖЕНСКОЙ КОМАНДЕ ДИНАМО-БРЕСТ

Введение. Научные исследования в области изучения уровня подготовленности группы спортивного совершенства показывают, что женская команда по футболу находится на начальном этапе подготовки. Должна производиться комплексная подготовка игроков различного амплуа, а не только обороны.

Женский футбол создаёт возможность огромного роста футбола, и каждая национальная футбольная ассоциация должна иметь план по развитию женского футбола.



По сравнению с мужским футболом женский футбол находится на иной стадии развития, и он отличается в других важных аспектах на поле и за его пределами, поэтому опыт в женском футболе – это ценный и уникальный набор умений. На данном этапе женский футбол набирает обороты и активно развивается во всём мире.

Футбольные амплуа: игроки защиты (защитники); полузащитники; игроки нападения (нападающие); вратарь (голкипер).

Вне зависимости от расположения на поле, защитник в футболе – это игрок задача которого, оборона и сохранение безопасности от атак соперника. Данная категория игроков нечасто переходят на противоположную часть поля и участвуют в атаках.

Следующая линия в обороне – это полузащитники. Хэвбэки располагаются между нападающими и защитниками, и игровая роль их меняется в зависимости от ситуации и стратегии в сторону атаки и защиты.

Нападающие в футболе – это игроки атаки, находящиеся в непосредственной близости к штрафной площадке. Целью каждого футбольного форварда или страйкера является попаданием мячом в ворота соперника.

Вратарь (голкипер). Чтобы играть на данной позиции, необходимо иметь такие качества как прыгучесть, высокая скорость реакции, умение «читать» действия соперника и высокую физическую силу для отражения летящего мяча.

Футбольная тактика – это схема расположения игроков на поле, алгоритм их передвижений и действий при тех или иных игровых ситуациях.

Тактика игры складывается из индивидуальных и коллективных действий. В ходе тактической подготовки рассматриваются различные индивидуальные и коллективные приемы ведения игры при защите и при нападении. В современном футболе от защитника ждут активности в нападении, а от форварда - оказания помощи в обороне.

Принцип «капкана» – организация оборонительных действий в системе «в линию» в большинстве случаев носит коллективный характер. Принцип «капкана» как раз и определяет действия игроков в этих случаях. Покажем это на примере, когда игрок соперника пытается получить мяч в зоне между линией защитников и полузащитников, т.е. в тех случаях, когда соперник отдает мяч нападающему «в недодачу». В системе «с либеро» этот вид передач применяется часто и при хорошей технике приема мяча приносит преимущество атакующим, так как один из защитников может быть «обрезан», если опрометчиво выдвинется вперед, а нападающий хорошо выполнить «прием-уход с мячом». В игре же «в линию» такие передачи «хлеб» для обороняющейся команды.

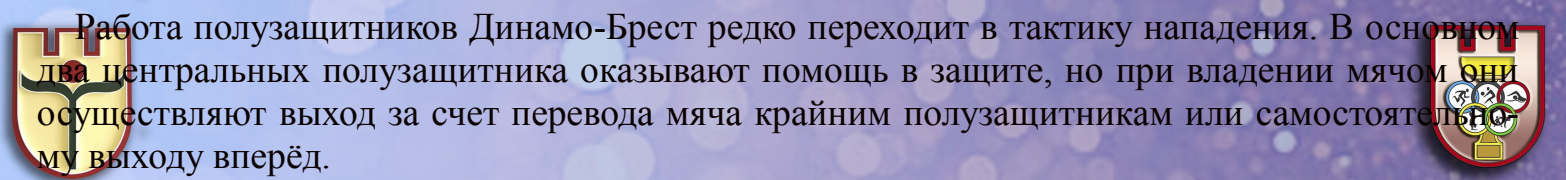
Принцип «подсолнуха» – согласно этому правилу игроки обязаны синхронно перемещаться по мячу сохраняя определенное расстояние между собой. Это перемещение должно напоминать движение подсолнуха за солнцем.

Цель работы – исследование тенденций развития женского футбола. Разбор различных амплуа футболе. Определение тактики подготовки различных амплуа, в ЖФК Динамо-Брест.

Методы исследования. В данной работе использовались: наблюдения, беседы с тренерским штабом. Интернет источник.

Полученные результаты. Женский футбол живёт по тем же правилам, что и мужской: такое же количество игроков, такие же размеры поля, те же 90 минут матча. Главное отличие, которое можно заметить невооружённым глазом, – это скорости. В женской игре они в среднем ниже, хотя матч на матч не приходится. Но есть довольно много моментов, в которых женский футбол как минимум не уступает мужскому. Удары по воротам, удары головой, игра в пас и др.

Т.к. команда находится на начальной стадии формирования и идёт в конце турнирной таблицы, то тактическая подготовка в основном состоит из тактических оборонительных действий. Схема игры Динамо-Брест 4-4-2.



Работа полузащитников Динамо-Брест редко переходит в тактику нападения. В основном два центральных полузащитника оказывают помощь в защите, но при владении мячом они осуществляют выход за счет перевода мяча крайним полузащитникам или самостоятельному выходу вперед.

Два крайних полузащитника так же оказывают помощь в обороне крайних линий. При владении мячом их командой, крайние полузащитники совершают выход вперед, перестраиваясь к линии нападения. На их место приходят крайние защитники.

Характерной чертой атаки, для команды Динамо-Брест, является попытка не потерять мяч во время передачи его партнерам. Поэтому здесь проявляется повышенная безопасность передач и одновременно предотвращение создания рискованных ситуаций вблизи собственных ворот.

Переход от обороны к атаке должен быть быстрым и безопасным. Большое значение для успеха атаки имеет пространство, на котором атака начинается. Все атаки начинаются на свободных пространствах.

Особое внимание отводится вратарю, т.к. он подвергается сильному «обстрелу». Вратари Динамо-Брест не высокие и их главная задача – стоять глубоко в воротах. Так же вратарь обязан подсказывать другим игрокам и в определенных моментах покидать штрафную для игры в качестве «последнего защитника».

Выводы. Таким образом, женская команда «Динамо-Брест» на данном этапе находится на начальном уровне подготовки, и, нуждается в комплексной работе в тактике нападения и действиях полузащитников. Для этого стоит профинансировать команду, для стимула к работе и ввести тесты для проверки физической подготовленности. Добавить легионеров. Для иногородних игроков Динамо-Брест предоставить общежития для того, чтобы нарабатывать сыгранность команды.

Таким образом, можно сделать вывод о тактике различных амплуа команды Динамо-Брест. Все действия в основном направлены на оборону ворот и целью каждого матча является - пропустить как можно меньше. Практически все игроки задействованы в защите ворот. Тренером не совершенствуется техника и тактика для нападения, поэтому все атаки, данной команды, имеют провальный характер. Так же, для совершенствования команды в различных тактических действиях, следует обратить внимание на развитие физических качеств (быстрота, выносливость в особенности) и техники выполнения двигательных действий.

СУБКО А. Р



Брест, БрГУ имени А.С Пушкина

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

ВЛИЯНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ

Введение. Научные исследования в области влияния вредных привычек на здоровье человеческого организма сообщают, что в соответствии со статистикой, почти 75% от мирового населения обладают вредными привычками, при этом многие даже не подозревают, к каким последствиям для здоровья это может привести. К наиболее распространенным пагубным привычкам относят курение, алкоголизм, наркотическую зависимость, а также неправильный режим питания. Какое же отношение имеют эти вредные привычки к занятию спортом? Чтобы это узнать стоит обратиться к анатомии.

Курение. При курении в легкие человека попадает огромное количество вредных веществ и канцерогенов. Обычная сигарета содержит в себе такие вещества, как: никотин, смола, мышьяк (в малом количестве), никель, кадмий, свинец и т.д. Когда курящий вдыхает дым - вместе с ним в его организм попадают все эти вещества, которые впоследствии всасываются в кровь.



Никотин повышает дозу содержания гормона в организме, тем самым вызывая привычки, смола оседает на стенках легких, что впоследствии приводит к кашлю, затруднению дыхания, неприятному запаху изо рта. Во время курения сужаются кровеносные сосуды. Поэтому, чем чаще человек курит, тем больше вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний и рака. Стоит ли говорить, что спустя небольшое время у курильщика появляется одышка при незначительных нагрузках, дыхание сбивается, он чаще и быстрее устает. Курение вызывает гипоксию и разрушает клетки тела спортсмена, из-за чего курящему спортсмену сложнее достичь хорошей физической формы. Все эти факторы оказывают существенное влияние на состояние человека в целом и на его физическое развитие.

Алкоголь. Постоянное употребление алкоголя приводит к тяжелому заболеванию - алкоголизму или алкогольной зависимости, в основе которого лежит хроническое отравление организма алкоголем. Это хроническое отравление постепенно формирует психическую и физическую зависимость от спиртного и вызывает патологию внутренних органов, нарушение обмена веществ, центральной и периферической нервной системы, психическую и личностную деградацию. Алкоголь поражает печень, снижает иммунитет, разрушает периферическую нервную систему.

Неправильное питание. Неправильное питание приводит к потреблению белков, жиров или углеводов в недостаточном или чрезмерном объеме, что приводит к повышению массы тела, которая в свою очередь влияет на нагрузку всех органов и суставов, связок, мышц и сухожилий, низкому уровню энергии, перееданию, вялости, ухудшению общего состояния здоровья. Без питательных веществ, или при их недостатке организм не может правильно функционировать. Белок является структурной частью любой клетки, жиры(липиды) являются основным источником энергии наравне с углеводами. Часть питательных веществ затрачивается на внутренние процессы, другая часть – на энергию на весь день, поэтому очень важно соблюдать правильный режим питания и не переедать.

Цель данной работы заключается в том, чтобы выявить наличие вредных привычек у студентов, исследуя определенную группу, и на этом примере проследить влияние вредных привычек на физическое развитие.

Методы исследования. В работе применялись методы анализа и синтеза, а также метод сравнения, наблюдения и метод тестирования.

Результаты и их обсуждение: В результате небольшого исследования выяснилось, что в группе из 20 человек всего 10% (2 человека) курят, больше 50% (12 человек) употребляют алкоголь. Во время занятий по физической культуре были заметны трудности в выполнении беговых упражнений у курящих студентов. Со стороны студентов, употребляющих алкоголь, таких проблем не выявлено, скорее всего, это связано с тем, что алкоголь употребляется ими в нормальном количестве. Таким образом, в соответствии с результатами тестирования и наблюдения мы можем с точностью обозначить наличие прямой зависимости ухудшения спортивных результатов с наличием вредных привычек, а также проследить их пагубное влияние на здоровье человеческого организма и общее состояние в целом. Однако, несмотря на это не стоит забывать и о том, что очень важно также и сохранять правильный режим питания, от которого также зависит здоровье и успех в спорте.

Выводы. Таким образом, исходя из вышперечисленных факторов и опираясь на материал исследования, можно сделать вывод о том, что важно сохранять свое здоровье и заниматься физической активностью для поддержания формы, а также следить за своим питанием и избавляться от пагубных привычек, дабы избежать неприятных последствий, к которым они могут привести.

1. <https://ecofit.info/kak-kurenje-vliyaet-na-sportsmena/>
2. <https://ne-kurim.ru/catalogue-cigarretes/iz-chego-sostoit-sigareta/>
3. <https://polyclinika.ru/vrednye-privychki/>
4. <https://www.dzhmao.ru/info/profilaktika/alkogolizm.php>



ТОМАШЕВИЧ К. А.

Брест, БрГУ имени А.С.Пушкина

Научный руководитель – Г. Н. Зинкевич, старший преподаватель



ПРОБЛЕМЫ ПОДВИЖНЫХ ИГР У ДЕТЕЙ

Введение. В последнее время наиболее значительный рост нарушений состояния здоровья выделяется в наиболее критические периоды детства: у младших школьников – в 7-10 лет. При этом считается, что негативное влияние внутришкольной среды и перегруженности в начальной школе составляет примерно 12 %. Многие исследователи выделяют конкретную зависимость числа и характера нарушений в состоянии здоровья школьников от объема и насыщенности учебной нагрузки. С этих положений переход ребёнка на «сидячий образ школьной жизни» – это уничтожение всестороннего развития. В результате происходит повышение явлений клеточной, органной и системной незрелости. Это касается и школьников начальной школы. Большая учебная нагрузка, питание фаст-фудом, психологические стрессы, недостаток свободного времени, нечастое общение с друзьями за рамками школы – накладывает отрицательный отпечаток на здоровье школьника и является одной из важнейших причин низких показателей функционального состояния разных систем организма школьников. Одним из наиболее значимых и эффективных условий сохранения здоровья у младших школьников могут быть спортивные и подвижные игры [1].

Цель работы - доказать, что использование такого действенного средства как подвижная игра может существенно повысить мотивацию детей к сохранению и укреплению своего здоровья.

Методы исследования. Существуют две основных вида организации подвижных игр: урочная и внеурочная. Подвижные игры относятся к внеурочной форме занятий и подразумевают большую роль организаторов, главного из среды самих детей. Они организуются периодически, состав участников и игры может меняться по содержанию и объему игрового материала. При урочной форме проведения подвижных игр главную роль играет руководитель, который решает следующие задачи: 1) оздоровительные, 2) образовательные, 3) воспитательные.

Подвижные игры применяют и в специальных лечебных целях при восстановлении здоровья больных детей, т.к. функциональный и эмоциональный рост, возникающий у детей в процессе игры, оказывает на них оздоравливающее действие.

Ребенку необходимы не только ходьба, но и игры с беганием, прыганием, лазанием, необходимо любое напряжение сил. Двигательная активность является важным фактором здоровья, которая гарантирует человеку долгую жизнь. В каждом возрасте она проявляется по-разному, но должна быть всегда.

Младшие школьники резче воспринимают и лучше усваивают все то, что видят и слышат. Но в этом возрасте образное и предметное мышление ребенка постепенно меняется логическим мышлением. Дети показывают большую сознательность в играх, у них появляется навык делиться впечатлениями и сравнивать наблюдаемое. Они начинают более критически относиться к поступкам и действиям товарищей по игре. Появление способности абстрактно и критически мыслить, сознательно контролировать движения позволяет школьникам успешно усваивать сложные правила игры, выполнять действия, которые объясняет и показывает руководитель [2].

Результаты и их обсуждения. Для развития выносливости детей надо находить игры, которые связаны с большой затратой сил и энергии или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры. При выборе подвижных игр необходимо учитывать некоторые отличия в содержании и форме для детей разных возрастных групп и делать выбор, исходя из конкретных условий. Например, у детей младшего школьного возраста главным является предметно-образное мышление, поэтому



многие игры строятся на подражании явлениям окружающей действительности. Уровень развития речи младших школьников позволяет им дружно, в определенном ритме, согласовывать слова с движениями. У младших школьников костно-связочный аппарат пластичен и гибок. Возрастные особенности маленьких школьников не допускают применения игр с тяжелыми предметами. Так же не рекомендуются в этом возрасте игры, связанные с однообразными движениями и длительным сохранением неподвижного положения тела [1].

Выводы. Таким образом, важный результат подвижных игр – это радость, эмоциональный подъем, оздоровительный эффект. Их применение в начальной школе позволяет усиливать влияние на сохранение здоровья детей.

1. Белявцева С. Н. Спортивные и подвижные игры как основополагающий фактор сохранения здоровья младших школьников // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. - 2016. - №49-2. – С. 137-141.

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

ФАН КАЙСИНЬ

БрГУ имени А.С. Пушкина

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

МЕТОДИКА ОЦЕНКИ УРОВНЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Введение. Совершенствование системы подготовки баскетболистов требует постоянного поиска новых методологических подходов и методических решений к организации тренировочных нагрузок в рамках различных структурных образований, в соответствии с тенденциями развития соревновательной деятельности [1].

В процессе соревновательной борьбы на организм баскетболистов воздействуют экстремальные по величине и продолжительности нагрузки, требующие предельной мобилизации функциональных возможностей организма и предъявляющие высокие требования к уровню развития всех основных физических качеств игрока. Поэтому, наряду с совершенствованием технического и тактического мастерства, важной задачей тренировочного процесса является повышение скоростно-силовой подготовленности и улучшение функциональных возможностей баскетболистов [2-3].

Цель работы – разработка критериев и методики оценки скоростно-силовой подготовленности баскетболистов на этапе спортивного совершенствования.

Методы исследования – анализ литературных данных, наблюдение, эксперимент.

Исследование проводилось на базе ЦОР «Виктория» г. Бреста. В исследовании принимали участие баскетболистки 15–16 лет (n=10).

Результаты и их обсуждение. Значимость скоростно-силовой подготовленности в современном баскетболе все более возрастает в связи с увеличением разнообразия и сложности технико-тактических приемов, выполняющихся при резком увеличении темпа игры и повышении противодействия соперника. Несмотря на наличие большого количества исследований направленных на поиск современных подходов к контролю и планированию процесса скоростно-силовой подготовки в годичном цикле на этапе предварительной базовой подготовки с учетом рационального применения средств в зависимости от специфики соревновательной деятельности игроков разных игровых амплуа.

Разработка методики оценки скоростно-силовой подготовленности баскетболистов на этапе спортивного совершенствования, включает следующие тестовые задания: подъем штанги до груди; приседание со штангой; тяга руками на наклонной доске; прыжок вверх до А.А. Абалакову – 20 раз; кистевая динамометрия правая и левая кисть (кг); перекрестная скоростно-силовая работа рук и ног. Критериями оценки скоростно-силовой подготовленности баскетболистов в данной работе является: мощность (Ватт), скорость (м/с), процент утомляемости мышцы (%), эксцентричная скорость (м/с), максимальная и пиковая мощность (Ватт), амплитуда подъема веса (см), динамометрия (кг) (коэффициент относительной силы и асимметрии), скорость движений рук и ног в перекрестной координации (количество движений/темп).

Методика скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов характеризуется: направленностью тренировочных нагрузок и характером средств развития физических качеств с учетом игровых амплуа баскетболистов (для защитников – скоростная выносливость и стартовая скорость, для нападающих – скоростно-силовые качества, специальные координационные способности, для центровых – скорость, скоростно-силовые качества, специальные координационные способности); последовательным решением частных задач скоростно-силовой подготовки в годичном тренировочном цикле; повышением специальной скоростно-силовой подготовленности и совершенствованием навыков реализации двигательного потенциала в соревновательной деятельности; применением целенаправленных комплексных упражнений в качестве средств развития скоростно-силовых качеств.

Сравнительный анализ уровня развития скоростно-силовых способностей у баскетболистов нижних конечностей (прыжковый тест), представленный в таблицы 1.

Таблица 1 – рейтинг и оценка скоростно-силового потенциала нижних конечностей (прыжки вверх)

РЕЙТИНГ	Ф.И.О. спортсмена	Мощность нижних конечностей (Tendo) (P), Вт			Относительная мощность, Вт/кг	Средняя скорость, м/с	Максимальная скорость, м/с	Утомляемость%	Относительная мощность, Вт/кг
		$P_{cp} \pm \sigma$	P_{max}	P_{min}					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Влад Л.	1059,	1102	1013	13,08	1,31	1,37	8%	13,08
2	Даниил К.	989,9	1043	909	13,03	1,32	1,4	13%	13,03
3	Роман Ш.	819	877	747	13,00	1,33	1,42	15%	13,00
4	Никита М.	838,5	906	755	11,98	1,22	1,33	17%	11,98
5	Кирилл В.	810	880	727	11,91	1,21	1,32	17%	11,91
6	Антон Щ.	784,1	848	692	11,79	1,21	1,31	18%	11,79
7	Сергей Ф.	832,05	954	775	11,72	1,21	1,39	21%	11,72
8	Максим В.	744,9	835	673	11,29	1,15	1,29	19%	11,29
9	Дмитрий И	803,7	902	644	11,01	1,12	1,26	29%	11,01
10	Алексей П	739,2	813	633	10,79	1,11	1,22	22%	10,79

Примечание: высокий уровень – средний уровень – низкий уровень

Выводы. Таким образом, интегральный уровень скоростно-силового потенциала нижних конечностей баскетболистов на среднем уровне, кроме этого высокий уровень утомляемости (по мощности и скорости), а именно работа при внешнем сопротивлении разного веса и интенсивности (частоты и амплитуды). В этой связи, следует использовать упражнения с акцентом на скоростной компонент мощности движений с продолжительностью до 1 мин. Использовать упражнения с акцентом на плиометрические прыжки, направленные на развитие мышц нижних конечностей, при прыжках без и с внешним сопротивлении (грузе) 20-30% от максимального веса и со стабилизацией корпуса.



1. Корягин, В.М. Теоретико-методические основы системы подготовки юных баскетболистов / В.М. Корягин // Теорія та методика фіз. виховання. – Х., 2011. – № 10. – С. 3 – 7.
2. Костикова, Л.В. Баскетбол / Л.В. Костикова. – Москва : Физкультура и спорт, 2002. – 175 с. : ил. – (Азбука спорта).
3. Костикова, Л.В. Система контроля в подготовке высокой квалификации: методическая разработка для студентов / Л.В. Костикова. – М. : ГЦОЛИФК, 1986. – 26 с

ФЭН ТИНТИН

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

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Введение. Для достижения успеха в современных игровых видах спорта, а именно в баскетболе, где непременно фактором является безупречная организация игры, технико-тактические идеи и высокий уровень психологической и физической подготовленности игроков [1]. Для баскетболистов характерно постоянное сочетание активных действий с кратковременными периодами относительного отдыха. Основную часть нагрузки баскетболистов составляет работа скоростно-силового характера достаточно большой мощности, требующая проявления высокого уровня общей, скоростной и специальной выносливости. При этом выполнение физических нагрузок в тренировочных и соревновательных играх всегда происходит в усложненных условиях с наличием большого количества неблагоприятных и сбивающих факторов (противодействие соперников, единоборство, отбор мяча и т.д.).

Поэтому в связи со значительной интенсификацией тренировочного процесса, а также высокой плотностью и длительностью соревновательного периода, существенно влияющих на структуру и содержание тренировочного процесса, несомненно, требуется разработка новых подходов к контролю и совершенствованию выносливости баскетболистов в системе физической подготовки [2].

Цель работы – рассмотрение методика развития общей и специальной выносливости у баскетболистов высокой квалификации.

Методы исследования – анализ литературных данных, наблюдение.

Исследование проводилось на базе ЦОР «Виктория» г. Бреста. В исследовании принимали участие баскетболисты 18–20 лет (n=20).

Результаты и их обсуждение. Научно обоснованные теоретико-методические подходы развития общей и специальной выносливости рассматриваются в качестве перспективного направления в системе спортивной тренировки баскетболистов. Сложность выполнения технико-тактических задач на фоне утомления предъявляет высокие требования к оперативному контролю и развитию различных видов выносливости. Подбор разнообразных средств и методов развития выносливости у баскетболистов основана на индивидуально-дифференцированной программе, направленной на активизацию биоэнергетических особенностей, функциональной устойчивости и биохимической экономизации движений. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается с 14 до 20 лет.

Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается с 14 до 20 лет.

Выявленные количественные и качественные критерии оценки уровня развития общей и специальной выносливости у баскетболистов высокой квалификации обусловлены контрольными испытаниями: 6-минутный беговой тест Купера (м) (общая аэробная выносливость); бег 2000 м (общая аэробная выносливость); челночный бег 7x50 м с ведением мяча (специальная скоростная выносливость); челночный бег 10x20 м с ведением мяча (специальная скоростная выносливость); бег 200 м и 350 м с ведением мяча (специальная



скоростная выносливость); удержание положение тела в упоре лежа (с) (специальная статическая силовая выносливость); прыжки с двух ног через барьер высотой 50 см (кол-во раз за 2 мин) (скоростно-силовая выносливость); а) кувырки вперед 20 раз и б) кувырки назад 20 раз (координационная выносливость). Разработанные индивидуальные профили развития общей и специальной выносливости баскетболистов позволяют обеспечить эффективное ведение процесса физической подготовки в форме индивидуально-дифференцированного подхода с позиций структурной организации двигательной деятельности.

Экспериментальная методика развития общей и специальной выносливости у баскетболистов, разработана на основе системы сопряженного воздействия средств общей и специальной направленности, которая позволяет юным баскетболистам существенно раскрыть и расширить индивидуальные резервные возможности двигательного потенциала готовности к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Полученные результаты уровня развития различных видов выносливости у баскетболистов 18-20 лет, позволили констатировать, что ряд показателей носят статистически достоверные различия ($P < 0,05$) (общая, скоростная, силовая и координационная выносливость) между игроками разного амплуа, что позволят определить лимитирующие звенья в ОФП и СФП спортсменов и скорректировать промежуточные цели и текущие тренировочные задачи, реализация которых будет способствовать оптимизации процесса развития различных видов выносливости на основе индивидуально-дифференцированного подхода. В ходе педагогического эксперимента, нами было установлено, что у баскетболистов 18-20 лет экспериментальной группы существенно ($P < 0,05$) улучшилась динамика показателей характеризующие уровень развития различных видов выносливости по семи показателям из двенадцати, в отличие от контрольной группы. Но, тем не менее, уровень развития выносливости баскетболистов в контрольной группе, после эксперимента, также имел улучшение динамики показателей, но не носящего статистически достоверного характера ($P > 0,05$).

Выводы. Разработанная нами программа сопряженной направленности (выносливость+техничко-тактические действия) в процессе учебно-тренировочных занятий баскетболистов позволила повысить уровень развития выносливости и эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в целом, что подтверждается как в сравнительном анализе, так и в годовых приростах – 8,5–15% в экспериментальной группе. Результаты исследования внедрены в практику учебно-тренировочного процесса в команде баскетболистов высокой квалификации центра олимпийского резерва «Виктория».

Методика оперативного управления за функциональным состоянием баскетболистов разного амплуа осуществлялся при помощи онлайн мониторинга ЧСС и показателям эффективности восстановления. Интерпретация результатов ПЭВ, позволила говорить о том, что у баскетболистов всех амплуа тренировочная нагрузка – слишком высокая в тестовых заданиях характеризующие общую выносливость и специальную силовую выносливость, что может привести к быстрому утомлению, и только в испытании оценивающую скоростно-силовую и координационную выносливость нагрузка – надлежащая. В этой, связи мы считаем, необходимым рекомендовать, баскетболистам разного амплуа, больше использовать в тренировочном процессе показатель эффективности восстановления, позволяющий управлять параметрами объема и интенсивности нагрузки разной направленности.

1. Березина, Л.А. Методика обучения элементам техники игры в баскетбол : учебное пособие / Л.А Березина, В.Е. Калинин ; Волгоградская государственная академия физической культуры ; И.В. Орлан. – Волгоград : ВГАФК, 2015. – 73 с.

2. Стеценко, Н.В. Тактические действия в быстром прорыве баскетболистов студенческих команд / Н.В. Стеценко, К.А. Йосипенко // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 11. – С. 82.



ОСОБЕННОСТИ АГРЕССИВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Введение. Во многих видах спорта от участника требуется проявление агрессивности в рамках существующих правил и условий деятельности. Агрессивность – свойство личности спортсмена, которое проявляется в тактике их нападающих действий в соревнованиях. [1, с. 9]. Это свойство личности проявляется у людей в склонности часто и интенсивно переживать чувство гнева, враждебности, в стремлении причинять какому-либо лицу (лицам) моральный или физический ущерб. Таким образом, в спорте, как и в жизни, решение одних проблем требует оптимальной степени агрессивности, решение других возможно без ее проявления.

В психологии спорта эмоциональная сфера личности спортсменов исследовалась Е. Геновой, Ю.Ю. Палайма, В.Л. Марищук, О.В. Черниковой, др. Определенное представление о состоянии различных аспектов проблемы агрессивности в спорте дают работы А. Байссера, Фолькамера, Уильямса и Йозефа, Байссера, др. Интерес представляет исследование А.А. Гавриловича, посвященное изучению особенностей агрессивности у спортсменов разного пола [2].

Цель работы – изучение особенностей агрессивности спортсменов различных видов спорта.

Методы исследования. В организованном нами на базе факультета физического воспитания и туризма БрГУ имени А.С. Пушкина исследовании, применялась методика «Опросник исследования уровня агрессивности» А. Басса и А. Дарки. Методика предназначена для измерения склонности спортсменов к проявлению различных видов и компонентов агрессивности как спортивно важного качества. Выборку составили 60 студентов-спортсменов ($n=60$), из них – 30 студентов-спортсменов командных видов спорта: футбол, волейбол, баскетбол ($n=30$) и 30 – индивидуальных видов спорта: плавание, борьба, легкая атлетика ($n=30$). Участие в исследовании было добровольным.

Результаты и их обсуждение. Рассмотрим результаты, полученные в ходе исследования психологических особенностей и уровня агрессивности студентов-спортсменов, занимающихся индивидуальными и командными видами спорта. Полученные в результате тестирования данные подверглись первичной математической обработке. Средние показатели индекса агрессивности составили 31,9 в группе спортсменов командных видов спорта и 17,5 – в группе спортсменов индивидуальных видов спорта.

В ходе исследования выявлено, что у всех спортсменов исследуемых групп значения индекса агрессивности не превышают допустимую норму, в тоже время у спортсменов командных видов спорта он значительно более высокий.

Схожая тенденция наблюдается и с параметром враждебности. Средние показатели индекса враждебности, полученные по методике Басса-Дарки, составляют 8,4 в группе спортсменов командных видов спорта и 6,1 в группе спортсменов индивидуальных видов спорта.

В ходе исследования также было установлено, что у всех спортсменов обеих групп значения уровня индекса враждебности не превышают допустимого предела, вместе с тем, у спортсменов командных видов спорта он сравнительно выше.

Выводы. Таким образом, анализ полученных результатов свидетельствует о том, что спортсмены командных видов спорта в профессиональной деятельности склонны проявлять большую агрессивность и враждебность в сравнении со спортсменами индивидуальных видов спорта. Подводя общий итог проведенного эмпирического исследования можно заключить, что вид спортивной деятельности способен оказывать и оказывает влияние на формирование личностных особенностей спортсменов, включая их эмоциональную сферу.

Вероятнее всего, это в некоторой степени можно объяснить соревновательным духом и необходимостью активной борьбы с соперником для достижения победы в конкретном виде спорта, психологической спецификой индивидуальных и командных видов спорта.

Полученные результаты позволяют говорить скорее о тенденциях проявления агрессивности, как спортивно важного качества, у спортсменов индивидуальных и командных видов спорта. Окончательные выводы требуют дальнейшего изучения проблемы, в том числе, в разрезе тренировочной и соревновательной деятельности.

1. Сурков, Е.Н. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях : словарь-справочник / Е.Н. Сурков, В.А. Булкин, М.К. Тутушкина; под ред. В.У. Агеевца. – СПб. : СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. – 451 с.

2. Гаврилович, А.А. Особенности агрессивности у спортсменов разного пола / А.А. Гаврилович // Молодая спортивная наука Беларуси : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8-10 апр. 2014 г. : в 3 ч. / Белорус.. гос. ун-т физ. культуры.; редкол.: Т.Д. Полякова [гл. ред.] [и др.]. – Минск : БГУФК, 2014. – Ч. 2. – С. 78-80.

ХИХЛИНА П. Э.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель - Г. Н. Зинкевич, старший преподаватель

ВЛИЯНИЕ ФОРСИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ МОЛОДОГО СУДЬИ. СПОРТИВНЫЙ СУДЬЯ

Введение. Значимость личности судьи в системе спорта многогранна. Для того чтобы быть профессионалом невозможно быть знатоком одних только правил, механики, интерпретаций, знаний техники и тактики игры. Следует быть всецело развитым и образованным человеком. Роль судьи наравне с грамотным проведением игры еще и образовательная, педагогическая и социальная. Его задача не только беспристрастно фиксировать нарушения и фолы, определять наказания, но и предоставлять возможность игрокам, тренерам и командам показать свои сильные стороны, продемонстрировать максимальный результат на игровой площадке. Сильный судья должен уметь терпеть и прощать некоторые слабости участников игры. Он должен быть выше грязных, провокационных моментов, выяснений отношений, но в то же время находиться наравне с командами и не смотреть на происходящее свысока, потому что судья тоже является участником процесса игры.

Цель работы-определение общих взглядов на профессию судьи, на отношение к учителям, наставникам, к процессу общения, обучения, совершенствования и главное выявление постановки реальных целей и формирования ценностей.

Методы исследования. В работе применялись методы наблюдения и абстрагирования путём посещения, соревнований, тренировок по баскетболу, беседы с судьёй.

Результата и их обсуждение. Полученные результаты свидетельствуют о том, что в жизни приходится сталкиваться с некомпетентностью людей в своей профессиональной деятельности. Тут возникает вопрос: «А что такое профессиональное отношение и когда человек становится профессионалом?». В судействе существует негласное правило, что как только судья получает оплату за игру, в независимости от её размеров, он становится профессионалом. С этим можно согласиться. В противном случае-не выходите на площадку со свистком! Для судьи в спорте, свисток-это средство общения, которым он выражает свое понимание и отношение к игре, показывая свой интеллект, образование, опыт, авторитет в процессе принятия решений на площадке. Свистком судья может выразить свои мысли и понимание игры: зафиксировать нарушения, определить наказание, ускорить или замедлить игру,



предупредить, научить, подсказать, остановить, выгнать и многое другое.

Цель судьи-судить игру, а не заниматься поиском нарушений. Не ждать нарушений и фиксировать их, а быть готовым к самой игре, которая состоит не только из нарушений и свистков. Дать свисток легко, а вот выдержать паузу, выждать момент для фиксации нарушения-это показатель его мастерства. Часто сама игра требует отсутствие свистка.

Важным условием качественной подготовки начинающего судьи является наличие у него учителя, наставника, которого он уважает, ценит и бесконечно доверяет. Важное качество судьи-сохранить и ценить на протяжении всей жизни то, что ему передали и сделали для него.

Профессиональное отношение к своей работе-это залог хорошо проведенной игры. Нет необходимости нравиться всем, но следует быть понятным в принятых вами решениях. Подходите к своему делу так, чтобы людям было приятно с вами сотрудничать. Когда мы рассматриваем профессиональное отношение к игре баскетбол, то здесь необходимо определиться, кто является участником игры? Это конечно тренеры, судьи, игроки, сопровождающие и работающие в команде лица, организаторы соревнований. Только профессиональное выполнение и соблюдение своих прямых обязанностей может дать возможность получить высокую оценку вашей работы. Профессионалом следует становиться с самого начала своего выбора, самых первых шагов карьеры.

«Кто поймет психологию человека, тому не страшны никакие ссоры!»-это высказывание раскрывает роль судьи.

«Нужно стараться делать всё хорошо-плохо само получится!»-это относится ко всем видам спорта.

Стоит помнить, что мы можем узнать многое об окружающих, посмотрев, как они ходят, сидят и разговаривают. Наиболее повторяемые ошибки при разговоре с руководством или важным для вас человеком:

чрезмерно быстрая речь, с попыткой донести как можно больше информации за максимально короткое время;

проявление гиперактивности в процессе разговора, чтобы попытаться скрыть своё неуверенное состояние;

абсолютное незнание способов продолжения разговора;

излишняя активность, выражающаяся в большом количестве вопросов, которая направлена на укрепление взаимопонимания;

скованность и закомплексованность при общении с незнакомыми людьми.

Каждое перечисленное действие показывает неуверенность и ненадежность. Такое поведение для судьи неприемлемо.

Что должно быть сделано в правильном варианте:

вынуть руки из карманов;

стоять, разведя стопы шире;


во время ходьбы руки не должны свободно болтаться;

не смотреть в пол во время ходьбы;

выпрямить спину;

развернуть грудную клетку;

плечи расслаблены, но не опущены;

 Спортивный судья-это человек, контролирующий ход спортивного состязания. Он даёт сигнал к началу и окончанию состязания, контролирует время игры, фиксирует результаты спортсменов.

Работа судьи настолько специфична, что в любое время своей карьеры её можно прекратить вследствие травмы, возраста, низкого рейтинга, субъективных, независящих от судьи проблем, а также и своего личного поведения, и отношения к своей работе. Поэтому остро стоит вопрос правильно преподнести молодым судьям содержание, суть, задачи и перспективы этой деятельности, сориентировать их на правильный выбор.

Выводы. Таким образом, раздумывая о миссии судьи, приходишь к выводу, что большинство юных, также, в том числе и достаточно взрослых судей не понимают до конца, что они должны делать, что от них ждут, по какой причине им не доверяют? Если припомнить встречи с тренерами, специалистами и игроками, то приходишь к заключению, что роль судьи очень высока и значима в игре, а также за пределами игровой площадки. Судье предоставляются не только большие права, полномочия, но и прямые обязанности во время игры. Многие пользуются лишь правами и полномочиями, совсем забывая о собственных обязанностях, что делать ни в коем случае не следует. И это касается всего, не только спорта.

1. Дмитриев. Ф.Б. Советы молодым судьям: учебник для практических и начинающих судей по баскетболу / Э. Н. Матюниной. - 1 часть - М.: Советы молодым судьям, 2015. С. 3-8.

ЦЫГАН М. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А. А. Гаврилович, старший преподаватель

ПОЛОВЫЕ ОСОБЕННОСТИ МОТИВОВ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

Введение. В настоящее время многие исследователи в области психологии спорта утверждают, что мотивационная сфера личности задает осознанный вектор движения спортсмену или команде на пути к достижению запланированных целей (А.В. Родионов, А.С. Мартынов, Ю.Ю. Палайма, В.И. Силин, др.). Е.П. Ильин рассматривает цель как предмет удовлетворения потребности, когда предмет становится носителем желаний и возможных целей субъекта. В тоже время достижение результата возможно лишь при наличии мотивации. Ведущему значению феномена мотивации, принципиально важного для реализации задач оценки и формирования профессиональной деятельности спортсмена, особое внимание уделяется в работах Р.А. Пилюяна.

Цель работы – изучение половых особенностей мотивов занятий спортом у профессиональных спортсменов и спортсменов-любителей.

Методы исследования. В организованном нами на базе БрГУ имени А.С. Пушкина исследовании, применялась методика «Диагностика мотивов занятий спортом» В.И. Тропникова, разработанная для выяснения степени важности различных причин (ситуаций, обстоятельств), побуждающих к занятиям спортом. Это мотивы:

- общения,
- познания,
- материальных благ,
- развития характера и психических качеств,
- физического совершенства,
- улучшения самочувствия и здоровья,
- эстетического удовольствия и острых ощущений,
- приобретения полезных для жизни умений и знаний,
- потребности в одобрении,



– повышения престижа, желания славы,

– коллективистской направленности.

Выборку составили 40 профессиональных спортсменов факультета физического воспитания и туризма (20 юношей и 20 девушек) и 40 спортсменов-любителей (другие факультеты, также 20 юношей и 20 девушек). Участие в исследовании было добровольным.

Результаты и их обсуждение. Анализ полученных результатов свидетельствует, что в группе юношей, профессионально занимающихся спортом, доминирует мотив эстетического удовольствия и острых ощущений – 4,2 балла, на втором месте – развитие характера и психических качеств – 4,1 балла и на третьем месте – мотивы познания, физического совершенства, повышения престижа и желание славы – по 3,5 балла соответственно.

В группе юношей, занимающихся любительским спортом, лидирует мотив развития характера и психических качеств – 4,1 балла, на втором месте – мотив эстетического удовольствия и острых ощущений – 4,0 балла и на третьем месте – мотив физического совершенства – 3,7 балла.

Помимо этого, сравнительный анализ исследуемых выборок юношей позволяет говорить о том, что у юношей, профессионально занимающихся спортом, в большей степени выражены следующие мотивы: познания, материальных благ, эстетического удовольствия и острых ощущений, улучшения самочувствия и здоровья, в то время, как у юношей, занимающихся любительским спортом, таковыми являются: мотивы общения, физического совершенства, приобретения полезных для жизни умений и знаний, потребности в одобрении, повышение престижа, желание славы и коллективистской направленности.

Для девушек, профессионально занимающихся спортом, на первом месте находится мотив коллективистской направленности – 4,8 балла, на втором месте мотив материальных благ – 4,7 балла и на третьем месте – мотив эстетического удовольствия и острых ощущений – 4,0 балла.

Для группы девушек, занимающихся любительским спортом, наиболее значимым является мотив физического совершенства – 4,0 балла, на втором месте – мотив коллективистской направленности – 3,8 балла, на третьем месте – мотивы развития характера, психических качеств и приобретения полезных для жизни умений и знаний – по 3,4 балла соответственно.

Сравнительный анализ двух исследуемых выборок девушек, позволяет констатировать, что девушки, профессионально занимающиеся спортом, в своей деятельности менее всего руководствуются мотивами приобретения полезных для жизни умений и знаний, а также потребностью в одобрении.

Выводы. Таким образом, результаты нашего исследования свидетельствуют о том, что мотивы занятий спортом у спортсменов-профессионалов и лиц, занимающихся любительским спортом, отличаются, как в группе юношей, так и в группе девушек, что, вероятно, можно объяснить содержательными характеристиками и общей спецификой спортивной деятельности, предъявляющими особые требования к личности спортсменов.

ЧЖАНЬ БОВЭНЬ

БрГУ имени А.С. Пушкина

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

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ КООРДИНАЦИОННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Введение. Проблема научного совершенствования учебного процесса стоит остро во всех учебных отделениях, но особенно в учебных отделениях, где занимаются студенты. На современном этапе 25% студентов не могут выдержать физические нагрузки при подготовке к сдаче нормативов по физической подготовке в соответствии с учебной вузовской программой [1].



Оптимизация учебного процесса студентов основного учебного отделения (практически здоровые) с целью повышения их физического и социального развития до уровня, позволяющего им овладеть нормативными требованиями учебной программы с необходимой коммуникабельностью в общении – главная задача подготовки физически развитого и социально активного поколения выпускников высшей школы [2].

Физическое воспитание в педагогическом процессе направлено на морфологическое, функциональное и психомоторное совершенствование организма человека, формирование и улучшение его основных жизненно важных двигательных навыков, умений и связанных с ними знаний [3].

Физическому воспитанию студентов многими исследователями уделяется большое внимание, но остается целый ряд вопросов, которые требуют дальнейшей разработки. К этим вопросам относятся необходимость совершенствования учебных спортивных специализаций для студентов, подбор видов спорта, способствующих не только физическому развитию, но и развитию коммуникабельности, социализации личности. Одним из таких видов спорта является настольный теннис.

В нашей стране миллионы людей общаются друг с другом при игре в настольный теннис. Во время игры в активную работу вовлекается большая группа мышц, усиливается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Актуальность темы обусловлена недостаточностью исследований вопросов, освещающих занятия настольным теннисом в процессе физического воспитания студентов с целью разработки программы средств по повышению состояния здоровья, функциональной и технической подготовленности студентов средствами координационной направленности.

Цель работы – оценка уровня технической подготовленности студентов средствами координационной направленности в настольном теннисе.

Методы исследования – анализ литературных данных, наблюдение, эксперимент.

Теоретическое и экспериментальное исследование проводилось на базе кафедры физической культуры УО «БрГУ им. А.С. Пушкина». В исследовании принимали участие студенты 2 курса – юноши исторического (n=14) и физико-математического (n=14) факультета.

Результаты и их обсуждение. Теоретико-методические подходы к организации процесса физического воспитания студентов с элементами настольного тенниса, разработанные на основе принципов непрерывного и комплексного педагогического воздействия, дифференцированного и индивидуального подходов, систематичности и последовательности педагогических воздействий координационной направленности которые повысят эффективность педагогического процесса по физическому воспитанию.

Разработанные критерии оценки уровня технической подготовленности обусловлены контрольными испытаниями (32 тестовых заданий), которые отражают уровень развития психического, физического и технического компонента. Выявленные количественные и качественные характеристики технического потенциала студентов позволили разработать индивидуальные профили, которые позволяют обеспечить ведение процесса физического воспитания в форме индивидуально-дифференцированного подхода с позиций структурной организации двигательно-координационной направленности.

Экспериментальная методика повышение уровня технической подготовленности студентов средствами координационной направленности в настольном теннисе представлена системой полиструктурных и полимодальных упражнений. Разработанный алгоритм сопряженного воздействия средств разной двигательно-координационной направленности в последовательности «равномерность + сопряженность + вариативность» позволяет студенту существенно раскрыть и расширить индивидуальные резервные возможности технического потенциала в настольном теннисе, и тем самым, существенно повысить эффективность процесса физического воспитания.

В результате проведенного формирующего эксперимента, нами был проведен сравнительный анализ достоверных различий в уровне развития технической подготовленности



студентов экспериментальной и контрольной группы: уровень технической подготовленности: сравнивая уровень подготовленности студентов ЭГ и КГ до эксперимента нами не выявлено достоверных различий ($P > 0,05$) по исследуемым параметрам. Однако, после эксперимента выявлено, что 7 из 11 исследуемых параметров носят статистически достоверные различия ($t=2,16-2,96$; $P < 0,05-0,01$). В экспериментальной группе средняя динамика после проведенного педагогического эксперимента составила 32,50%, а в КГ 10,74%.

Выводы. Полученные результаты могут быть использованы при разработке программно-методического обеспечения и рекомендаций по подбору средств и методов сопряженной направленности, и соответственно, формирование готовности и пригодности студентов к будущей профессиональной деятельности. Таким образом, сравнительный анализ параметров технической подготовленности, студентов исторического и физико-математического факультета до и после эксперимента позволит определить лимитирующие звенья в физическом развитии студентов и скорректировать промежуточные цели и текущие педагогические задачи, реализация которых будет способствовать оптимизации учебного процесса, повышению эффективности вузовского физического воспитания в целом.

1. Бака, Р. К. Региональные особенности формирования физической культуры студентов / Р. К. Бака: монография. – СПб. : НП «Стратегия будущего», 2008. – 140 с.
2. Барчукова, Г.В. Настольный теннис в ВУЗе: Учебное пособие для студ. нефизкультурных вузов / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 132 с.
3. Барчукова, Г.В. Настольный теннис. Физическая подготовка игроков : метод. пособие / Г.В. Барчукова – М. : изд. ГЦОЛИФКа, 2009. – 22 с.
4. Берцик, З. Г. Годовая подготовка. Настольный теннис / З.Г. Берцик. – М. : Физкультура и спорт, 2002. – 94 с.

ШАДУРА А. В., ШИЛО О. В.

Барановичи, БарГУ

Научный руководитель – Н. И. Филимонова, доцент



ПУТИ РЕШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Введение. На фоне реформирования системы образования, которая характеризуется наиболее стремительными темпами, сегодня одной из самых острых, трудно решаемых остается проблема совершенствования системы физического воспитания в учреждениях высшего образования во время дистанционного образования.

Важным аспектом исследований в области повышения двигательной активности является поиск путей улучшения организации физического воспитания студенческой молодежи. Предметом внимания многих исследователей проблема недостаточной эффективности процесса физического воспитания во время дистанционного образования вследствие уменьшения количества часов, отводимых на физическое воспитание и перемещения их в разряд самостоятельной работы, при несформированной мотивации к занятиям может проявиться в снижении двигательной активности студентов в целом [1, с.34].

Интерес к занятиям по физическому воспитанию во время дистанционного образования в БарГУ значительно снизился в связи с нарушением системности учебного процесса.

Цель работы – формирование у студентов навыков самосовершенствования, основанной на основе воспитания личностной мотивации, интереса к физическому воспитанию и состояния собственного здоровья.



Одна из актуальных проблем физического воспитания – необходимость расширения воспитательной и спортивной работы, улучшения ее организации по месту учебы и жительства. Большое значение имеет формирование потребности студентов к физическому самосовершенствованию. Поэтому, прежде всего, необходимо уделять внимание изучению ценностно-мотивационных ориентаций студенческой молодежи и их влияния на формирование интереса к занятиям физическими упражнениями.

Методы исследования. По нашему мнению, оптимальный эффект от физических нагрузок достигается при условии, если направленность, интенсивность и объем упражнений, количество занятий в течение недели подбирают индивидуально, учитывая уровень физического состояния человека. В связи с этим, актуальными являются вопросы программирования физкультурно-оздоровительных занятий студентов [1, с.35].

Нами была предложена одна из методик программирования индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий в виде алгоритма программы действий, направленных на достижение запланированного результата и обучения студентов действовать по алгоритму. Разработанная методика включает три этапа: начальный, основной и поддерживающий.

Первый этап – направлен на воспитание мотивационно-ценностного отношения студентов к физической активности и здорового образа жизни.

На втором этапе осуществляется формирование системы знаний, умений и навыков построения алгоритма оздоровительной тренировки во время дистанционных занятий.

Третий этап предусматривает использование полученных сведений в самостоятельной двигательной активности, повышение личностного уровня физического состояния. На данном этапе предлагается записать видео-тренировки с целью повышения двигательной активности.



Результаты и их обсуждение. Для определения рационального содержания и объема физических нагрузок необходимо определить уровень двигательной активности студентов, поскольку от этого будет зависеть индивидуальная направленность оздоровительной тренировки. Для этого нами было проведено анкетирование 20 студентов факультета педагогик и психологии, которые ответили на вопросы по физической активности во время дистанционного образования. Результаты исследования свидетельствуют, что большинство респондентов – 60 % имеют низкий уровень двигательной активности. Высокий уровень двигательной активности, обеспечивающий физиологическую норму человека, демонстрируют лишь 15 % студентов. Наблюдается тенденция увеличения лиц с низким количеством на старших курсах обучения. Так, количество девушек с низким уровнем двигательной активности на 16,7% больше, чем у юношей.

Для разработки программирования физкультурно-оздоровительных занятий студентов важно определить их уровень физического состояния, поскольку от этого будет зависеть индивидуальная направленность оздоровительных тренировок. Физическое состояние рассмотрено как совокупность показателей соматического здоровья, функциональных возможностей, физического развития, физической подготовленности молодежи.

Результаты исследования позволили констатировать, что высокий уровень соматического здоровья имеют лишь 5 % студентов, 55 % испытуемых показали средний уровень и 45 % студентов – низкий уровень соматического здоровья.

Во время дистанционного обучения в Барановичском государственном университете программирование индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий студентов осуществлялось на основе алгоритма, который предусматривает последовательные действия. Рациональное содержание двигательной активности, пульсовые режимы физических нагрузок рассчитывались на основе возраста, показателей ЧСС и уровня физического состояния студентов [2, с.54].

Выводы. Анализ научно-методической литературы подтверждает актуальность реализации программирования физкультурно-оздоровительных занятий студентов в внеаудиторной работе высшего учебного заведения



Таким образом, программирование индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий позволяет определить не только минимальные и максимальные величины физических нагрузок и их направленность, но и выявить оптимальную дозу двигательной активности в соответствии с индивидуальными морфофункциональными возможностями студентов. Это создает предпосылки для перехода от практики самостоятельных стихийных занятий к эффективному управлению оздоровительным процессом на основе разработанных режимов двигательной активности.

1. Болгов, В. Н. Предмет «Физическое воспитание» в дистанционной форме обучения студентов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2007.–№ 1 – С. 34-37.

2. Кислухина, И. А. Использование дистанционных образовательных технологий в системе высшего образования // УЭКС. 2017. – № 9 – С. 54-55.

ШАРКО А.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Е. М. Ляхович, преподаватель

ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Введение. Напряженный умственный труд студентов нередко сопровождается ограничением физической активности. Среди студентов регистрируется сравнительно высокий уровень лиц, больных гипертонической болезнью, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, функциональными расстройствами нервной системы. Наибольшая заболеваемость во всех вузах отмечена среди студентов старших курсов. Если образ жизни не содержит творческих видов жизнедеятельности, то его уровень снижается. Одни студенты больше используют свободное время для чтения, другие - для занятий физическими упражнениями, третьи - на общение [1]. В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности. Необходимо отчетливо представлять, что не существует здорового образа жизни как некой особенной формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом.

Цель работы – выявление образа жизни студентов и его влияние на здоровье.

Методы исследования. Анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждение. На здоровье студентов в большей степени могут повлиять гиподинамия – малоподвижный образ жизни, неправильное и несбалансированное питания и болезненные привычки, среди которых наиболее распространены употребление алкоголя и курения. Принципы здорового образа жизни выводятся сами собой из освещенных проблем: активный образ жизни, контроль над собственным питанием и тяготение к полному отказу от алкоголя, табака и подобных вредных привычек.

Наиболее важным фактором переходу к здоровому образу жизни является личная мотивация. Очевидно, что приказы, наставления и угрозы никак не способствуют этому. Здоровый образ жизни – не набор ежедневных действий, а скорее общая философия человека и чтобы следовать ей, он должен понимать во имя чего ему это нужно. Здоровый образ жизни характеризуется направленностью, которая объективно выражается в том, какие ценности им производятся, какие общественные потребности им удовлетворяются, что он дает для развития самой личности. Между реальным образом жизни и порождаемой им системой субъективных отношений возникают противоречия, в процессе разрешения которых происходит перестройка, развитие и совершенствование образа жизни, система отношений в нем.

Важно не только то, как студент живет, но и то, ради чего он живет, чем гордится и против чего борется. Так здоровый образ жизни приобретает оценочное и нормативное понятие. Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентации студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта.

Выводы. Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентации студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. К сожалению, не все студенты имеют верное представление о здоровом образе жизни. Многие считают, что для этого достаточно отказаться от вредных привычек. Часть студентов высказывают сомнения в оправданности и возможности заниматься спортом и хорошо учиться. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. Так, в процессе накопления личностью социального опыта возможна дисгармония познавательных (научные и житейские знания), психологических (формирование интеллектуальных, эмоциональных, волевых структур), социально-психологических (социальные ориентации, система ценностей), функциональных (навыки, умения, привычки, нормы поведения, деятельность, отношения) процессов. Забота о собственном здоровье, поддержание работоспособности, закаливание, рациональное питание, отсутствие вредных привычек (не курить, не употреблять алкоголь), умение быть коммуникабельным, полезным близким, товарищам, обществу — это все в комплексе складывается в образ жизни человека. Образ жизни и охрана здоровья населения — взаимосвязанные стороны жизнедеятельности людей. Принципы здорового образа жизни выводятся сами собой из освещенных проблем: активный образ жизни, контроль над собственным питанием и тяготение к полному отказу от алкоголя, табака и подобных вредных привычек. Наиболее важным фактором переходу к здоровому образу жизни является личная мотивация.

ШУМАК К.И.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Е. М. Ляхович, преподаватель



ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ФОРМ ОБЩЕДОСТУПНОГО СПОРТА

Введение. В настоящее время трудно представить общественную жизнь без тех или иных проявлений физической культуры и спорта. Они имеют большую популярность, становятся наряду с наукой и искусством полноправными компонентами социальной жизни общества. То, что мы называем "современным спортом". Общедоступный спорт включает в себя: школьно-студенческий спорт, профессионально-прикладной спорт, физкультурно-кондиционный спорт, оздоровительно-рекреативный спорт. В зависимости от направленности занятий в общедоступном спорте в процессе систематических занятий решается целый ряд задач: образовательные, воспитательные, оздоровительные, профессионально-прикладные, рекреативные, повышения своего физического состояния (кондиции). Различные виды спорта, системы физических упражнений группируются по их ведущему признаку, что позволяет дать им единую развернутую характеристику, необходимую при индивидуальном выборе вида спорта или системы физических упражнений [1].

Цель работы – выявление основных форм общедоступного спорта.

Методы исследования. Анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Школьный спорт и студенческий спорт ориентированы на приобретение базовой физической подготовленности и оптимизацию общей физической дееспособности, реализуемых через достижение спортивных результатов массового уровня. Практика использования спорта в системе образования подчинена, прежде всего, общепедагогическим принципам и строится в соответствии с единой логикой и условиями организации многосоставного учебно-воспитательного процесса.



Профессионально прикладной спорт используется как средство подготовки к определенной (в основном - экстремальной) профессиональной деятельности. Он, как правило, ориентирован на формирование специфических двигательных навыков и развитие приоритетно значимых физических качеств (морское, военное, милицейское многоборья, пожарно-прикладной спорт, различные виды боевых и восточных единоборств).

Оздоровительно рекреативный спорт служит средством здорового отдыха, восстановления, оздоровления организма и сохранения оптимального уровня работоспособности. По мнению Солнышкова О.В. «Кондиционный спорт используется для поддержания необходимого уровня работоспособности, повышения физической подготовленности людей и долговременного сохранения их специфической дееспособности. Эти задачи реализуются, в том числе, через подготовку к участию и участие в массовых и официальных соревнованиях для ветеранов». Спорт для инвалидов служит средством их реабилитации, повышения физической работоспособности, эмоциональной зарядки и приобщения к общественно полезной деятельности.

Спорт высших достижений - это «деятельность, направленная на удовлетворение интереса занимающихся к определенному виду спорта, на достижение ими высоких спортивных результатов, которые в итоге получают должное общественное признание, на повышение, как собственного престижа, так и престижа команды, а на высшем уровне - еще и престижа страны».

Выводы. Направления спорта различны, например массовый общедоступный спорт, дает много возможности для любого человека в обществе, ведь в зависимости от направленности занятий в массовом спорте преимущественно решаются конкретные задачи: воспитательные, оздоровительные, рекреативные, профессионально прикладные, связанные с поддержанием занимающихся своего оптимального физического состояния. Спорт высших достижений он, как правило, ориентирован на формирование специфических двигательных навыков и развитие приоритетно значимых физических качеств. Оздоровительно рекреативный спорт служит средством здорового отдыха, восстановления, оздоровления организма и сохранения оптимального уровня работоспособности.

В зависимости от направленности занятий в общедоступном спорте в процессе систематических занятий решается целый ряд задач: образовательные, воспитательные, оздоровительные, профессионально-прикладные, рекреативные, повышения своего физического состояния (кондиции). Оздоровительный эффект занятий массовой физической культурой связан прежде всего с повышением аэробных возможностей организма, уровня общей выносливости и трудоспособности. Повышение физической работоспособности сопровождается профилактическим эффектом в отношении факторов риска сердечнососудистых заболеваний: снижением веса тела и жировой массы, содержания холестерина и триглицеридов в крови, снижением артериального давления и ЧСС.

ЩУРКО А. М.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – К. И. Белый, канд. пед. наук, доцент

ТАКТИЧЕСКИЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ИГРОКОВ В БАСКЕТБОЛЕ

Введение. Тактика это неотъемлемая часть любого сопернического взаимодействия между людьми. Встречаются различные их проявления как в спорте, так и во всевозможных играх и прочих способах проведения досуга. Термин «тактика», в частности, скрывает под собой несколько различных элементов, так или иначе имеющих ту же цель, что и у их обобщающего слова – получение преимущества в любой его форме. Говоря о баскетболе, можно выделить следующие элементы тактики: позиционирование, роли игроков и ведение мяча.

Цель работы – подробно рассмотреть тактические взаимодействия в баскетболе.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы и интернет источников.

Результаты и их обсуждение. Умение команды стабильно и эффективно занимать позицию на игровой площадке может дать огромное преимущество их команде. Например, игрок, расположившийся в слепой зоне защитника, может принять пас от находящегося под опекой партнера и передать пас игроку, своевременно занявшему позицию возле кольца, чтобы тот мог с легкостью завершить атаку, попав в корзину с близкой дистанции. Таким образом, правильное занятие позиции не только позволяет эффективнее распоряжаться пространством на площадке, но и экономит силы игроков, позволяя распределять нагрузку между партнерами [1].

В баскетболе существует 5 позиций: разыгрывающий защитник, атакующий защитник, лёгкий форвард, тяжёлый форвард и центровый (стоит, однако, учитывать, что это не регулируется правилами и носит неформальный характер; фактически, в любой команде могут быть свои собственные роли). Знание игроками своих позиций на паркете облегчает восприятие игры для них, так как позволяет сосредотачиваться конкретно на своих обязанностях в рамках данной им роли. Ввиду определенных особенностей этих ролей, для игроков, претендующих на эти роли, выставляются определенные требования. Так, для исполнения роли тяжелого форварда обычно необходим физически сильный игрок высокого роста, а в качестве разыгрывающего защитника хорошо чувствовать себя будет быстрый игрок среднего роста [2].

Ведение мяча это тоже серьезный элемент, пусть и не столь значительный в сравнении с первыми двумя. Для команды умение игроков грамотно пользоваться мячом крайне ценно. Дриблинг это один из первых навыков, которые изучают баскетболисты. Он позволяет игрокам выходить из опеки и эффективнее вести атаку, тем самым уменьшая шансы защищающейся команды.

Помимо базовых форм (заслоны, передачи, движения с мячом и т.д.) взаимодействий есть и более комплексные («восьмерка», взаимодействие в тройках и т.д.). Время, вкупе с богатым человеческим воображением позволило создать великое множество тактик, каждая из которых стоит своего отдельного упоминания.

Выводы. Таким образом, подводя итоги, можно сделать вывод о том, что тактические взаимодействия действительно являются критически важными в современном баскетболе. Их нельзя назвать самостоятельным тактическим элементом, они используются в самых разных ситуациях и являются скорее синергией всех основных навыков, необходимых для освоения игроком в баскетбол. Все формы взаимодействия между игроками дают свои собственные преимущества, а форм этих существует бесчисленное множество. Пусть личные навыки игрока и важны, умение взаимодействовать со своими партнерами – вот, что действительно приводит команду к победе.

1. [Электронный ресурс]: Групповые действия – Режим доступа: <http://www.offsport.ru/basketball/zaschita/grupповые-dejstvija.shtml> свободный (дата обращения 20.11.2020) – Загл. с экрана.

2. [Электронный ресурс], Позиции в баскетболе – Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Позиции_в_баскетболе свободный (дата обращения 20.11.2020) – Загл. с экрана.



ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ В ОВЛАДЕНИИ СПОСОБОВ ОТБОРА МЯЧА В ФУТБОЛЕ

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



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

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

Факторы. Можно выделить основные факторы, которые необходимо учитывать при обучении техники игры:

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

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

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

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

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

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

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

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

Выводы. Проанализировав методические источники и пообщавшись с тренерами из брестского ЦОРа, я сделал вывод, что последовательность в овладение отбора мяча в футболе зависит от физической и технико-тактической подготовленности футболиста. Эффективность результативности вышеизложенной методики обучения техническим приемам во взаимодействии с тактическими действиями может показать только соревновательная деятельность. И, как главный и заключительный этап подготовки к соревнованиям, необходимо включить в учебно-тренировочный процесс учебные двусторонние игры с использованием в них различных элементов.

1. Жан-Люк Чесно, Жерар Дюрз. Футбол. Обучение базовой технике. 2002 год.
2. А.А.Кузнецов. Футбол. Настольная книга детского тренера. 2008 год.
3. Б.И.Плон. Новая школа в футбольной тренировке. 2008 год.



АБРАМЧУК М.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – И.И.Глебик, старший преподаватель

ОСНОВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ И ФОРМЫ ИХ ПРОЯВЛЕНИЯ В ДЗЮДО

Введение. Рост спортивных результатов требует постоянного совершенствования методики тренировки, поиска и разработки новых форм и средств, направленных на улучшения спортивного результата. Современная соревновательная схватка дзюдоистов на 80% времени представляет собой борьбу соперников за захват для эффективного проведения приема. Поэтому важно развивать силовые способности у дзюдоистов.

Цель работы – выявление главных направлений в развитии силовых способностей дзюдоистов средствами других видов спорта.

Методы исследования. В работе применялся анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждение. В физической подготовке дзюдоистов существенную значимость приобрели специальные тренажерные устройства. По мнению В.Г. Заботина [1], комплексное применение тренажеров, позволяющих создать искусственное условия для воспроизведения совершенствующих движений с запланированным результатом и программированием мышечной ритмики, открывает перед тренерами и спортсменами новые возможности.

Важную роль в подготовке дзюдоистов играет современное направление – кроссфит, где используются упражнения как с отягощениями, так и с собственным весом, круговые тренировки с интервалами отдыха, изменением количества подходов, в зависимости от пола, возраста, и индивидуальных особенностей. В подготовке силовых способностей играет тяжелая атлетика. Выделяя отдельные тренировочные занятия со средствами тяжелой атлетики, наблюдается прирост в силовых показателях дзюдоистов.

Выводы: Таким образом, стоит отметить, что комплексная подготовка с применением средств из видов спорта, имеющих преимущественно силовую направленность, создает благоприятные условия для повышения и дальнейшего развития силовых способностей дзюдоистов.

1. Заботин, В. Г. Особенности методики подготовки и развития силовых способностей студентов : учеб. пособие / В. Г. Заботин, С. В. Иванов, А. Б. Лаврентьев ; Владим. гос. ун-т. – Владимир : Изд-во Владим. гос. ун-та, 2007. – 72 с.

АНТОНОВИЧ А. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Абрамук М.Н., преподаватель

РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К СОРЕВНОВАНИЯМ ДЗЮДОИСТОВ 10-12 ЛЕТ

Введение. Необходимость организации психологического обеспечения подготовки юных дзюдоистов подразумевает включение их в соревновательную деятельность, которая требует специальной подготовки. Психологическое обеспечение подготовки дзюдоистов



предусматривает адаптацию к деятельности, в новых соревновательных условиях, которые существенно отличаются от тренировочных условий. В процессе психологического обеспечения подготовки юных дзюдоистов осуществляется перевод их на более высокий уровень их деятельности.

Цель работы – исследовать методы психологической подготовки дзюдоистов в СДЮШОР 1, г. Бреста.

Результаты и их обсуждение. Давно доказано, что удачное выступление в соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности. Лучшей школой психологической подготовки является участие спортсмена в соревнованиях. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- спокойствием спортсмена в экстремальных ситуациях;
- уверенностью спортсмена в себе, в своих силах;
- боевым духом спортсмена.

В качестве средств психологической подготовки спортсмена чаще всего используются:

Формирование мировоззрения. Наиболее важной и одновременно сложной проблемой является формирование мотивов спортивной деятельности, в том числе мировоззрения как наиболее стойкого мотива. Осуществляется это посредством становления и развития современных взглядов на культурно – исторические корни спорта вообще, а так же избранного вида, и формированием собственных принципов и взглядов спортсмена, команды, тренера по всем вопросам совместной деятельности.

2. Внушение и самовнушение. Чаще всего внушение и самовнушение используется для достижения необходимых состояний:

- сна перед ответственным стартом,
- отдыха в промежутках между попытками,
- акцентирования собственных достоинств и недостатков соперников и т.д.

Внушение и самовнушение обычно проводятся в форме:

- гетеротренинга (с помощью гипнотизера),
- аутотренинга (психорегулирующая тренировка, психомышечная тренировка, идеомоторная тренировка),
- в форме сюжетных представлений (какого то особого соперника, места, где будут проходить соревнования, определенных действий судьи),
- с помощью «наивных» методов (талисманов, всевозможных примет, «счастливой» одежды и обуви).

Нужно отметить, что не все спортсмены способны к внушению, поэтому использование этих средств должно быть индивидуально.

Контроль и самоконтроль. Контроль и самоконтроль осуществляется в форме:

- дневников,
- отчетов по памяти о тренировочных соревновательных ситуациях,
- выставления оценок тренером и спортсменом по промежуточным и итоговым параметрам тренировки,
- наблюдений за эмоциональными проявлениями (смеха, гнева),
- а также за настроением, самочувствием, желанием работать, тревожностью, бессонницей.

4. Физиотерапевтические, аппаратные психофармакологические средства. Цели этих средств: снятия психического напряжения, снижение болезненных ощущений в опорно-двигательном аппарате, улучшение настроения, повышения адаптационных возможностей организма по отношению к нагрузкам. Назначение и дозировка зависит от индивидуальных особенностей спортсменов, и согласуются со специалистами спортивной медицины и психологами.



К числу указанных средств относятся:

- сауна,
- массаж, гидромассаж и электромассаж,
- бассейн,
- функциональная музыка,
- аппараты электроанальгезии и электронаркоза,
- фармакологические средства (транквилизаторы, антидепрессанты, психостимулятор, ноотропы, адаптогены).

Выводы. Любая психологическая подготовка спортсмена индивидуальна. Неразрывна связана с общей, специальной и технико-тактической подготовкой, во время всего учебно-тренировочного процесса и соревнований.

АСТАХОВ Н. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

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

ЗНАЧЕНИЕ ПЛАВАНИЯ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Введение. Плавание является универсальным средством разностороннего воздействия на организм человека. Оно способствует укреплению здоровья: улучшает функцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, показатели физического развития, способствует развитию прикладных навыков. А также является одним из эффективных средств в комплексном консервативном лечении больных сколиозом. Для людей, страдающих сколиозом, в бассейне проводится лечебное плавание, накоплен опыт в этом направлении.

Также эффективным средством является закаливание человека. Оно способствует формированию стойких гигиенических навыков. Купание и плавание повышают сопротивление воздействию температурных колебаний. Плавание проводится в естественном водоеме, закаливающий же эффект оказывают солнце и воздух.

Велико оздоравливающее и укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Плаванью можно обучать детей с грудного возраста. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений; способствуют формированию хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют раздражительность.



Систематическое пребывание в воде на занятиях плаванием оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему ребёнка, повышая эмоциональную устойчивость.

Цель работы – в своей работе мы описали и изучили значение плавания в жизни человека и его пользу для организма человека.

Методы исследования. Для решения поставленной задачи мы использовали теоретический анализ и обобщение литературных источников, а также педагогические наблюдения.

Результаты и их обсуждение. При помощи плавания: задействуется большинство групп мышц. Во время плавания работают практически все мышцы тела. Различные техники плавания увеличивают нагрузки на те или иные группы мышц. Во время брасса здорово прокачиваются ноги – ягодицы, икры, бедра. Метод баттерфляй задействует плечевой пояс, руки и корпус. Кроль – наиболее комплексный вариант, при котором все мышцы задействованы равномерно. Развивается гибкость. Плавательные техники подразумевают множество элементов: гребки, перевороты, нырки и т.д. Все это благотворно сказывается на гибкости организма – улучшается эластичность мышц, растяжка. Не стоит забывать, что перед тренировками необходима разминка. Это уменьшит вероятность получения травмы во время заплыва. Укрепляются суставы и позвоночник. Ещё одна польза плавания заключается в укреплении суставов и позвоночного столба. Все профессиональные пловцы имеют красивое рельефное тело, а крепкая спина – залог здорового позвоночника. Во время тренировки в бассейне тело не





испытывает ударных нагрузок, а мышцы спины активно задействованы. За счет этого исправляется осанка, укрепляется позвоночник, суставы и связки. Развивается координация и подвижность. Правильное выполнение техники требует координированной работы всего тела. конечностей, групп мышц, дыхательной системы. По этой причине можно назвать плавание хорошей тренировкой координации, а если добавить к ней устный учет количества гребков и вдохов, то можно неплохо развить когнитивные способности. Проводятся восстановительные процедуры после травм. Занятия в воде можно использовать в качестве альтернативы тренировкам во время восстановления. В послеоперационные периоды плавание может стать первым этапом в возвращении к нагрузкам.

Также плавание полезно и пожилым людям. Вода является хорошим проводником тепла, поэтому только за 15 мин. пребывания в воде человек теряет около 100 ккал тепла. Иными словами, для людей пожилого возраста, которым трудно выполнять интенсивную физическую работу, плавание является средством повышения интенсивности процессов обмена веществ в организме.

Выводы. **Сегодня плавание** – это и гимнастика, и аэробика, и семейные экскурсии в бассейн, и плавание в ближайшем водоеме, и многое другое, что составляет жизнь современного человека. Упражнения для плавания очень важны для человека. Они улучшают обмен веществ и кровообращение, укрепляют сердце, кровеносные сосуды и легкие, развивают мышцы, избавляют от многих болезней, положительно влияют на психоэмоциональную сферу, делают человека стройнее и красивее, помогают быть всегда активными, работоспособными, сохраняют интерес к жизни до конца своих дней.

1. Дядичкина, Н.С. Физическая культура и студента: учеб. пособие / Н.С. Дядичкина. – Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2005. – 165 с.

2. Викулов, А.Д. Плавание: учеб. пособие / А.Д. Викулов. – М.: Владос-пресс 2005. – 250 с.

БАЛАКЕР Д. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С. М. Винидиктова, старший преподаватель

РОЛЬ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В БАСКЕТБОЛЕ

Введение. Легкая атлетика является одним из популярнейших видов спорта. С течением времени занятия легкоатлетическими упражнениями набирали все большую популярность и массовость в различных странах, так как данные упражнения являются наиболее доступными, прикладными и естественными для человека и выступают ведущим средством его физического воспитания и оздоровления.

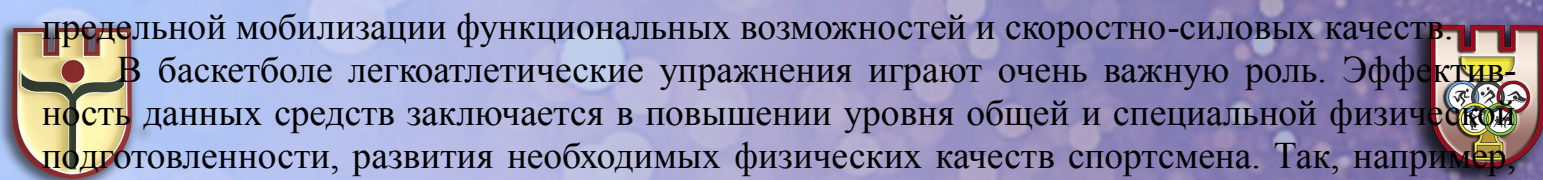
На современном этапе легкой атлетикой как видом спорта занимаются на всех континентах. Большинство видов спорта состоят из естественных движений (ходьба, бег, прыжки), поэтому легкоатлетические упражнения очень часто используются в системе подготовки спортсменов в самых разных видах спорта [1].

Цель работы – рассмотрение роли легкоатлетических упражнений в баскетболе.

Методы исследования – анализ литературных данных.

Результаты и их обсуждение. Во многих видах спорта легкоатлетические упражнения используются в качестве средств развития общей и специальной физической подготовленности. Например, в футболе, волейболе и гандболе для развития выносливости применяют кроссовый бег, для обеспечения точности и дальности выполнения передачи мяча выполняют упражнения для развития ловкости и координации движений.

Современный баскетбол – это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игрока



предельной мобилизации функциональных возможностей и скоростно-силовых качеств.

В баскетболе легкоатлетические упражнения играют очень важную роль. Эффективность данных средств заключается в повышении уровня общей и специальной физической подготовленности, развития необходимых физических качеств спортсмена. Так, например, баскетболист, у которого недостаточно развита прыгучесть, не сможет в полной мере овладеть современной техникой броска в прыжке, а также успешно вступать в борьбу за мяч у щита. При недостаточной быстроте и скоростной выносливости баскетболистам становится затруднительно выполнять перемещения с мячом по площадке [4].

Недостатки в развитии быстроты, выносливости, силы, ловкости, гибкости и воспитании волевых качеств могут стать серьезным препятствием для овладения мастерством игры в целом.

Для решения задач общей физической подготовки применяется широкий спектр легкоатлетических упражнений с учетом пола, возраста и специфики избранного вида спорта. Установлено, что формирование сложных игровых навыков протекает более успешно у тех занимающихся, которые обладают более широким двигательным опытом. Поэтому легкоатлетические упражнения для общей физической подготовки подбираются так, чтобы они оказывали не только разностороннее воздействие на организм, но и способствовали развитию преимущественно тех качеств, которые необходимы для данного вида спорта.

Физическая нагрузка игровой деятельности в баскетболе исключительно велика. Так в течение одной игры спортсмену приходится преодолевать расстояние 5000-7000 м, выполняя при этом 130-140 прыжков, до 120-150 ускорений на различные дистанции, множество остановок и поворотов. Разнообразные передвижения сочетаются с ловлей, ведением, передачами и бросками мяча в корзину и все это в условиях противодействия со стороны соперников, дефиците времени на принятие и практическую реализацию оптимальных решений. Энергетическое обеспечение игровой деятельности носит смешанный аэробно-анаэробный характер. ЧСС в ходе игры у баскетболистов достигает 180-220 уд/мин при среднем значении пульса 169 уд/мин, расход энергии достигает 900 ккал, а потери веса до 3 кг.

Характерной особенностью физической подготовки в баскетболе является всемерное увеличение требований к выполнению скоростных действий. Такое повышенное внимание к развитию быстроты объясняется, прежде всего, эволюцией самой игры, включающей изменения в правилах, повышение в тактических действиях, как в нападении, так и в защите удельного веса быстрого прорыва и прессинга, повышение скоростного фактора в личных единоборствах и помощи партнеру.

Для всестороннего развития баскетболиста очень важно овладеть различными двигательными действиями. Легкоатлетические упражнения имеют пять видов: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья, которые подразделяются на отдельные виды, технические действия и приемы. Их усвоение и овладение правильными способами выполнения обогащает двигательный опыт, необходимый в игровой деятельности, различных жизненных ситуациях, быту и работе.

При помощи легкоатлетических упражнений осуществляется контроль физической подготовленности баскетболиста. Измерение уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации и связанных с ними способностей. Баскетболистам необходимо высокое развитие скоростных способностей. Игра требует быстрого передвижения по прямой и с изменением направления движений.

Для определения уровня развития скоростных возможностей применяется контрольное испытание: спринтерский бег на дистанцию 20 м (фиксируется время преодоления дистанции 5, 10 и 20 м).

С целью определения уровня развития скоростно-силовых качеств используются следующие тесты: прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места, прыжок вверх с места без маха рук, метание набивного мяча из положения сидя (весом 2 кг), быстрота прыжков

положения, лежа на спине в течение 30 с, челночный бег 40 с на 28 м.

Для оценки координационных способностей используются: бег со сменой способа движения, слаломный бег с ведением мяча, челночный бег (3x10 м) в исходном положении лицом вперед, метание теннисного мяча на дальность (из положения ноги врозь), метание теннисного мяча на точность попадания.

Уровень развития силы оценивается по следующим тестам: жим штанги лежа, приседание со штангой на плечах, подтягивания, отжимания на параллельных брусьях, отжимание от пола, висы на согнутых и полусогнутых руках, висы на согнутых и полусогнутых руках.

Для оценки общей выносливости большинство специалистов отдают предпочтение тесту Купера и его модификациям [2, 3].

Выводы. Таким образом, легкоатлетические упражнения способствуют решению оздоровительных, воспитательных и образовательных задач в процессе занятий баскетболом. Так же с их помощью осуществляется контроль физической подготовленности баскетболиста. Легкоатлетические упражнения формируют основу для физической подготовленности и имеют значительные преимущества в организации и широком их использовании, поскольку не требуют особых условий или оборудования.

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – СПб.: Лань, 2005. – 316 с.

2. Костикова, Л.В. Баскетбол. Азбука спорта / Л.В. Костикова. – М. : Физкультура и спорт, 2002. – 288 с.

3. Кибенко, Е.И. Спортивная подготовка баскетболистов / Е.И. Кибенко // Научный журнал «Апробация». – 2014. – № 11 (26). – С. 102–106.

4. Чаров, Е.Н. Легкая атлетика в спорте / Е.Н. Чаров. – СПб., 2011. – 284 с.

БОЙКО Е.В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – О. В. Гурская, преподаватель



ОПЕРАТИВНЫЙ КОНТРОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПРИНТЕРОВ

Введение. Для эффективного управления тренировочным процессом, постоянного уравновешивания программы тренировки с состоянием и возможностями спортсмена тренер должен систематически получать информацию о переносимости предлагаемой ему нагрузки. Тренировочная и соревновательная деятельность спортсмена должна проводиться в условиях постоянного контроля за существенными компонентами спортивной подготовленности. Полученные результаты после проведения оперативного контроля функционального состояния спортсменов позволят своевременно провести коррекцию предстоящей тренировочной нагрузки, определить степень выраженности срочных изменений функциональных состояний ведущих систем организма спортсмена и спрогнозировать результат.

Цель работы – повышение эффективности подготовки спринтеров в группах спортивного совершенствования на основе методики оперативного контроля их спортивной подготовленности.

Методы исследования. Анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение.

Результаты и их обсуждение. Управление двигательной деятельностью спортсменов непосредственно во время выполнения конкретных тренировочных нагрузок осуществляется на основе оперативного контроля. Важным элементом которого следует считать оценку состояния спортсмена с точки зрения соответствия конкретным задачам предстоящей тренировочной и соревновательной деятельности. На основании определения состояния спортсмена



в данный момент становится возможным прогнозировать выполнения тренировочного задания, а также правильно дозировать предстоящую нагрузку, либо требования к спортсмену. Следует отметить, что квалифицированные спортсмены достаточно точно определяют соответствие их состояния тренированности и степень восстановленности организма стоящим перед ними задачам. Но, несмотря на кажущуюся простоту реализации оперативного контроля, данное направление остается наименее разработанным. В этой связи, для решения этих вопросов необходимо накопление материалов, характеризующих реакции организма спортсменов на общепринятые тренировочные нагрузки и позволяющих установить функциональные сдвиги занимающихся до тренировочного занятия, перед выполнением серии тренировочных упражнений или отдельного упражнения, либо после тренировочного занятия.

В рамках оперативного контроля оценивается субъективная оценка спортсмена своего самочувствия, настроения активности, желания тренироваться или выступать, удовлетворенности тренировочным процессом, ясности цели. Также с помощью биопотенциометрии, оценки электрокожного сопротивления кожногальванического рефлекса и критической частоты мелькания можно оценить вегетативный компонент состояния спортсмена. В зависимости от эмоционального состояния спортсмена тренер предусматривает особенности разминки, его настраивания на работу. Функциональный компонент может оцениваться по результатам пульсометрии, измерением артериального давления, функциональными пробами, миотометра, который дает оценку степень расслабления и напряжения мышц, а также дает информацию о степени готовности мышц к работе. Наиболее информативным считается двигательный компонент, который включает в себя методы динамометрии, кинематометрию, оценку простой и сложной реакции на движущийся объект, теппинг-тест. Результаты двигательных тестов отражают особенности возможностей спортсмена, саморегуляции движений и действий, а также установки и степень контроля своих действий. Комплексная оценка всех компонентов позволяет тренеру определиться в особенностях подготовки спринтера, принять оптимальное решение о коррекции либо состояния, либо предстоящих перед ним задач, выбрать наилучший режим деятельности, необходимые средства и методы восстановления.

Выводы. Получаемая информация по результатам проведения оперативного контроля перед предстоящим учебно-тренировочным занятием, во время учебно-тренировочного процесса и в конце учебно-тренировочного занятия свидетельствует о фоновом состоянии спортивной подготовленности спринтеров и служит для определения приемов коррекционных мероприятий, направленных на оптимизацию функционального и психического состояний.

1. Белова, Т.Ю. Легкая атлетика. Техника и методика обучения: учеб. пособие / Т.Ю. Белова, О.Г. Ковальчук, Ю.В. Семенова. – Омск: 2008. – 132 с.

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М. : ФиС, 2001.

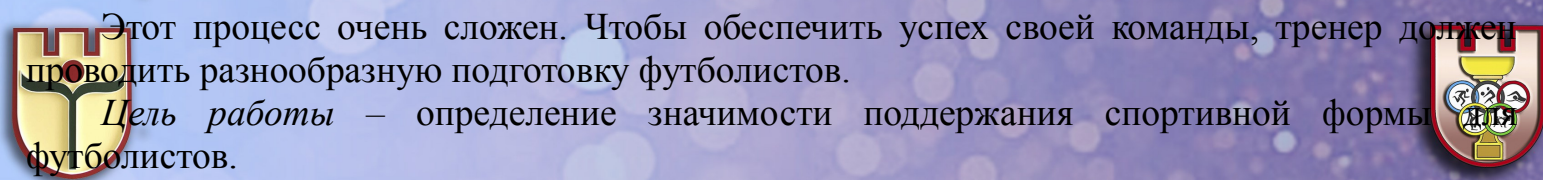
БОЛБАТ Д. С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Ф. К. Гоголюк, старший преподаватель

ФОРМИРОВАНИЕ И УДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФУТБОЛОМ

Введение. Спортивная форма – это состояние спортсмена, которое позволяет ему максимально использовать свои силы и способности, достигать максимальных для него спортивных результатов. Спортивная подготовка – это специализированный процесс физического воспитания, направленный на достижение индивидуально возможных высоких результатов.



Этот процесс очень сложен. Чтобы обеспечить успех своей команды, тренер должен проводить разнообразную подготовку футболистов.

Цель работы – определение значимости поддержания спортивной формы футболистов.

Методы исследования – Анализ литературных источников, интернет ресурсов.

Результаты и их обсуждения. Спортсмен, чтобы хорошо играть в футбол, должен обладать крепким здоровьем, разносторонними и специализированными двигательными качествами – силой, скоростью, выносливостью, ловкостью и т.д. Высокий уровень физической подготовки обеспечивает "запас прочности" и позволяет поддерживать стабильную игру на протяжении всего соревновательного сезона.

Наряду с технической и физической подготовкой спортсмен должен уметь оптимально использовать свои силы и возможности во время соревнований. Игра в футбол требует коллективных, скоординированных действий как отдельных звеньев, так и команды в целом. Поэтому следующим очень важным разделом подготовки является обучение искусству борьбы – тактике.

В борьбе победа над соперником во многом зависит от волевых усилий игроков, желая любой ценой отстоять честь команды. Исходя из этого, особое внимание следует уделить морально–волевой подготовке спортсменов. Теоретическая подготовка футболистов также имеет большое значение. Перечисленные виды тренировок влияют на определенные аспекты тренировочного процесса. На конкретной встрече с командой соперника проявляется общая готовность игроков, при которой их физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка сливаются в единое целое. Выполнение целостных соревновательных упражнений с соревновательными или аналогичными требованиями определяется как интегральная (соревновательная) тренировка. В футболе это означает образовательные и календарные игры.

Сложность управления спортивной подготовкой футболистов заключается в том, что все виды тренировок необходимо рационально планировать в течение всего года для отдельных занятий, этапов и периодов с оптимальным соотношением объема и интенсивности нагрузок. Конечной целью управления спортивной подготовкой является перевод тела спортсмена на более высокий уровень физической подготовки.

Что определяет время этого перевода и направленность работы на циклы, этапы и периоды обучения? Прежде всего, каждый год тренер с нетерпением ждет документа, который имеет решающее значение при планировании тренировки, – это календарь игр. После его получения тренер планирует время для общей функциональной подготовки игроков, для специальной подготовки и, наконец, время, в течение которого необходимо поддерживать оптимальную готовность игроков к календарным и другим играм. Эта оптимальная готовность футболистов к соревнованиям называется спортивной формой, управление развитием которой является наиболее важной задачей.

Чтобы обеспечить становление и приобретение спортивной формы, необходимо опираться на закономерности жизнедеятельности организма человека.

Выводы. Таким образом, из сказанного следует очень важный вывод о недопустимости постоянного узконаправленного обучения. Существует закономерность, которая приводит к тому, что постоянная эксплуатация узкого спектра функций организма, вступающая в противоречие с закономерностями пластического обновления структур организма в целом, может в крайних случаях привести к патологии. Хотя узкая специализация без общей подготовки может изначально привести к увеличению спортивных результатов, но это будет недолгим. В конечном счете, такая специализация приведет к снижению результатов и преждевременному прекращению занятий футболом.



БОНДА Р. Д

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

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

ПРИМЕНЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ИННОВАЦИОННЫХ СРЕДСТВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Введение. Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии, укреплении здоровья студентов и для более эффективного обучения плаванию студентов используется различный плавательный инвентарь. Это широкая категория специальных спортивных товаров, используемая 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. Лучше, если упражнения с плавательными приспособлениями посоветует тренер с учетом индивидуальных особенностей техники и уровня подготовки.

Цель работы – в своей работе мы изучили эффективность применения дополнительных средств в процессе обучения плаванию.

Методы исследования. Для решения поставленной задачи мы использовали теоретический анализ и обобщение литературных источников, а также педагогические наблюдения.

Результаты и их обсуждение. Целью нашего исследования было изучение использования студентами плавательного инвентаря для занятий плаванием. В настоящее время для обучения не умеющих плавать используются различные средства и методы, предполагающие разную продолжительность курсов обучения. Оказалось, что 95% студентов из опрошенных предпочитают при начальном обучении облегченных и неспортивных способов, использовать нестандартное оборудование (вспомогательные и поддерживающие средства) такое как: нудлы, щипованные мячи и пояса и др. С таким оборудованием можно выполнять большое количество различных интересных упражнений в воде. Особенно эффективно использовать все это на начальном этапе обучения, когда все движения выполняются в упрощенных формах, и более доступны занимающимся. Это дает возможность быстрее осваивать следующие, более сложные, но имеющие много общего в структуре движения. Разнообразии упражнений на начальном этапе обучения не только повышает моторную плотность занятий, но и стимулирует интерес и активность.

Со вспомогательными средствами на начальном этапе подготовки можно выполнять следующие упражнения: упражнения для ознакомления со свойствами воды, погружения в воду с головой и открывание глаз в воде, выдохи в воду, всплывания и лежания на воде, скольжения.

В этих упражнениях нудла может находиться в различных положениях (под головой, под лопатками, под поясницей, вдоль туловища, под руками, в руках, под грудью), нудлы удерживают человека на поверхности и не дают ему опускаться под воду с головой. Их также можно использовать в игровой деятельности. Существуют удобные пояса, способные удерживать вес до 90 кг, и выполнять движения с большей амплитудой и маневренностью. Пояс дает возможность держаться на поверхности воды. В основном его применяют для тех, кто испытывает боязнь воды, и имеет ряд заболеваний. Для обучения плаванию также может использоваться щипованный мяч, который позволяет усилить мобильность и интенсивность занятий, так как

он никогда не выскользнет из рук за счет своей структуры. Например, движения ногами кролем на груди, кролем на спине, когда мяч находится в руках, или мяч между ног при изучении гребковых движений руками.

При обучении плаванию используют ласты и поддерживающие средства (нарукавники, доски, круги). Использование этих средств позволяет соблюдать основные принципы физических упражнений: их динамичность, равномерное распределение физической нагрузки на все группы мышц, контроль за правильным дыханием. В результате, занятия проходят эмоционально, с большой моторной плотностью до 80-90 %.

При обучении плаванию применение ласт и досок для плавания на ногах позволяет облегчить процесс обучения и усвоения. Применение ласт дает возможность почувствовать правильные движения ногами уже на суше, например, в упражнениях, выполняемых лежа или сидя на скамейке, предварительная имитация работы ног в ластах позволяет в 90% случаев избежать подобной ошибки. Применение ласт в воде также позволяет ребенку быстрее научиться выполнять движения правильно. С помощью ласт ученик развивает большую скорость, безболезненно переходит в горизонтальное положение, обретает в воде комфорт и спокойствие.

Выводы. Все эти средства позволяют более эффективно проводить начальное обучение плаванию, психологически испытывать меньший дискомфорт, что влияет на скорость и качество обучения, а также позволяет закреплять усвоенный материал с целью выработки навыков гребковых движений и с целью снятия эмоционального фона занятия.

Кудрявцев, В. Спорт мира и мир спорта / В. Кудрявцев, Ж. Кудрявцева. – М. : Наука, 1987. – 250 с.

БОРИСЕВИЧ А. Э.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Ф. К. Гоголюк, старший преподаватель

ФОРМИРОВАНИЕ ИММУНИТЕТА У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И ЭЛЕМЕНТАМИ ЗАКАЛИВАНИЯ

Введение. Важным звеном здоровьем человека является иммунитет, который появляется у ребенка еще до рождения и формируется в первый месяц жизни. С возрастом организм сталкивается с новыми возбудителями. В ответ на взаимодействие с ними возникает приобретенный иммунитет. Он развивается и совершенствуется всю жизнь. Иммунитет – это способность организма бороться с бактериями и вирусами с помощью антител – специальных белков, которые вырабатываются при «встрече» с «враждебными» клетками. Иммунная система запоминает их и в будущем при столкновении с «противником» активизируется быстрее.



Цель работы – выявление с помощью каких средств можно выработать иммунитет.

Методы исследования. Для решения задач был использован анализ литературных источников и интернет ресурсы.

Результаты и их обсуждения. Физические упражнения – это залог хорошего здоровья, красивого и стройного тела. Они стимулируют активность сжигающих жир ферментов и направляют их на производство энергии, постоянно необходимой для мышечной активности.

Одним из важнейших форм иммунитета является закаливание. Это метод физиотерапии, заключающийся в воздействии на человеческий организм различными факторами с целью повышения его устойчивости.

Закаливание так же ценно, как и физические упражнения, а в комплексе с ними при соблюдении гигиенического режима жизни составляет единый процесс физического воспитания. Закаливание организма важно начинать в детском возрасте, когда терморегуляция



находится в стадии формирования, и развиваются механизмы иммунобиологической защиты. Для полноценного закаливания необходимо физическое воспитание организма, которое включает в себя использование комплекса закаливающих процедур, учет индивидуальных особенностей. Закаливание организма должно проводиться систематически, изо дня в день в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов. Лучше всего, если пользование закаливающими процедурами будет четко закреплено в течение дня.

Закаливание воздухом – самый доступный способ закаливания организма: во время прогулок на открытом воздухе, в хорошо проветренном помещении, во время занятий ФУ, при проведении утренней гимнастики. При закаливании воздухом необходимо соблюдать температурный режим.

Закаливание водой. Обтирание – начальный этап закаливания водой. Закаливание организма способом обтирания можно проводить на свежем воздухе, в хорошо проветренном помещении или в ванной комнате, лучше всего утром после выполнения утренней зарядки. При обтирании требуется быстрота движений. Растирание продолжается 1 – 2 минуты.

Обливание – следующий этап закаливания водой. Закаливание организма способом обливания. Более эффективная по оказываемому влиянию процедура, чем обтирание. Обливание может быть общим, то есть всего тела и местным – обливание ног. После процедуры обливания необходимо растереть тело сухим полотенцем.

Душ – еще более эффективная водная процедура. Вариантов закаливания душем два, это прохладный (холодный) душ и контрастный душ. При контрастном душе нахождение под горячей водой должно продолжаться 30 секунд, а под прохладной 15-20 секунд, если выдерживайте – то и 30 секунд. Чередований (холодная – горячая) должно быть минимум 3-4 и максимум 5 раз.

Солнечные ванны. В состав солнечных лучей входят ультрафиолетовые лучи, которые необходимы человеку. Закаливание солнцем проводится на открытом воздухе во время работы, занятий спортом. Систематическое закаливание способствует переносимости высокой температуры воздуха, совершенствует терморегуляцию организма в условиях перегревания, в частности, при тяжелой физической работе.

Парная баня. Народный опыт свидетельствует о том, что баня снимает напряжение и усталость, эффективна при лишнем весе, лечении ушибов и растяжение связок, устраняет большое нервное напряжение после работы, тонизирует, помогает избежать простудных заболеваний.

Выводы. Закаливание организма неразрывно связано с физическим воспитанием. Физическое воспитание значительно расширяет функциональные возможности всех систем организма, повышают его работоспособность. Его оздоровительный и профилактический эффект связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ.

БУЯНОВ Т. О.

Минск, БНТУ

Научный руководитель – А. Н. Колтунова, старший преподаватель

ТЕНДЕНЦИИ В ОПРЕДЕЛЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПОРТСМЕНОВ ЛЫЖНИКОВ

Введение. Лыжные гонки один из самых требовательных видов спорта на выносливость, предполагающий длительные соревнования на разной местности с использованием различных лыжных приемов. Тактика прохождения соревновательных дистанций предъявляет высокие требования к технической и физической подготовленности спортсменов и одновременно сочетает в себе экономичность и мощность движений [1-4].

Цель работы – определить особенности техники двигательных действий при прохождении соревновательной дистанции в лыжных гонках и тенденции проявления физических показателей спортсменов.

Методы исследования. В работе применялись изучение и анализ научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждение. После введения соревнований коньковым ходом средняя скорость в лыжных гонках увеличилась почти вдвое. В программу соревнований по лыжным гонкам у женщин и мужчин включены различные дистанции от супер спринта на 1,5 км до марафона на 50 км, продолжительность забегов составляет от нескольких минут в спринте до двух и более часов на 50 км. Лыжные трассы, где проводятся соревнования на треть состоят из подъемов, равнины и спусков, при этом половину от общего времени гонки приходится на подъемы в гору. Это требует от лыжника владением различными технико-тактическими приемами и специальной подготовленности. На соревновательных дистанциях лыжники обычно используют тактический прием поддержания определенного темпа по ходу дистанции, снижая скорость на определенных участках дистанции, как правило, наибольшие усилия прилагают на подъемах в гору и снижают интенсивность работы на спусках [1-4].

В исследованиях Ø. Sandbakk и Н. Holmberg [3] установлено, что в среднем, аэробная часть общей энергии, затрачиваемой во время соревнований по лыжным гонкам сопоставима с соответствующими показателями в других видах спорта с аналогичным временем продолжительности дистанции. Однако применение нагрузок более высокой интенсивности на подъемах, при которых скорость работы значительно выше той, которая требуется для максимального поглощения кислорода, требует от лыжников дополнительных усилий, а потребление кислорода требует дополнительного анаэробного компонента. В таких ситуациях лыжники неоднократно приближаются к значениям поглощения кислорода, близким к максимальным, с дополнительной выработкой анаэробной энергии, которая может превышать ту, которая достигается во время спринтерских забегов и самых длинных дистанций.

Спортсмены-лыжники мирового класса имеют одни из самых высоких показателей максимального потребления кислорода до 80-90 мл/кг/мин. В дополнение к высокому показателю максимального потребления кислорода, развитие способности использования высокого пика поглощения кислорода является также ключевым фактором, определяющим производительность в лыжных гонках. Элитные лыжники стремятся увеличить свой пик поглощения кислорода за счет совершенствования техники передвижения на лыжах.

Для анализа техники лыжного хода спортсменов необходимо внедрение передовых сенсорных технологий для контроля положения тела, скорости, пространственных и кинематических характеристик лыжников во время прохождения соревновательных дистанций, а также в тренировочном процессе. Информация улучшит понимание требований, предъявляемых для успешного прохождения дистанций и предоставит лучшие рекомендации по тренировкам, специфике и качеству подготовки спортсменов непосредственно во время прохождения соревнований.

Выводы. Требования, предъявляемые к современным лыжникам, растут, в свою очередь усиливая индивидуальную вариативность в их тренировках и требуют внедрения новых технологий в область изучения показателей спортсменов..

1. Корягина, Ю.В. Современный лыжный спорт: мировые тенденции развития техники передвижения в лыжных гонках и биатлоне [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docplayer.com>. – Дата доступа: 16.03.2022.

2. Каминский, Ю. Анализ состояния и тенденции развития спринтерских лыжных дисциплин на примере мужского спринта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.skisport.ru>. – Дата доступа: 18.03.2022.

3. Sandbakk, Ø., Holmberg Н. Physiological Capacity and Training Routines of Elite Cross-Country Skiers: Approaching the Upper Limits of Human Endurance [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.researchgate.net>. – Дата доступа 28.02.2022.



ГОГОЛЮК Н.А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

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



ПОДГОТОВКА В ЭСТАФЕТНОМ БЕГЕ 4x100 м

Введение. На всех официальных соревнованиях Европейской легкоатлетической ассоциации и всемирной ассоциации легкой атлетики в основном проходят две эстафеты: 4x100 м и 4x400 м. На наш взгляд, популярность эстафеты 4x100 м обусловлена тем, что это командный вид легкой атлетики, превосходящий другие виды по эмоциональности и увлекательности. Достижение высокого результата зависит не только от индивидуальной подготовки, но и от необходимости прохождения на ограниченном участке.

Впервые женская сборная Республика Беларусь в эстафете 4x100 м приняла участие в чемпионате мира 2003 года. В настоящее время рекорд составляет 42,56 секунды.

Цель работы. Изучить основные аспекты подготовки в эстафетном беге 4x100 м.

Методы исследования. Анализ и обобщение литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Эстафета предъявляет к бегунам повышенные требования как в физическом плане, так и в плане выполнения ряда сложных технических приемов при передаче эстафетной палочки. Более выгодно передавать эстафету в последней четверти коридора, в районе 15-18 метров, что позволяет спортсмену, принимающему эстафету, развивать большую скорость. При хорошей технике передачи результат эстафеты может быть на 2,50-3,00 с. лучше результатов забега на 100 м, представленных каждым из участников эстафеты. Этот индикатор можно использовать для мониторинга эффективности передачи обслуживания. Видно, что экономия времени в эстафете обусловлена не только обкаткой в движении, но и наличием свободного места при передаче (1-1,5 м).

Важным элементом техники передачи эстафетной палочки – бежать в одном ритме, т.е. бежать надо в ногу. Также важно найти оптимальную «фору» для начала бега, т.е. начинать бег при такой длине «форы», когда совпадение скоростей передающего и принимающего происходит на середине зоны передачи

Улучшение техники эстафетного бега возможно только при беге на полной скорости. Поэтому тренироваться рекомендуется только в начале тренировки, когда бегуны еще не устали..

На основе многолетнего практического опыта работы со сборными командами установлено, что для успешного взаимодействия бегунов в ограниченной трансферной зоне эстафеты наиболее важным является определение оптимального значения «форы». От этой величины во многом зависят и другие показатели, существенно влияющие на эффективное взаимодействие бегунов в зоне передачи палочки. Во-первых, это следующие показатели: место передачи палочки; разница во времени входа в зону и передачи между приемом и передачей; время прохождения получателем 30-метровой зоны.

Исходя из практической работы, величина «разницы времени» в зоне передачи между приемом и передачей находится в пределах 0,30-0,36 с. (индивидуально, для каждой пары отдельно). Это время позволяет станции поддерживать высокую скорость до точки передачи. Это предусматривает повышенные требования к развитию специальной выносливости участников эстафетного бега, так как предающий пробегает дистанцию 100 м (105-120 м в зависимости от этапа). Показатель разности времени входа в зону передачи между бегунами, по существу, определяет и место передачи эстафетной палочки. Установлено, что наиболее рациональным местом передачи эстафетной палочки является последняя четверть 30-метрового забега. При совершенствовании техники взаимодействия бегунов в 30-метровой переходной зоне необходимо использовать специфические целевые установки как передающего, так и принимающего.



Вывод. Чтобы добиться высоких результатов в эстафете 4x100м, спортсмен должен иметь высокую скорость бега по прямой и в поворотах, а также умение передавать эстафету, не снижая скорости бега. В процессе подготовки к соревнованиям и на самих соревнованиях лучше всего иметь постоянный состав эстафетной команды, что поможет добиться максимальной точности передачи эстафетной палочки и показать высокий результат.

1. Конников, А.Н. Определение форы в эстафетном беге и подготовка спринтеров к эстафете 4x100м / А.Н. Конников. – Минск : БГУФК, 2004. – С. 1–4.
2. Озолин, Н.Г. Учебник для тренера по легкой атлетике / Н.Г. Озолин, Л.С. 8. Хоменков, Ю.А. Попов. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – С. 142–143.
3. Ярошевич, В.Г. Подготовка в эстафетном беге 4x100м (на примере женской национальной команды) / В.Г. Ярошевич. – Брест : БрГУ им. А.С. Пушкина, 2008. – С. 1–11.

ГОМЗЮК М. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Глебик И. И., старший преподаватель

БЕЛОРУССКИЙ САМБИСТ И ДЗЮДОИСТ

Введение. Андрей Казусёнок родился 15 января 1984 года в г. Бобруйске Республика Беларусь. Проходил подготовку в РУОРе и в РЦФВиС в Могилёве и Минске. Тренировался у таких специалистов как В. В. Назаров и Э. А. Мицкевич

Цель работы – узнать о спортивных достижениях и жизни спортсмена А. Казусёнка

Методы исследования. В работе применялись методы анализа и обработки литературных источников.

Результат и их обсуждение. На юниорском и молодёжном уровне выигрывал медали с 2002 года. Первого серьёзного успеха на взрослом международном уровне добился в 2005 году, завоевав бронзовую медаль на чемпионате мира в Каире в весовой категории до 90 кг. В 2007 и 2008 годах в том же весе становился чемпионом мира по спортивному самбо. По дзюдо в этот период получил бронзу на европейском первенстве в Лиссабоне и благодаря череде удачных выступлений удостоился права защищать честь страны на летних Олимпийских играх в Пекине – дошёл в средней весовой категории до стадии четвертьфиналов, где потерпел поражение от россиянина Ивана Першина. В борьбе за третье место проиграл египтянину Хешаму Месбаху.

В 2009 году Казусёнок одержал победу на чемпионате Европы по дзюдо в Тбилиси. Год спустя победил на чемпионате мира по самбо в Ташкенте, ещё через год стал бронзовым призёром европейского первенства в Софии. В сезоне 2012 года в дзюдо добыл бронзовую медаль на чемпионате Европы в Челябинске, тогда как по самбо выиграл бронзовые медали на чемпионате Европы в Москве и на домашнем чемпионате мира в Минске. Пытался пройти отбор на Олимпийские игры в Лондоне, но не смог подстроиться под изменившиеся правила и выступил в квалификации неудачно, после чего принял решение завершить карьеру в дзюдо

Заключение: За выдающиеся спортивные достижения удостоен почётного звания «Заслуженный мастер спорта Республики Беларусь».

С 1 января 2022 Казусенко возглавил Национальную сборную Беларуси по дзюдо. На новом посту Казусенко будет готовить белорусских дзюдоистов, более пристально следить за восстановлением спортсменов.



ГОРЕГЛЯД А. П.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Глебик И. И., старший преподаватель



АЛЕКСАНДР КАРЕЛИН

Введение. Александр Карелин – известный борец СССР и РФ, борец в греко-римском стиле, политический и государственный деятель, пять раз избирался в Госдуму РФ, является членом Совета Федерации. В 1988 году получил звание Заслуженного мастера спорта, в 1996-м стал Героем России.

Россия издавна славилась своими сильными борцами. С особой динамичностью развивалась греко-римская борьба при власти советов, при которой физкультура и спорт находились на особом положении. Ярким представителем «золотого» поколения российского спорта является борец Александр Карелин, человек-глыба, завоевавший множество наград на самых престижных соревнованиях, включая и Олимпийские игры. Из проведенных 890 боев он проиграл всего два, остальные блестяще выиграл. Благодаря таким выдающимся достижениям, его имя оказалось в Книге рекордов Гиннеса, и в списке 25 лучших мировых атлетов 20-го века.

Детство и юность. Родной город этого настоящего русского богатыря – Новосибирск. Александр родился 19 сентября 1967 года в семье боксера-любителя, водителя Александра Карелина и госслужащей Зинаиды Карелиной. Родители мальчика были высокими, с крупным телосложением, и он родился им под стать, весил пять с половиной килограмм. В тринадцатилетнем возрасте мальчик перегнал в росте отца, и возвышался над ним на целую голову. На тот момент его рост составлял 178 см при весе в 78 кг.

Возможно, именно это обстоятельство так круто изменило его биографию. Однажды он играл с друзьями на улице, и его заметил проходящий мимо Виктор Кузнецов, тренер по греко-римской борьбе. Он пригласил Сашу позаниматься в спортзале, и с тех пор стал его единственным тренером. Именно Кузнецов показал юному спортсмену азы борьбы и довел его до победного пьедестала множества состязаний.

С тех пор жизнь подростка сильно изменилась. Он тренировался каждый день, случались и травмы. В возрасте пятнадцати лет Карелин сломал ногу прямо накануне Международного женского дня, преподнес маме неприятный сюрприз. Раздосадованная женщина запретила сыну даже думать о борьбе, и как аргумент в споре, сожгла его спортивную форму. Однако ее никто не послушал, Александр уже не мыслил своей жизни без спорта.

Профессиональный спорт. В семнадцать лет Карелин уже стал мастером спорта, в 18-ть – чемпионом мира по греко-римской борьбе среди молодежи. После окончания восьмого класса Александр стал студентом автотранспортного техникума, потом окончил училище МВД и Омский институт физкультуры.

В 1986-м спортсмен уже состоял в сборной СССР, и в ее составе участвовал в чемпионате республики, мира и Европы. После каждого из этих соревнований борец вернулся с золотой медалью. После победы на чемпионате Советского Союза в 1988-м, Александра вместе с сборной отправили на Олимпийские игры, откуда он возвратился с чемпионским титулом. В первом раунде его соперник – болгарин Рангелом Геровски превосходил Карелина, однако второй раунд расставил все по местам. Русский богатырь воспользовался своим коронным приемом под названием «обратный пояс», и одержал победу. С этим приемом Карелин выиграл чемпионат мира 1990 года, а потом и турнир в 1991-м.

Спустя год Карелин снова отправился на Олимпийские игры, где одержал победу над двадцатикратным чемпионом из Швеции Томасом Юханссоном. В 1993 году русский спортсмен провел бой с Мэттом Гаффари, и сломал два ребра. Однако это обстоятельство не помешало Александру победить в этом бою, а потом одержать еще две победы во время встречи со



тем же Юханссоном и спортсменом из Болгарии Сергеем Мурейко. Карелину удалось подтвердить свой чемпионский титул. В это время рост Карелина достигал отметки в 191 см, а вес – 112 кг.



Триумфальная череда побед Александра Карелина продолжалась вплоть до 2000 года, когда состоялись Олимпийские игры в Сиднее. Спортсмен работал на износ, профессиональных травм, сломанных ребер в его карьере не счесть. Один раз он сумел в считанные недели восстановиться после операции (у Карелина оторвалась грудная мышца) с помощью своего неизменного тренера, хотя врачи прогнозировали, что реабилитация займет не менее 9 месяцев.

На сиднейской Олимпиаде Карелин потерпел второе поражение – в бою с Рулоном Гарднером. Положить на лопатки «русского терминатора», как называли Александра Карелина в иностранных СМИ, не удалось никому, о чем свидетельствуют не только многочисленные титулы и награды бойца, но и фото и видеорепортажи. Домой спортсмен впервые вернулся не с золотой, а серебряной медалью и сразу заявил о завершении карьеры.

В те времена российским спортсменам было мало что известно о рекламном контракте, поэтому для участия в боях они использовали ту экипировку, которая имелась в наличии. Карелину нравилось работать в борцовках японской компании Tiger, которые отдал ему болгарский борец в обмен на трико. А спонсором Сиднейской Олимпиады выступила компания Adidas, поэтому спортсмену пришлось срочно принимать меры. Александр не придумал ничего лучше, чем срезать логотипы японской фирмы у себя на обуви, подошву заклеить пластырем, чтобы не читалось название.

Достижения

1984 – Мастер спорта СССР

1988 – Заслуженный мастер спорта СССР

1997 – Герой Российской Федерации

1989, 1990, 1992, 1994 – обладатель «Золотого пояса» как лучший борец планеты

2001 – Кавалер ордена Почета

2001 – Кавалер Олимпийского ордена

2002 – «Золотая ветвь»

2008 – «За заслуги перед Отечеством» IV степени

2013 – Почетная грамота Президента Российской Федерации

2016 – Орден «За заслуги перед Республикой Дагестан»

Вывод. В настоящее время бывший титулованный спортсмен занимается продвижением своей политической карьеры, по-прежнему заседает в Госдуме Российской Федерации. Ему приходится решать не только спортивные вопросы, но и рассматривать самые разные социальные проекты. В марте 2019-го Карелин отправился на Колыму, побывал в гостях у краевой организации ветеранов, провел встречу с молодежью и руководителями региона.

Александр запомнился не только своими спортивными достижениями, но и некоторыми высказываниями по тому или иному вопросу. Одно из них – мнение депутата о пенсионной реформе, о том, что пора уже перестать быть иждивенцами у государства, что дети должны помогать своим родителям, и не надеяться на государство. Сам Александр поступает точно так же. Он практически содержит своего отца. Но пользователи сети интернет резко раскритиковали мнение Карелина. Они считают, что имея такую зарплату, как у него, равную нескольким сотням тысяч рублей в месяц, можно содержать родителей, но не у всех же такие доходы.

1. Александр Карелин биография <https://biographe.ru/sportsmeni/aleksandr-karelin/?ysclid=1115gh9scv>

2. Настоящее время спортсменов <https://24smi.org/celebrity/1739-aleksandr-karelin.html?>



РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ЗАНЯТИЯ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКОЙ В СТАРШИХ КЛАССАХ

Введение. Уроки физкультуры состоят из набора элементов, взятых из различных видов спорта, например, легкой атлетики, баскетбола, волейбола и так далее. Программа составлена таким образом, чтобы учащиеся могли развиваться физически по-разному и пробовать себя в большом количестве спортивных направлений. Включение лыжного спорта в школьную программу помогло расширить перечень школьных спортивных дисциплин и разнообразить спортивные занятия для детей. Поэтому сейчас с наступлением зимнего сезона дети под руководством педагога выходят на улицу и начинают постигать основы лыжной подготовки. Кому-то это нравится, кому-то не очень нравится, но при грамотном подходе преподавателя, а также при наличии удобного и безопасного снаряжения можно привить любовь к лыжным гонкам абсолютно каждому ребенку.

Цель работы – определение значимости лыжного спорта для оздоровления школьников.

Методы исследования. В работе применялись анализ и обобщение литературных источников, интернет ресурсов.

Результаты и их обсуждения. Лыжная подготовка оказывает разностороннее воздействие на организм детей. Передвижение на лыжах по пересеченной или равнинной местности вовлекает в работу большие группы основных мышц туловища, верхних и нижних конечностей, что оказывает положительное воздействие на совершенствование функциональных систем организма, в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Разнообразные условия занятий способствуют гармоничному физическому развитию детей, особенно таких двигательных способностей, как общая и силовая выносливость, сила, координационная способность и равновесию на скользящей опоре. Следует отметить, что последняя способность легко поддается воспитанию в младшем школьном возрасте и значительно затруднена в более старшем. В задачу лыжной подготовки входит обучение основам техники передвижения на лыжах на равнинной и пересеченной местностях, приобретение знаний по гигиене лыжной подготовки, по смазке лыж и уходу за ними, по технике безопасности при занятиях на лыжах, а также выполнение определенных контрольных нормативов на занятиях по лыжной подготовке.

На занятиях по лыжной подготовке учащиеся должны освоить строевые приемы с лыжами, изучить технику различных ходов, подъемы, спуски, торможения и повороты на лыжах, а также передвижения на лыжах в различных условиях местности. Успешное решение задач урока лыжной подготовки во многом зависит от предварительной подготовки материальной базы, мест занятий, учебной документации и разъяснительной работы с учащимися и родителями.

Важную роль играет и непосредственная, личная подготовка учителя, правильная организация урока. На уроках в школе решаются основные образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи, предусмотренные программами по физической культуре для общеобразовательных школ в целом и разделом «Лыжная подготовка» в частности. В ходе уроков по лыжной подготовке все эти задачи конкретизируются с учетом возрастных анатомо-физиологических и психологических особенностей школьников.

Выводы. Таким образом, из выше перечисленного можно сделать следующие выводы:

Физическое развитие. Ходьба на лыжах укрепляет мышцы и скелет, помогает разработать равновесие, координацию и ловкость. Отлично влияет на суставы и связки. Несмотря на кажущуюся простоту занятий, при лыжных тренировках задействуется большое количество мышц, весь организм учится работать слаженно и точно.



Полезно для здоровья. Этот пункт тесно связан с предыдущим. Кроме того, такие тренировки заставляют активно работать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, что является первоклассной профилактикой от болезней. Также занятия на лыжах – это отличное «лекарство» от лишнего веса, и люди, с детства практикующие этот вид спорта, будут с большой вероятностью избавлены от проблем с весом в дальнейшем.

Полезно для психики. Даже недолгие прогулки на лыжах способны поднять настроение и зарядить энергией надолго! Это происходит из-за того, что во время ходьбы на лыжах на свежем морозном воздухе организм активно вырабатывает эндорфины (гормоны счастья), нормализуя психическое состояние, и даря огромное количество сил. Для школьников, проводящих много времени в душных классах, сидя за партами или дома за домашним заданием, это особенно необходимо.

1. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: учеб.-метод. Пособие: в 3 частях. / Е.И. Иванченко. – Минск: Четыре четверти, 1997. – 540 с.

ГРИШКЕВИЧ Э. К.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – И.И. Глебик, старший преподаватель

СПОРТИВНАЯ БОРЬБА КАК СПОСОБ ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ И ПСИХИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Введение. Спортивная борьба – это единоборство, которое осуществляется между двумя спортсменами. Спортивная борьба как учебная дисциплина обеспечивает оздоровительную, образовательную и воспитательную значимость, является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, оптимизации физического и психофизического состояния занимающегося спортивной борьбой.

Цель работы – выявить положительные эффекты развития физических и психологических качеств в спортивной борьбе.

Методы исследования. Аналитический метод, метод теоретического анализа.

Результаты и их обсуждение. Качества, развиваемые борьбой, полезные для самосовершенствования: морально-волевые, силовые, выносливость, гибкость, ловкость (координационные), скорость, соревновательный характер, тренирует преодолевать страх, боль слабость, так же укрепляет и повышает самооценку. Это связано с характером тренировочного процесса, борьба включает в работу все мышцы, делает их упругими и эластичными, способными выдерживать динамическую нагрузку и статическое напряжение. Физические упражнения во время тренировки стимулируют выделения из надпочечников очень важного для организма гормона – адреналина, который разносится по организму с помощью крови. Среди борцов нет людей с плохо развитой мускулатурой, плоской грудной клеткой, дряблыми мышцами, привычкой ходить шаркая ногами, с немощным телом, усталыми чертами лица, вялых и самоуспокоенных. Являясь прекрасным средством развития человеческого тела, борьба представляет собой такой вид спорта, который разносторонне и гармонично его развивает, благотворно отражаясь на работе важнейших внутренних органов: дыхания, кровообращения, нервной системе, пищеварения [1].

Выводы: Во время занятий спортивной борьбой, (вольной, классической, самбо, дзюдо), в учебно-тренировочном процессе происходит воспитание и развитие как физических, так и психологических качеств, необходимых для достижения спортивных и социальных целей. Спортивная борьба в значительной мере способствует и духовно-нравственному воспитанию.



ZUMBA-ФИТНЕС В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Введение. Танцы – один из самых эффективных способов избавиться от лишнего веса. Современные фитнес-центры предлагают огромный выбор разнообразных хореографических направлений, подходящих для людей любого возраста. Одно из таких направлений – Zumba. Танцевальные упражнения не только зарядят бодростью, энергией и позитивом, но еще и приведут в порядок фигуру.

Цель работы – рассмотрение Zumba-фитнеса как нового направления в современном обществе.

Методы исследования: анализ научной и научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждение. Zumba – это танцевальная разновидность фитнеса, которая базируется на движениях наиболее популярных танцев в латиноамериканском стиле [2].

Такие тренировки совмещают в себе элементы множества популярных латинских, европейских, азиатских, американских танцев: сальсы, регеттона, хип-хопа, румбы, самбы, ча-ча-ча, фламенко. Благодаря такому яркому миксу активная энергичная Zumba стала популярнейшим из танцевальных тренингов по всему миру [1].

Она зародилась в Колумбии и рекордными темпами распространилась практически по всему миру. Основателем данного направления аэробики стал Альберто Перес. Именно он организовал первый класс Zumba-фитнеса еще в 90-ых годах прошлого столетия [2].

Суть Zumba – повторение за инструктором быстрых движений под активную энергичную музыку. Главной задачей такого тренинга является задействование всех мускулатурных групп, а также сухожилий, суставов и связок. Особенность Zumba в том, что все движения тренировки максимально разнообразны, оригинальны и интересны.

Как правило, начальные движения Zumba-фитнеса очень просты, поскольку основываются на простых элементах танцевальных направлений. Со временем действия усложняются, в программу включаются многокомпонентные движения, а темп тренировки возрастает.

Помимо танцевальных шагов, в тренировке используются такие упражнения как присед, выпад, боковой наклон, поворот. Такая фитнес-программа создана как сочетание аэробных, силовых, интервальных и функциональных движений. Она проводится поточным методом либо как интервальная тренировка.

Главным отличием Zumba является то, что счет здесь ведется по формуле, соответствующей данной композиции, а значит, и данного танца.

Тренировка основывается на музыке, поэтому, выбор песен является одной из важных задач при составлении урока, от которого зависит не только интенсивность, но и эмоциональный фон. Во время исполнения зажигательных ритмов вырабатываются гормоны радости – эндорфины. Важен и порядок воспроизведения песен и ритмов. Исходя из возраста клиентов, зная особенности их характера и предпочтения, активно общаясь с ними до и после тренировки, можно совместно создавать список воспроизведения [3].

Тренировка имеет свою структуру и состоит из трех частей:

Разминка – 10 минут. 3 музыкальные композиции. Состоит из базовых шагов аэробики. Цель – поднять пульс, подготовить мышцы, суставы и связки к основной работе.

Основная часть – 35-40 минут. Исполняется около 10 композиций под определенные ритмы. Новое занятие – это повтор предыдущего материала, а также обычно разучивание 1-2 новых композиций, что позволяет включиться в группу даже новичку.

Заминка – 1 трек низкой интенсивности, движения имеют небольшую амплитуду, чтобы снизить пульс до начального уровня [3].

По мере популяризации Zumba активно начали возникать смежные направления тренировок: аква-Zumba (занятия в воде), тонинг-Zumba (тренировки с небольшими гантелями под танцевальную музыку), круговая Zumba (усложненный комплекс для жиросжигания) [1].

Заключение. Zumba-фитнес направлен не только на развитие кардио-респираторной системы, укрепление мышц, повышение выносливости, коррекция телосложения, развитие координации, улучшения состояния здоровья, но и улучшение психического самочувствия. Занятия дают возможность выразить чувства и выплеснуть негативную энергию, защищая от стресса. Танцевальные занятия учат устанавливать дружеские отношения в группе, избавляют от закомплексованности. Zumba как танцевальный фитнес – отличный способ профилактики депрессии, вот почему он завоевал сердца любителей фитнеса по всему миру.

1. https://medaboutme.ru/articles/zumba_fitnes_nedostatki_i_preimushchestva_tantsevalnykh_treningov/
2. <https://vplate.ru/sport/zumba/>
3. <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-zumby-zumba-kak-sovremennogo-napravleniya-fitnessa/viewer>

ГУЛЬ Т.И.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

НЕТРАДИЦИОННЫЕ СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ В СПРИНТЕ

Введение. Современная система подготовки легкоатлетов-спринтеров основана на построении различных высокоинтенсивных средств спортивной тренировки, зачастую требующих значительных функциональных и психоэмоциональных перегрузок, работы на пределе своих возможностей.

Достижение высокого уровня спортивного мастерства характеризуется высшей степенью физической подготовленности и психической устойчивости спортсмена. Его тренированность выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма, специфической и общей работоспособности, в достигнутой степени совершенства спортивных умений и навыков.

Цель работы – изучить основные нетрадиционные средства подготовки в спринте.

Методы исследования. Анализ и обобщение литературных источников.

Результаты и их обсуждения. Наряду с традиционными средствами силовой подготовки применяются и нетрадиционные (тренажеры). Силовые упражнения с отягощениями выполняются сериями и чередуются с пробежками или упражнениями на расслабление и гибкость.

Есть мнение, что тренажеры и нетрадиционные средства необходимо широко применять для развития быстроты и скоростно-силовых качеств примерно со II-го разряда, то есть с 15 лет.

Основопологающей составляющей тренировочного процесса является как грамотный подбор средств и методов спортивной тренировки, помогающих достичь высокого уровня спортивного мастерства, так и использование средств, восстанавливающих работоспособность спортсмена, т.к. пренебрежение данными средствами ведет к значительному снижению спортивных результатов, травмам, переутомлению и психоэмоциональному срыву.

К восстановительным средствам работоспособности можно отнести:

- Нетрадиционные системы занятий физическими упражнениями (релаксация, стретчинг, йога).
- Массаж, расслабляющие водные процедуры.
- Посещение бани, сауны.
- Сбалансированное питание.



Употребление фармакологических средств профилактики (витамины, сборы лекарственных растений).

Питание – один из важнейших факторов восстановления работоспособности, ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена и борьбы с утомлением. Изменения в обмене веществ, обнаруживаемые при высоком физическом и нервно-эмоциональном напряжении, показывают увеличение потребности организма в некоторых питательных веществах, в частности в белках и витаминах. Рост физической нагрузки ведет к повышению расхода энергии.

Важной составляющей, предупреждающей переутомление и способствующей восстановлению работоспособности, является использование фармакологических средств профилактики. Среди них особое значение играет использование витаминно-минеральных комплексов.

Витамины являются регулятором обмена веществ, с их помощью в организме образуются биологически активные вещества, ферменты, участвующие в химических превращениях белков, жиров, углеводов.

Известно, что длительная физическая нагрузка может вызвать такие реакции в организме, как: появление судорог, болей в мышцах, нарушения соединительной ткани, аномалии суставов, снижение работоспособности мышечной системы, сердца и т.д.

В роли вспомогательного фактора восстановления работоспособности спортсмена выступает процесс нетрадиционных систем физических упражнений, а именно, упражнения, базирующиеся на методике стретчинга и психофизической тренировки.

Психофизическая тренировка – это метод самовоздействия на организм при помощи смены мышечного тонуса (релаксация), регулируемого дыхания, нормального функционирования организма, формирования самообладания и адекватной реакции на раздражители.

Психофизическая тренировка как одна из форм лечебной физкультуры, разновидность психотерапии и аутотренинга, использует общеразвивающие и специальные упражнения в целях повышения функциональных возможностей организма, восстановления здоровья и выносливости в труде.

Научно доказано, что применение психофизической тренировки способствует улучшению психоэмоционального состояния, уравниванию нервных процессов, повышению эффективности идеомоторных актов, активизации кровеносных сосудов, регулированию артериального давления, повышению резервных сил организма. Правильное применение дыхательных упражнений повышает устойчивость организма к кислородной задолженности, что благотворно влияет на ферментные системы, кровоснабжение сердца и мозга.

Массаж – как один из важнейших факторов в восстановление работоспособности спортсмена помогает решать задачи:

1. Самомобилизация психоэмоционального состояния спортсмена.
2. Подготовка нервно-мышечного аппарата к предстоящей работе.
3. Ускорение работоспособности спортсмена.
4. Предупреждение возникновения травм и заболеваний .

Немаловажную роль в восстановлении и повышении физической активности, а также поддержания на оптимальном уровне психоэмоционального фона спортсмена являются психолого-педагогические средства воздействия .

Нервно-психическая устойчивость спортсмена – важное условие крепкого здоровья и достижения высокого мастерства в спорте. Данные средства может использовать как психолог, так и тренер-преподаватель. Данный вид работы включает: выявление и коррекцию психологического состояния спортсмена, формирование навыков толерантности в процессе соревновательной деятельности, развитие умения мобилизовать резервные силы организма после интенсивной тренировки, преодоление стрессов во время соревновательного периода, предупреждение возникновения психических срывов, повышение сопротивляемости психики негативным воздействиям окружающей среды, воспитание самодисциплины и т.п.



Немаловажное значение для восстановления работоспособности легкоатлета-спринтера играет применение гидро- и бальнеотерапии. Организм отвечает на водную процедуру сложной реакцией, состоящей из реакции самой кожи, сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной, мышечной систем, теплообменом и окислительно-восстановительными процессами.

Тепловые воздействия повышают обмен веществ, стимулируют кровообращение, улучшают трофику тканей. Тепло снижает мышечный тонус (вызывает релаксацию мышц), улучшает "растяжимость" соединительной ткани.

Вывод. В заключение хочется добавить, что нетрадиционные средства подготовки, как система интегрального самосовершенствования спортсменов может быть использована для улучшения абсолютно любой стороны спортивной подготовки: физической, технической, тактической, психологической и т.п.

ДИКАЯ А. Р.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – А. А. Зданевич, канд. пед. наук, доцент

ТАЛИСМАНЫ ЛЕТНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР ДО ДВУХТЫСЯЧНЫХ. ИСТОРИЯ ИХ СОЗДАНИЯ



Введение. Олимпийский талисман – часть олимпийской символики, с 1968 года обязательный атрибут Олимпийских игр. Символ, имеющий, согласно «Большой олимпийской энциклопедии» рекламно-коммерческую значимость. Используется страной-организатором в качестве дополнительного источника финансирования. Является собственностью Организационного комитета Олимпийских игр. Миссия олимпийского талисмана – «отразить дух страны-хозяйки игр, принести удачу спортсменам и накалить праздничную атмосферу». Чаще всего олимпийский талисман изображается в виде животного, наиболее популярного в стране, принимающей спортсменов, или в виде анимированного выдуманного существа [1].

Методы исследования. В работе применялись анализ и обобщение литературных источников, и интернет ресурсов.

Цель исследования – определение первых олимпийских талисманов летних олимпийских игр до 2000, их история создания и значение.

Результаты и их обсуждение. Такса Вальди (Мюнхен 1972). Вальди стал первым официальным талисманом в истории летних Олимпийских игр. На Олимпиаде 1972, которая проводилась в городе Мюнхене, талисманом стала такса Вальди. Поскольку в немецком языке слово «такса» мужского рода, принято считать, что Вальди – «талисман-мальчик». В качестве талисмана собаку выбрали из-за её охотничьих качеств, присущих настоящему спортсмену. Сайт МОК называет среди них основные: стойкость, упорство и ловкость. Дизайнеры ярко раскрасили Вальди, подчёркивая весёлый характер талисмана, символизирующего радость Олимпийского праздника. При этом Игры 1972 года считаются одними из самых красочных за всю историю. Голова и хвост таксы были светло-голубыми, а тело окрашено вертикальными полосками трёх из пяти олимпийских цветов, словно на Вальди надели пёструю майку [2].

Бобр Амик (Монреаль 1976). Канадский бобр – национальный символ Канады. Он сыграл важную роль в истории страны. Долгое время бобровый мех был одним из важнейших промыслов в Северной Америке. Бобрами называют и канадских лесорубов. Кроме того, бобр считается символом трудолюбия. Ему присущи качества, отличающие настоящего спортсмена: терпение, сила воли, упорство. Имя Амик на языке коренного населения Канады также означает «бобр». В качестве основного атрибута талисман имел яркий красный пояс с изображением Олимпийской эмблемы, похожий на ленту, на которой вручается медаль [1].



Медвежонок Миша и морской котик Вигри (Москва 1980). Многие впервые слышат, что Олимпийский Мишка-1980 не единственный символ соревнований. С ним в паре был морской котик Вигри, который представлял состязания по парусному спорту. Они проводились в Японии, где медведя не приняли. Вигри – первый символ, который покровительствовал отдельной спортивной дисциплиной на Олимпиаде. Талисман придумал таллинский школьник. Именем Вигри назывались категории юниорских яхт, футбольная команда, детский сад и вид печенья. В поиске того самого советские художники начали рисовать медведей за три года до Олимпиады. Было представлено более 60 работ, среди которых победила идея Виктора Чижикова – известного художника-иллюстратора детских книг [1].

Орленок Сэм (Лос-Анджелес 1984). Орёл является национальным символом Соединённых Штатов Америки. Кроме того, в данном талисмане заложен и другой образ, благодаря которому он и получил своё имя. Художники компании Walt Disney нарисовали орлёнка в цилиндре, окрашенном в цвета американского флага, точно таком, как на знаменитом Дядюшке Сэме.

Тигрёнок Ходори (Сеул 1988). Ходори - тигренок. «Хо» на корейском – «тигр», а «дори» – уменьшительная форма для слова «мальчик». Главный атрибут корейского талисмана – маленькая чёрная шапочка, надетая ему на ухо. Это – элемент национального костюма; в таких шапочках в старину крестьяне исполняли танцы во время народных празднеств. Щенок Коби (Барселона 1992) [3].

Щенок Коби (Барселона 1992). Юбилейные XXV Олимпийские игры проходили в Барселоне. Из-за внутреннего политического конфликта, перед дизайнером Хавьером Марискалом стояла нелёгкая задача: найти образ, который бы смог объединить сепаратистски настроенные провинции. Так появилась дворняга Коби, беспризорный щенок, мультяшный герой популярной детской телепередачи. Щенок Коби признан самым элегантно одетым талисманом: на нём был тёмно-синий костюм и галстук. В интернете можно найти информацию, что прообразом Коби стала каталонская овчарка, хотя внешне талисман не имеет с данной породой ничего общего.

Иззи (Атланта 1996). Талисман Олимпиады-96 было решено сгенерировать на компьютере. Существо получилось странным и ни на что не похожим. Поскольку никто не мог дать однозначного ответа, что это за существо, создатели придумали персонажу имя Иззи, сокращение от английского выражения What is it? («Что это такое?»).

Олли, Сид и Милли (Сидней 2000). Талисманами Игр в Сиднее стала символическая триада: Утконос Сид, Кукабара Олли и Ехидна Милли. Данные животные обитают только в Австралии. Собранные вместе, они символизируют олимпийскую дружбу. Кроме того, персонажи (по месту своего обитания) олицетворяют три стихии: землю, воду и небо. Тройка в данном случае является символическим числом, поскольку Олимпиада проходила накануне вступления в третье тысячелетие.

У каждого из талисманов было своё имя и самобытный характер. Утконоса называли Сидом (Syd, сокращённо от названия города, принимавшего Олимпиаду, Сиднея). Символ природы Австралии, он олицетворял силу, энергию и стремление к победе. Австралийская зимородкохотун Олли (Olly – сокращение от слова «олимпиада»), воплощение олимпийского духа, отличалась весёлым нравом, щедростью и добротой. Ехидна получила имя Милли (Millie – сокращение от слова millenium) в честь начала третьего тысячелетия. Она соединила в себе оптимизм, трудолюбие и устремлённость в будущее. Кроме того, Милли была символом информации и технологий, главной по части фактов и цифр. Карикатурист Пол Ньюэл придумал первый в истории Игр «антиталисман». Им стал вомбат по имени Фэтсоу. Отрицательный герой противостоял силам добра, которые олицетворяли Сиднейские талисманы [1].

Выводы. Таким образом, каждый вновь создаваемый талисман должен обязательно отличаться от предыдущих, поскольку его предназначение – отражать самобытность страны-хозяйки, а также вызывать симпатии спортсменов и зрителей. Поэтому оригинальность идеи является одним из основных критериев в оценке талисмана Международным Олимпийским



1. Олимпийские талисманы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D1%82%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%81%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D1%8B. – Дата доступа: 25.03.2022.

2. Мюнхен-1972 талисман [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://olympics.com/ru/olympic-games/munich-1972/mascot>. – Дата доступа: 25.03.2022.

3. Летние Олимпийские Игры [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://olimp.kcbux.ru/leto-talisman.php>. – Дата доступа: 25.03.2022.

ДОБЫШ С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ, ВОЗНИКАЮЩИЕ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ БРАСС

Введение. Техника плавания брассом характеризуется одновременными и симметричными движениями ног и рук. Весь цикл осуществляется под водой и состоит из одного гребка руками, одного толчка ногами, одного вдоха и выдоха в воду. Брасс применяют и как корректирующее упражнение при искривлениях позвоночника. Он применяется при плавании на большие расстояния, нырянии, транспортировке пострадавшего и грузов, преодолении водных преград вплавь в одежде.

В настоящее время на соревнованиях брасс представлен дистанциями 50 м, 100 м, 200 м, а также в комбинированной эстафете на втором этапе и в комплексном плавании на третьем как, у мужчин, так и у женщин.

Цель работы – в своей работе мы попытались выявить основные ошибки, возникающие при обучении технике плаванию способа брасс и причины их возникновения.

Методы исследования. Для решения поставленной задачи использовали теоретический анализ и обобщение литературных источников, а также педагогические наблюдения.

Результаты и их обсуждение. При изучении всех спортивных способов плавания применяют раздельно-целостный метод обучения. Техника брасса не предъявляет таких жёстких требований к подвижности в плечевых суставах, как в кроле, но требует высокой подвижности в голеностопных (тыльное разгибание), коленных и тазобедренных суставах. Для брассистов важна сила мышц не только плечевого пояса, но и нижних конечностей, создающих эффективное продвижение вперёд. Правила соревнований строго регламентируют технику плавания способом брасс.

Практика работы позволяет выявить основные ошибки, встречающиеся при обучении технике плавания брасс.

1. Опускание таза; слишком широкое разведение коленей перед толчком ногами; носки и голени не разворачиваются в стороны перед толчком. Методические указания. Не разводите колени в стороны при подтягивании ног больше, чем на ширину плеч. Перед толчком ногами делать остановку, фиксируя положение «носки в стороны». Не начинать подтягивание ног после толчка, пока они не всплыли на поверхность. Толчок ногами выполнять единым слитным движением; после толчка сохранять длительную паузу (время для «скольжения»), напрягая ягодичи и мышцы задней поверхности бедра, чтобы не тонули.

2. Во время паузы тонут ноги. Подтягивание и толчок ногами выполняются с одинаковой скоростью. После толчка ноги не соединяются вместе. Методические указания. После толчка ногами напрягать мышцы ягодичи и задней поверхности бедра, что бы ноги не тонули во время

скольжения. Подтягивание выполнять медленно и мягко. Носки разводить в стороны быстро и энергично. Толчок ногами выполнять сильно, но мягко, до смыкания ног. При плавании на спине колени не должны показываться из воды.

Излишне широкий гребок; остановка рук в конце гребка в положении «локти в стороны»; отсутствие паузы во время скольжения – в момент, когда руки вытянуты вперед. Методические указания. При выполнении гребка угол между руками должен быть не более 90°. Плечи и подбородок не отрывать от поверхности воды. Делать паузу в положении «руки впереди». В конце гребка быстро «убрать» локти – опустить их вниз и прижать к туловищу, затем вытянуть руки вперед.

Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности: положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, общее согласование движений. Освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Выводы. Таким образом, в процессе обучения техники плавания способом брасс нужно получать информацию об основных выявленных ошибках и способах их исправления. Исправлять эти ошибки следует путем образного объяснения, демонстрацией видео и фото записей, схем, рисунков и таблиц. После имитации упражнений на суше в такой же последовательности выполняются упражнения в воде.

1. Булгакова, Н.Ж. Плавание: Учеб. для ин-ов физ. культуры / М. : Физкультура и спорт, 1984. – 288с., ил.

2. Гончар, И.Л. Плавание: теория и методика преподавания: учебник/ И.Л. Гончар. – Минск: Четыре четверти; Экоперспектива, 1998.

3. Иванченко, Е.И. Методика обучения начальному плаванию. Методические рекомендации / Е.И. Иванченко, В.А. Пасичниченко, В.А. Авсянкин. – Минск: Физкультура и спорт, 1991. – С. 41-54.

ЕЛИСЕЕВ С. Г.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Т. Н. Грудовик, старший преподаватель

ПРОБЛЕМЫ МЕЖСЕЗОННОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ЛЫЖНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Введение. В межсезонье у спортсменов лыжных видов спорта возникает проблема подготовки к основным соревнованиям, из-за того, что, как правило, все основные соревнования для них проходят в зимнюю пору года. Вследствие чего тренера задаются вопросом: как максимально эффективно подготовить спортсмена к сезону?

Цель работы – выявление проблем межсезонной подготовки спортсменов в лыжных видах спорта.

Методы исследования. Для решения поставленной цели использовали теоретический анализ.

Результаты и их обсуждение. В наше время спорт стал сферой применения высоких технологий, которые помогают спортсменам эффективно готовиться к соревнованиям или поддерживать форму в межсезонье.

Так как в лыжных видах спорта не наблюдается особых изменений в правилах и они являются достаточно устойчивыми, поэтому наблюдается повышение конкуренции. Исходя из этого, можно понять то, что спортсмены не могут позволять себе расслабляться в межсезонье, т.к. всем нам хорошо известно: пока одни отдыхают – другие работают.



В связи с месторасположением Беларуси на карте мира у наших спортсменов, занимающихся лыжными видами спорта, возникают некоторые проблемы в тренировочном процессе. И основной проблемой является отсутствие снега в определённые сезоны: лето, весна, осень.

До некоторых пор было несколько решений данной проблемы. Первое из них это переезд в другую «снежную» страну на время межсезонья, что является достаточно затратным занятием в материальном плане. Везти спортсменов в другие страны после каждого сезона не очень хорошее решение данной проблемы.

Второй способ решения этой задачи использование роликовых лыж в процессе тренировок в межсезонье. Этот способ является менее затратным в материальном плане, т.к. государство затрачивает меньше ресурсов. Но здесь вытекает следующая проблема – тренировки на роликовых лыжах это лишь приближённые условия подготовки.

Эти факторы стали поводом для решения всех дефектов подготовки спортсменов в лыжных видах спорта. В ходе изучения основной проблемы, а именно отсутствие снега на трассах, тренеры пришли к тому, что проще всего будет использовать что-то для создания снега, и этим чем-то стал снегогенератор вентиляторного типа. Этот вариант стал отличным решением, т.к. использование снегогенератора требует меньше денежных ресурсов, чем отправление спортсменов за границу, и более приближенным, из-за использования обычных лыж.

Другой проблемой межсезонья для спортсменов является физическое совершенствование, т.е. использование таких тренажерных устройств, которые помогут лыжникам не растерять форму. Известно, что, в основном, спортсмены из лыжных видов спорта пользуются тренажёрами из других видов спорта.

Однако существуют и специально предназначенные тренажёры для данных видов спорта. Одним из них является тренажёр для тренировки классического лыжного хода. Он позволяет имитировать езду лыжников по поперечной местности, за счёт того, что он обладает магнитной системой сопротивления. Предназначен он как для любителей, так и для профессиональных спортсменов.

Другой специализированный тренажёр – это тренажёр для верхнего плечевого пояса. Он позволяет дополнить тренировочный процесс работой мышц верхнего плечевого пояса. Тренажёр позволяет имитировать движения лыжника близко к реальным условиям.

Так же в тренировках спортсменов-лыжников широко используют тренажёр, объединяющий оба рассмотренных ранее тренажёра. Этот тренажёр позволяет тренировать лыжный ход в зале, тем самым, являясь наиболее востребованным тренажёром для спортсменов из рассматриваемых видов спорта.

Стоит упомянуть тренажёры, которые пришли из других видов спорта и так же помогают лыжникам не растерять форму: тренажёры для пловцов, они задействуют плечевой пояс, который является наиболее нагруженным при классическом лыжном ходе, и другие тренажёры, позволяющие укреплять мышцы, задействованные в лыжных видах спорта.

Выводы. Таким образом, для предотвращения всех изъянов подготовки спортсменов в межсезонье, необходимо создавать максимально комфортные и приближённые условия для тренировок и поддержания физической формы спортсменов. Благодаря научно-техническому прогрессу это стало легко реализуемым и теперь даже отсутствие снега на горнолыжных спусках не является особой проблемой.



ЖУК Н. С.

Брест, БрГУ имени А. С.Пушкина

Научный руководитель – И. И. Глебик, старший преподаватель



ШКОЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ПРЕДВОЕННЫЕ 1940 ГОДЫ

Введение. С началом Великой Отечественной войны в деятельности органов народного просвещения, в содержании обучения и воспитания в школах, естественно, становится еще более тесное взаимодействие процесса физического воспитания с военной подготовкой школьников, т.е. военно-физическая подготовка.

Цель работы – выявление главных направлений школьных программ по физической культуре в предвоенные годы.

Методы исследования. В работе применялись статьи из интернет источников, материал из учебных пособий.

Результаты и их обсуждение. В августе 1941 г. начальником Управления боевой подготовки Красной Армии была утверждена программа Наркомпроса РСФСР по допризывной военной подготовке юношей и девушек 8-10-х классов средней школы. В октябре 1941 г. Главное управление Всеобуча дало указание по организации допризывной военной подготовки учащихся 8-10-х классов в 1941/42 учебном году. В соответствии с этим указанием к содержанию допризывной военной подготовки юношей 9-10-х классов были предъявлены более строгие требования, чем в программе Наркомпроса РСФСР, а сама подготовка должна была проводиться в объеме 110-часовой программы Всеобуча. Практически на допризывную военную подготовку сверх 110-часовой программы Всеобуча в 9-м классе отводилось дополнительно 22 ч, а в 10-м – 55 ч. В свою очередь, это увеличивало время на собственно физическую подготовку юношей 9-го класса на 15 ч, а 10-го - на 35 ч. Физическая подготовка включала занятия по лыжной и кроссовой подготовке, плаванию, гимнастике, спортивным играм, военизированные походы и другое [1].

В 1942/43 учебном году специальными постановлениями СНК СССР военная подготовка была введена для школьников всех возрастов. Соответственно в 1942 г. были приняты “Программа военно-физической подготовки учащихся начальных 1-4-х классов неполных средних и средних школ” и “Программа начальной и допризывной военной подготовки учащихся 5-10-х классов неполных средних и средних школ и техникумов” [2].

Для проведения военно-физической и допризывной военной подготовки учащихся в школах была введена должность военного руководителя. На эту должность назначались лица среднего и младшего командного состава запаса, получившие ускоренную подготовку для проведения занятий с учащимися, а также учителя, прошедшие специальное военное обучение для подобного рода занятий [2].

Военный руководитель непосредственно подчинялся директору школы. Военно-физическая подготовка школьников 1-4-х классов в течение учебного года осуществлялась в следующих объемах: 1-й и 2-й классы – по 33 ч, 3-й и 4-й классы – по 66 ч. В 3-4-х классах часы распределялись так: 10 ч – строевая подготовка, 40 ч – гимнастика и игры, 10 ч – ходьба на лыжах, 1 ч – противохимическая защита, 5 ч – беседы и чтения о Красной Армии [2].

В качестве основных задач военно-физической подготовки школьников 1-4-х классов школьная программа 1942 г. выдвигала воспитание подрастающего поколения в духе беззаветной любви к Родине; укрепление и развитие организма путем гимнастических упражнений и военизированных игр; воспитание смелости, ловкости, выносливости, организованности и чувства товарищества; научение строю и прогулкам в строю (от 2 до 5 км) под барабан и с военно-патриотическими песнями [1].

Выводы. В послевоенные годы перед физкультурным движением ставится задача развития массовой физкультурно-оздоровительной работы, укрепления здоровья советских людей, подорванного тяжелейшими испытаниями и лишениями в годы Великой Отечественной войны. Содержание учебного материала и требования к учащимся были приближены к нормативам и требованиям нового варианта комплекса ГТО, утвержденного в 1946 г.

1. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Б. Р. Голощапов. – М. : Издательский центр “Академия”, 2001. – 247 с.

2. Физическая культура в школе: методика уроков в 4–8 классах / под ред. З. И. Кузнецовой. – М. : Просвещение, 1972. – 301 с.

ЗИЦЫК К. С.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – О. В. Гурская, преподаватель

ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Введение. Многолетняя спортивная подготовка – это единый процесс соревновательной и тренировочной деятельности, обеспечивающий преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки.

Многолетняя подготовка спортсмена может быть успешно осуществлена лишь при тщательном учете возрастных особенностей развития человека, уровня его подготовленности, специфики вида спорта, особенностей развития физических качеств, правильного формирования двигательных навыков и умений.

Многолетний тренировочный процесс целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как единую систему с присущими ей особенностями, имеющую собственные пути развития. В зависимости от преимущественной направленности подготовки процесс многолетней тренировки спортсменов условно разделен на четыре этапа: этап начальной подготовки, этап углубленной спортивной специализации, этап спортивного совершенствования, этап высшего спортивного мастерства [1].


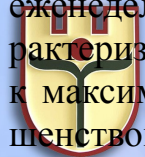
Подготовка перспективных спортсменов в современной легкой атлетике имеет большое значение для достижения бегунами высоких спортивных результатов в их соревновательной деятельности.

В вопросе планирования спортивной подготовки бегунов на средние дистанции скоростно-силовая подготовка имеет большое значение. В настоящее время недостаточно изучены вопросы рациональной структуры тренировочных нагрузок и отдыха для восстановления в учебно-тренировочном процессе спортсменов.

Цель исследования: раскрыть научные проблемы в подготовке бегунов на средние дистанции.

Методы исследования. В работе применялся метод библиографического поиска научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждение. Существуют положения, которые имеют различные проявления в практике подготовки бегунов на средние дистанции разного возраста и квалификации. Так, юные спортсмены занимаются один раз в день, при этом занятия с большими нагрузками бывают 1-2 раза в неделю. При подготовке бегунов на средние дистанции высокого класса подобный режим в лучшем случае приведет к поддержанию имеющегося уровня тренированности, поэтому для них необходимо проведение ежедневно 2-3 занятий и



еженедельно 3-4 занятия с большими нагрузками. В настоящее время спортивная тренировка характеризуется постепенным увеличением объема выполняемой работы в единстве с тенденцией к максимальным величинам тренировочных нагрузок. Поэтому на каждом новом этапе совершенствования к организму спортсмена необходимо предъявлять требования, близкие к пределу его функциональных возможностей, что послужит ключевым фактором для протекания приспособительных процессов.

Основными принципами спортивной подготовки считаются волнообразная динамика нагрузок и вариативность нагрузок, в основе которых лежат закономерности утомления и восстановления. А основным правилом спортивной тренировки является ее цикличность.

Подготовка бегуна на средние дистанции – многогранный процесс. Он включает физическую, техническую и волевою подготовку. При этом физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Ее цель – развитие важнейших двигательных качеств – силы, быстроты, гибкости. Цель специальной подготовки – максимальное развитие выносливости спортсмена соответственно требованиям дистанции, к которой он готовится.

Критерием выносливости служит способность бегуна, как можно дольше удерживать оптимальную частоту и длину шага. Отсюда и понятия скоростной и силовой выносливости. Если у бегуна снижается темп шагов, значит, у него недостаточная скоростная выносливость, если уменьшается длина шагов, – недостаточная силовая выносливость. Главным средством специальной подготовки бегуна, служит сам бег в различных формах, включая такие, как бег в гору, под гору, по песку, снегу и т.п.

Вывод. Из проведенной работы можно сделать вывод, что спортивная тренировка должна строиться как многолетний и круглогодичный процесс. Воздействие каждого последующего тренировочного занятия, микроцикла, этапа зависит от предыдущих. Работа и отдых в спортивной тренировке должны строиться таким образом, чтобы обеспечивалось оптимальное развитие качеств и способностей, определяющих уровень спортивного мастерства в данном виде.

Платонов, В. Н. Современная спортивная тренировка / В. Н. Платонов. – Киев : Здоров'я, 1980. – 336 с.

ЗИЦЫК К.С.

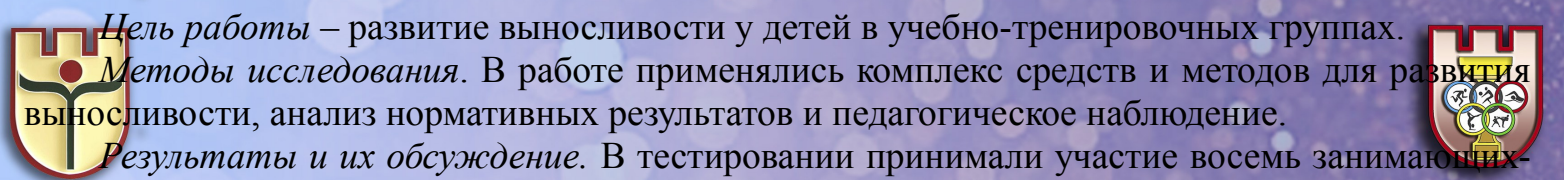
Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – О.В. Гурская, преподаватель

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Введение. Выносливость – это способность человека к длительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. Уровень выносливости обычно определяется временем, в течение которого ребенок может выполнять заданное физическое упражнение. Чем продолжительнее время работы, тем больше выносливость. Это качество необходимо при длительном беге, ходьбе и при выполнении более кратковременных упражнений скоростного и силового характера.

Учитывая то, какое огромное значение имеет выносливость для здоровья, физического развития и трудовой деятельности, актуальность данной темы вне всяких сомнений. Известно, что высокий уровень развития выносливости в детском возрасте обеспечивает более эффективное совершенствование других двигательных способностей, способствует совершенствованию пластических и трофических функций организма, нормализует деятельность систем кровообращения и дыхания, улучшает функционирование центральной нервной системы. Вместе с тем, практика физической подготовки спортсменов свидетельствует о том, что общая динамика выносливости детей очень быстро растет вверх. Общий уровень развития физических качеств достаточный для дальнейшей спортивной деятельности.



Цель работы – развитие выносливости у детей в учебно-тренировочных группах.

Методы исследования. В работе применялись комплекс средств и методов для развития выносливости, анализ нормативных результатов и педагогическое наблюдение.

Результаты и их обсуждение. В тестировании принимали участие восемь занимающихся 13-15 лет. Тренировки проходят - 8 часов в неделю: 4 раза в неделю по 2 – 2,5 часа. В начале исследования были определены нормативы для определения уровня выносливости и определена дальнейшая динамика их развития (таблица 1). Для определения уровня развития выносливости в учебно-тренировочных группах использовался контрольный норматив – 5-минутный бег.

Тестирование проводилось в БрОЦОР по лёгкой атлетике. В течение исследования применялись различные средства и методы для развития выносливости в учебно-тренировочной группе, которые соответствовали возрасту занимающихся, их функциональному состоянию и физическому развитию. В конце исследования повторно определялся уровень развития выносливости, и проводилась коррекция тренировочных нагрузок.

Таблица 1. – Показатели контрольного норматива 5-минутный бег

Фамилия	Год рождения	Нормативы 1 неделя	Нормативы 4 неделя
		5-минутный бег	5-минутный бег
Кожановская Татьяна	2006	1000	1100
Кравцевич Валерия	2008	1000	1000
Бурда Дмитрий	2008	1000	1100
Лисовенко Олег	2007	1100	1200
Гоман Александр	2006	1100	1200
Ломоносова Мария	2009	900	1000
Сахарчук Вероника	2008	1000	1100
Харько Егор	2008	900	1000

Вывод. Исходя из полученных данных, в конце месяца практически всех наблюдается положительный прирост результатов, а у занимающихся Кравцевич В. и Ломоносовой М. уровень развития выносливости остался прежним. Возможно, комплексы средств и методов, которые применялись в течение этого месяца, были неподходящие для них, или была несоответствующая дозировка упражнений.

Мы видим, что до эксперимента результаты учеников составляли в среднем 1000 метров, а после посещения регулярных тренировок составил 1100 метров. Можно заметить, что тренировки, которые проводились с детьми в этот период были грамотно расписаны и нагрузки давались в соответствии с возможностями занимающихся.

Таким образом, следует учитывать пол, возраст, уровень физической подготовленности, антропометрические данные и т.д. После изучения всех этих данных, нам стоит подбирать к каждому занимающемуся подходящие упражнения и их дозировку для развития тех или иных качеств.

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – Физкультура и спорт, 2008.

2. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – Физкультура и спорт, 2009.



ИЗОТОВ В.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С.М. Винидиктова, старший преподаватель



СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВКЕ КОПЬЕМАТАТЕЛЕЙ

Введение. Современный этап развития мировой легкой атлетики характеризуется обострением конкуренции на крупнейших соревнованиях. Объем и интенсивность нагрузок в подготовке спортсменов достигли критических величин, дальнейший рост которых ограничивается как биологическими возможностями организма человека, так и социальными факторами. В этих условиях, когда дальнейший рост спортивных результатов все меньше связывается с наращиванием объема тренировочной нагрузки, на соревнованиях побеждает тот, кто обладает очень рациональной техникой спортивного упражнения, позволяющей спортсмену лучше других реализовывать свои двигательные способности. Повышение качества спортивной подготовки метателей копья может быть достигнуто за счет научно-обоснованного решения проблемы управления структурой броска, предусматривающей выявление и соблюдение последовательности выполнения специальных упражнений в занятиях, имеющих должные значения кинематических и динамических параметров структуры соревновательного упражнения, повышающих эффективность двигательного потенциала спортсменов.

Цель работы – определить основные аспекты применения специальных средств спортивной тренировки в подготовке копьеметателей.

Методы исследования. В работе применялся метод библиографического поиска научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждение. Постоянный рост конкуренции в легкоатлетических метаниях диктует необходимость непрерывного поиска путей оптимизации системы подготовки высококвалифицированных метателей, направленной на достижение все более высокого уровня показателей соревновательной деятельности. В последние годы стала очевидной необходимость предъявления самых жестких требований к технической подготовке спортсменов. Отсюда все более отчетливо проявляется тенденция к выполнению в тренировке целостного основного упражнения или воспроизведению соревновательного режима работы. Особенностью подготовки метателей является то, что на протяжении всего годичного цикла спортсмены могут использовать достаточно большое количество упражнений, повторяющих основное движение в облегченных и усложненных условиях. Однако имеется ряд факторов, которые существенно выделяют метание копья из других метаний, не позволяя довольно часто использовать соревновательное упражнение в связи с перегрузкой нервно-мышечного аппарата метавшей руки. Основными факторами являются:

– малый вес самого снаряда, вследствие чего скорость в финальном усилии сообщается ему главным образом за счет силы плечевого пояса руки, метатель разбегается ногами, а метает рукой;

– эффективное растягивание мышц плечевого пояса перед началом финального усилия (за счет «обгона» ногами) и тем самым использование их эластических свойств. Это почти наполовину увеличивает среднюю силу воздействия на копье в финале в бросках с разбега, а следовательно и нагрузку на плечевой пояс руки;

– хорошая передача количества движения, накопленного телом в разбеге, от нижних частей тела к верхним и затем к снаряду. Такая хлыстообразная передача скорости ведет к чрезмерному натяжению мышц и связок метавшей руки, ведущих к повреждению тканей в области локтевого и плечевого суставов.

Проблема организации тренировочного процесса копьеметательниц заключается в противоречии между необходимостью повышения объема



Метание копья – особый вид метаний, требующий умения за очень короткое время при выполнении финального усилия увеличивать скорость движения копья от 7-8 до 30-31 м/сек. Использование в подготовительном периоде соревновательного упражнения на предельных скоростях может привести к перенапряжению (а в худшем случае к травмированию) опорно-двигательного аппарата, в т.ч. связочно-сухожильного аппарата, искажению принципиальных действий биодинамической структуры системы движений, ее ритмо-темпового рисунка. Чтобы подготовить организм к выполнению соревновательного упражнения, необходимо в подготовительном периоде избирательно интенсифицировать режимы работы двигательного аппарата средствами специальной физической подготовки, направленными на те мышечные группы, которые преимущественно мобилизуются в условиях соревнований.

В научно-методической литературе существуют разнообразные определения специальных упражнений спортсмена.

Классифицируя средства специальной физической подготовки, Ю.В. Верхошанский выделяет 3 группы упражнений [1]:

- специфические – различные формы выполнения соревновательного упражнения с целью приспособления организма к работе в условиях соревнований;
- специализированные – адекватные соревновательному упражнению по наиболее существенным двигательным и функциональным параметрам режима работы организма;
- не специфические – формально не соответствующие соревновательному упражнению по двигательной организации, но способствующие развитию функциональных возможностей организма в требуемом направлении, их задача заключается в усилении тренирующего эффекта специализированных средств за счет дополнительного избирательного воздействия на те или иные физиологические системы и функции организма.

Вывод. При составлении комплексов специальных скоростно-силовых упражнений следует распределять их с учетом постепенного увеличения нагрузки. Упражнения должны подбираться по принципу воздействия в основном на группы мышц, занятые в процессе метаний, содержать такие движения, которые являлись бы частью единого соревновательного упражнения. В комплекс должно включаться 10-11 упражнений в соответствии со следующими принципами:

- общая физическая и двигательная подготовленность является основой для спортивного совершенствования метателей копья, однако еще не обеспечивает достижение высшего уровня спортивного мастерства.
- основными методическим приемом спецификации тренировочного процесса является совершенствование скоростно-силовых качеств в структуре, приближенной по основным кинематическим либо динамическим параметрам к метанию копья с разбега;
- использование специальных упражнений в тренировке копьеметателей способствуют сопряженному развитию специальных физических качеств и совершенствованию технических характеристик, обеспечивают высокую эффективность реализации их двигательных действий, повышает точность динамических характеристик при выполнении броска;
- значение специальных упражнений не исчерпывается только тем, что с их помощью можно избирательно развивать двигательные способности копьеметателей.
- вариативность ритмо-темповых параметров специальных упражнений в обычных и измененных условиях адаптирует организм спортсменки к различным условиям соревновательной деятельности, обеспечивает эффективную реализацию ее двигательного потенциала.

Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 215 с.



КЕЗ Д. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – В. В. Лисюк, преподаватель



ФОРМИРОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В ДЗЮДО

Введение. Дзюдоисты осваивают технику избранного спорта на определенном уровне, характеризующем степень освоенности действия. Двигательное умение и навык отражают уровень владения дзюдоистами техническими действиями. Формирование двигательного умения и навыка требует от дзюдоистов активного участия в учебно-тренировочном процессе анализа поставленных задач, условий выполнения действий.

Цель работы – выявление главных направлений в формировании специальных двигательных умений и навыков в дзюдо.

Методы исследования. В работе применялись анализ статьи из интернет источников, материал из учебных пособий.

Результаты и их обсуждение. Признаки освоения техники дзюдоистами на уровне двигательного умения, заключаются в следующем: а) постоянная концентрация внимания на составляющих действие операциях; б) нестабильность результата действия, изменчивость техники действия, возникновение нарушений в технике исполнения под влиянием сбивающих факторов; в) низкая слаженность движений, приводящая к невысокой скорости выполнения технического действия во времени.

Дзюдоисты могут успешно освоить достаточно много технических действий до стадии умения, навык сформировать очень сложно. Основными факторами, усиливающими эффективность формирования навыков у дзюдоистов, являются: а) врожденные способности – они характеризуются генетической информацией, выявляемой при отборе для занятий дзюдо, также тренируемость в отношении двигательных координаций; б) прошлый двигательный опыт, который предполагает имеющиеся у дзюдоистов двигательные навыки в виде врожденных движений или двигательные навыки, приобретенные в результате специального обучения на протяжении индивидуальной жизни; в) статокинетическая устойчивость – состояние вестибулярного аппарата и функции равновесия, психическое и функциональное состояние организма.

Выводы. Комплексная подготовка по вышеперечисленным способам и методам подготовки служат лучшими средствами для формирования специальных двигательных умений и навыков дзюдоистов.

КЛИМУК М. И.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – В. В. Лисюк, преподаватель

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЗЮДОИСТОВ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

Введение. В спортивной борьбе завоевания захватов или освобождения от захватов противника - на практике называются борьбой за захват. Современная соревновательная схватка дзюдоистов на 80% времени представляет собой борьбу соперников за захват для эффективного проведения приема. А что бы провести тот или иной прием необходимо применить немало усилий. Через захват борцы могут приложить усилие в нужном направлении в необходимый момент для проведения приема или технического действия. Именно поэтому очень важно развивать силовые способности у дзюдоистов.

Цель работы – выявление главных направлений в развитии гибкости дзюдоистов.

Методы исследования. В работе применялись статьи из интернет источников, материал из учебных пособий .

Результаты и их обсуждение. Для повышения уровня гибкости дзюдоистам необходимо заниматься растягивающими упражнениями 2–3 раза в неделю, с нагрузкой 25–30 % от развивающей и доводить амплитуду движений до 80 — 90 % от максимальной.

Растягивающие упражнения рекомендуется выполнять сериями по 10–12 упражнений в каждой. Для дзюдоистов 14–16 лет количество повторений в отдельных упражнениях можно увеличивать: при сгибании и разгибании в тазобедренных, коленных, голеностопных, плечевых суставах до 40–60 повторений.

У дзюдоистов гибкость является специфичной, наибольшую подвижность занимающимся необходимо проявлять при сгибании-разгибании позвоночного столба, при движениях верхних конечностей, движений в тазобедренных суставах.

Гибкость у дзюдоистов лимитирует анатомический фактор (эластичность мышц и связок, форма суставов), на ее проявление влияет мышечная масса (может ограничивать), возраст и пол. Показатели гибкости увеличиваются у дзюдоистов примерно до 12 лет.

У девочек и девушек показатели гибкости обычно выше, чем у мальчиков и юношей. Время суток тоже влияет на показатели гибкости (утром снижена). Гибкость зависит от «пакета одежды» и улучшается после посещения сауны.

В учебно-тренировочном процессе дзюдоистов важно соблюдать рекомендации по повышению гибкости. Одно из неперемных условий – тщательная разминка опорно-двигательного аппарата. Начиная выполнять упражнения на растягивание, следует разогреть мышцы с помощью общеразвивающих упражнений и сохранять их в таком состоянии. Субъективным признаком достаточности разогревания организма будет появление легкого потовыделения. При выполнении упражнений на растягивание с дополнительными отягощениями следует точно дозировать их величины. Выполнение дзюдоистами упражнений для развития подвижности в суставах начинают с плавных движений. Амплитуду движений увеличивают постепенно. Темп выполнения движений в первой серии упражнений медленный.

Наибольший тренировочный эффект развития гибкости в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов дает выполнение упражнений с максимальной амплитудой. Установить границу в растягивании мышц, связок и сухожилий довольно сложно, каждый дзюдоист обладает определенным уровнем гибкости. Особенно это касается упражнений с принудительным растягиванием, маховых и резких упругих движений с дополнительными отягощениями. Субъективным признаком чрезмерной амплитуды движений у каждого занимающегося служит возникновение закрепощения или боли в тканях, которые поддаются растягиванию. Этот признак часто свидетельствует об образовании микротравм, для их профилактики следует выполнять упражнения медленно, без резких движений. Поэтому при возникновении даже легких болевых ощущений у дзюдоистов интенсивность упражнений уменьшают, снижают амплитуду движений, величину дополнительных отягощений. При значительных болевых ощущениях необходимо немедленно прекратить упражнения в растягивании и возвращаться к их выполнению после полного восстановления функциональных свойств соответствующих тканей. Для ускорения восстановления мышц дзюдоистов обучают выполнять самомассаж, тепловые процедуры.

Выводы. Подводя итоги данной статьи, хочу отметить, что комплексная подготовка по вышеперечисленным способам и методам подготовки служат лучшими средствами для развития силовой подготовки дзюдоистов.

1. Заботин, В. Г. Особенности методики подготовки и развития силовых способностей студентов : учеб. пособие / В. Г. Заботин, С. В. Иванов, А. Б. Лаврентьев ; Владим. гос. ун-т. – Владимир : Изд-во Владим. гос. ун-та, 2007. – 72 с.

2. <https://fit-box.xyz/crossfit-trenirovki-dly-razvitya-sily-nog.html>



ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТОВ-МЕТАТЕЛЕЙ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Введение. Современный рост спортивных достижений требует постоянного поиска новых, научно обоснованных форм подготовки спортсменов высокой квалификации. Для достижения стабильного роста спортивного мастерства необходимо решить центральную проблему: определить ведущие и отстающие физические качества спортсмена.

В легкоатлетических метаниях, относящихся к скоростно-силовым видам спорта, главной задачей является умение проявлять кратковременные мышечные напряжения.

Метания различны только по внешней картине движений метателя, но одна цель – придание снаряду наибольшей скорости вылета, которая является одним из основных факторов дальности полета снаряда. Поэтому основная направленность в подготовке метателей заключается в разностороннем развитии необходимых физических качеств: быстрота, сила, скоростно-силовые качества, гибкость, координация движений [1].

Цель работы – определение физической подготовки легкоатлетов-метателей на этапе спортивного совершенствования.

Методы исследования. Анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждения. В современном тренировочном процессе метателя одно из важнейших мест занимает скоростно-силовая подготовка, которая способствует не только формированию и совершенствованию функциональных способностей человеческого организма, но и помогает достигать высоких результатов в метании [2].

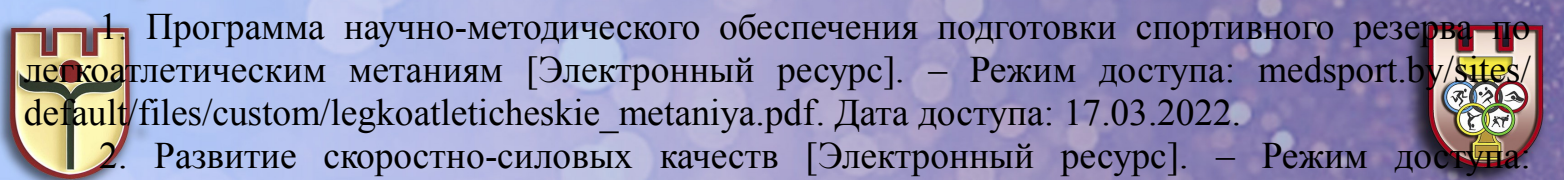
Эффективность решения двигательных задач специальной силовой подготовки метателей на каждом этапе многолетнего цикла определяется взаимодействием средств общей и специальной направленности. При этом необходимо учитывать их тренирующее воздействие, максимально соответствующее основному соревновательному упражнению не только по режиму работы мышц, но и параметрам, характеризующим биомеханические особенности хроноструктуры используемых действий. Следовательно, отбор и реализация специальных силовых и специально-подготовительных упражнений должны опираться на объективную оценку структурно-функциональной биодинамики технических действий избранного вида спортивной деятельности и индивидуальным морфофункциональным особенностям индивида [3].

В связи с этим, действующая методика силовой подготовки метателей, которая связана с реализацией общего объема силовой работы, главным образом, со штангой, требует существенной модернизации и должна быть направлена на поиск, разработку высокоэффективных средств и методов и внедрение в процесс спортивной подготовки метателей инновационных структурно-целевых средств специальной силовой и скоростно-силовой направленности [4].

Помимо развития основных физических качеств метателю не стоит забывать и о развитии других качеств, таких как общая выносливость, специальная силовая и прыжковая выносливости, гибкость, то есть метатель не должен забывать и об общей физической подготовке (ОФП).

Выводы. Таким образом, на современном этапе развития спорта, характеризующемся высокими темпами роста спортивного мастерства, решающее значение имеют два основных фактора:

- 1) совершенствование методов обучения и тренировки, позволяющих повысить потенциал спортсмена и возможность его реализации;
- 2) совершенствование спортивно-технического мастерства в соответствии с биомеханическими особенностями двигательного аппарата спортсмена, что проявляется в большей целесообразности, эффективности движений.



1. Программа научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва по легкоатлетическим метаниям [Электронный ресурс]. – Режим доступа: medsport.by/sites/default/files/custom/legkoatleticheskie_metaniya.pdf. Дата доступа: 17.03.2022.
2. Развитие скоростно-силовых качеств [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www2.bigpi.biysk.ru/vkr2018/file/bifk_13_06_2019_04_09_14.pdf. Дата доступа: 17.03.2022.
3. Методика совершенствования технической и специальной физической подготовленности в толкании ядра вращательным способом [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.dissercat.com/content/metodika-sovershenstvovaniya-tekhnicheskoi-i-spetsialnoi-fizicheskoi-podgotovlennosti-v-tolk. Дата доступа: 17.03.2022.
4. Специальная силовая подготовка юных метателей молота на основе дифференцирования структурно-избирательных упражнений [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.dissercat.com/content/spetsialnaya-silovaya-podgotovka-yunyx-metatelei-molota-na-osnove-differentsirovaniya-struk. Дата доступа: 17.03.2022.

КОЛЯДИЧ А. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С. М. Винидиктова, ст. преподаватель

ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В МНОГОБОРЬЕ

Введение. Многоборья – технически сложные виды легкой атлетики, которые рассматривают как единые упражнения, а не как сумму отдельных упражнений. Поэтому тренировочный процесс нельзя воспринимать как сумму подготовки спортсмена в отдельных дисциплинах [1]. Тренировка многоборцев имеет существенные особенности, отличающих ее от тренировки спортсменов, специализирующихся в отдельных видах. Они основаны на необходимости ежедневного совершенствования в трех и более видах многоборья в условиях жесткого лимита времени. Многообразие двигательных координации, большие энерготраты и координационная сложность тренировочных упражнений быстро приводят к утомлению спортсменов. В этих условиях большое внимание должно уделяться рациональному подбору тренировочных средств на основе оптимального сочетания физической и технической подготовки [2].

Цель работы – выявление основных проблем спортивной подготовки многоборцев.

Методы исследования. Анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждения. Основными причинами снижения темпов роста спортивных результатов у многоборцев являются: недостаточно объективное построение тренировочных программ, отсутствие экспериментально обоснованной методики индивидуализации в применении тренировочных средств, нерациональное сочетание физической и технической подготовки многоборцев.

Подготовка в дисциплинах легкой атлетики, входящих в состав многоборий, влияет друг на друга. Это влияние может носить как положительный (усиливающий), так и отрицательный (угнетающий) характер. На начальных этапах подготовки наблюдается положительное взаимовлияние упражнений друг на друга, направленных на развитие физических качеств. С повышением спортивного мастерства до уровня первого разряда характер взаимовлияния физических качеств может измениться и стать отрицательным. Примером может служить параллельное развитие силы и выносливости, особенно ярко проявляющееся в толкании ядра и в беге на выносливость. Явление переноса двигательных навыков наблюдается при совершенствовании различных элементов техники в дисциплинах многоборья. Примером положительного взаимовлияния могут быть упражнения, используемые при тренировке прыжка в длину и барьерного бега, толкании ядра и метании копья и др. При совершенствовании техники метаний необходим поиск элементов поз, ритмов, которые были бы совместимы и не противоречили другим метаниям. При планировании тренировочного процесса необходимо максимального использовать положительный перенос и уменьшить влияние отрицательного переноса за счет оптимального

чередования средств подготовки в недельных и этапных планах.

В связи с отрицательным влиянием отдельных качеств одного на другое на определенном уровне мастерства появляются ограничения для их дальнейшего развития. Поэтому направленность в тренировочном процессе заключается в достижении оптимального, а не максимального уровня развития физических качеств. Увеличение собственного веса многоборцев стимулирует рост результатов в толкании ядра, рост силовых показателей, но отрицательно влияет на результаты в прыжках, в беге на 800 и 1500 м.

В многоборье существует принцип, что многоборцу необходимо тренироваться по каждой дисциплине не менее двух раз в неделю, по минимальной программе это составит 14 тренировочных воздействий у семиборцев и 20 – у десятиборцев. Если добавить тренировки, направленные на развитие двигательных способностей, то количество тренировочных воздействий значительно возрастет. Поэтому тренировочные занятия многоборцев носят комплексный характер и включают от 2 до 5 дисциплин. Существенное значение приобретает организация оптимального тренировочного процесса. В первую очередь используются упражнения, положительно влияющие друг на друга, в технических видах используются простые, но надежные варианты техники [1].

Выводы. Таким образом, необходимости применения в тренировочном процессе десятиборцев оптимальных сочетаний средств, методов и условий формирования специальной подготовки, позволит обеспечить повышение уровня специальной физической подготовленности и стабильности выступления на соревнованиях.

1. Особенности подготовки многоборцев [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfile.net/preview/9094308/page:88/>. Дата доступа: 10.03.2022.

2. Особенности специальной подготовки легкоатлетов-многоборцев [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.dissercat.com/content/osobennosti-spetsialnoi-podgotovki-legkoatletov-mnogobortsev-na-primere-desyatiborya>. Дата доступа: 10.03.2022.

КОНАШУК И.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С. А. Сурков, доцент

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В ПОДГОТОВКЕ БАРЬЕРИСТОВ

Введение. Современные теория и методика спортивной подготовки располагают обширным материалом по тренировке в беге с барьерами, по развитию физических качеств барьеристов различного уровня подготовленности, формированию и совершенствованию их технического мастерства.

На различных этапах двигательного совершенствования барьеристов различные физические качества воспитываются и развиваются по-разному.

Как показывает опыт, постепенно, по мере повышения уровня физических качеств барьеристов начинает проявляться нежелательное влияние одного качества на другое.

Тренировка квалифицированных спортсменов, которые занимаются, бегом с барьерами на различных этапах и периодах годового цикла подготовки не исключает в структуре целостного, комплексного совершенствования двигательных способностей, некоторое акцентированное внимание развитию и отдельных качеств и способностей. Эти особенности тренировки обусловлены спецификой двигательной структуры подготовленности барьеристов [1].

Цель работы – изучить современные подходы подготовки барьеристов на различных этапах подготовки.

Методы исследования. Анализ и обобщение литературных источников.

Результаты и их обсуждения. В комплексе качеств, двигательных способностей барьеристов ведущее место принадлежит скоростно-силовым качествам, которые характеризуют способность совершать различные движения с определенными усилиями в минимальный для данных условий промежуток времени. Поэтому в беге с барьерами специализируются спортсмены, обладающие высоким уровнем природной быстроты движений, способные быстро реагировать на какой-либо сигнал, непредвиденное изменение тренировочной или соревновательной ситуации.

Многочисленные исследования, посвященные проявлению быстроты в спортивных упражнениях, в том числе и в беге с барьерами, показали, что это качество включает в себя ряд факторов, среди которых выделяют: время двигательной реакции, время выполнения одиночного движения, частоту локальных сокращений мышц, или темп движений. В последнее время специалисты добавляют к этим факторам еще способность к ускорению, характеризующую быстрое начало движения. Совокупность этих слагаемых и определяет специфику скоростных способностей барьеристов [2]

Говоря о специфичности скоростных способностей барьеристов, обуславливающей методические особенности развития быстроты, необходимо выделить еще одну важную характеристику – «перенос» быстроты. Прямой, непосредственный «перенос» быстроты происходит лишь в координационно-сходных движениях [3]

Показания выше специфичность проявления быстроты обусловила, и специфичность методики воспитания и совершенствования этого качества в беге с барьерами в основе этой методики лежат требования, обеспечивающие:

1. Выполнение всех упражнений (с барьерами и без них) с максимально возможной скоростью, с предельной частотой движений.

2. Целостное развитие быстроты в определенном движении, то есть совместно с другими факторами, определяющими наивысший результат в данном двигательном действии. Например, в комплексе развитием динамической силы, гибкости, ловкости, с совершенствованием техники бега с барьерами.

3. Комплексность тренировки всех факторов быстроты, необходимых в беге с барьерами – быстрота стартовых реакций, способность к ускорению, максимальная скорость бега с барьерами, упражнения, развивающие частоту движений у барьеристов.

Поскольку все упражнения, направленные на развитие быстроты, должны выполняться на фоне оптимальной работоспособности центральной нервной системы (ЦНС), тренировать быстроту необходимо только до тех пор, пока возбудимость нервных центров не начнет снижаться.

Основным показателем снижения уровня работоспособности ЦНС при тренировке скоростных способностей барьеристов будет снижение скорости выполнения отдельных упражнений, увеличение времени преодоления препятствий и меж барьерных расстояний, изменение техники в беге с барьерами. Поэтому в повторной тренировочной работе при развитии и совершенствовании быстроты, следует соблюдать условия:

1. Стремиться в каждом упражнении, в каждой пробежке превысить, превзойти свою максимальную скорость [4].

2. Применять только такое количество повторений пробежек с барьерами и без них, различных тренировочных упражнений (стартов, ускорений, прыжков, многоскоков и т. д.), которое барьерист в состоянии выполнить, без ярко выраженного качественного снижения показателей быстроты, то есть должно соблюдаться требование обеспечения максимальной скорости в каждом последующем повторении упражнения.

3. Интервалы отдыха между отдельными пробежками или упражнениями должны быть настолько продолжительными, чтобы к началу выполнения следующей попытки было достигнуто полное восстановление деятельности ЦНС и мышечной системы (быстрота движений барьеристов, скорость выполнения отдельных упражнений не должно заметно снижаться от пробежки к пробежке).

4. При тренировке некоторых слагаемых быстроты, например, способности к стартовому ускорению, максимальных скоростных возможностей в беге с барьерами, предельного темпа движений барьеристов, необходимо выбирать длину тренировочных отрезков (иначе, продолжительность воздействия) таким образом, чтобы: а) скорость бега к концу тренировочной дистанции не снижалась; б) все движения барьериста выполнялись на максимальной скорости; в) тренирующийся в каждой пробежке стремиться показать наилучший для себя результат.

Многочисленные педагогические наблюдения, теоретические и экспериментальные исследования показали, что в видах спорта со скоростно-силовым характером движений и сложно-координационной структурой двигательных действий существенное преимущество дает включение соответствующих упражнений в первые дни недельного цикла тренировки. То есть сразу после дня отдыха или после тренировок с малой и реже, средней нагрузками. Следовательно, в недельном цикле будет 2-3 тренировочных занятия с такой направленностью для спортсменов низкой квалификации и 3-4 тренировочных занятий для квалифицированных спортсменов [5].

Делается, это потому, что сопряжение (на развитие физических качеств и совершенствование техники бега с барьерами) упражнения должны выполняться на фоне оптимальной работоспособности ЦНС.

Специальная выносливость бегунов с барьерами включает два взаимосвязанных компонента: скоростной и координационной. Именно эти компоненты специальной выносливости включены в структурную модель двигательного (физического) потенциала барьериста они в действительности соединяют физические качества и свойства, которые свойственны бегунам – барьеристам, а именно: Быстроту и скорость, координацию и ловкость, силу и гибкость. Поэтому двигательной основой воспитания специальной выносливости бегунов – барьеристов должна служить разносторонняя общефизическая подготовка спортсмена, включая и общую выносливость.

В беге с барьерами ловкость проявляется: во-первых, в координации и точности (в пространстве и времени) спортивных движений, выполняемых в высокоскоростном режиме; во-вторых, в быстроте формирования необходимых (модельных) двигательных действий и овладении новыми движениями; в-третьих, в быстроте реагирования на изменения ситуации; в-четвертых, в совокупности координационных способностей.

Ловкость бегунов – барьеристов теснейшим образом связана с другими качествами – силой, быстротой, выносливостью, гибкостью.

Выводы. Только гармоничное развитие всех физических качеств может обуславливать хороший рост достижений спортсмена. Чем выше развитие физических качеств, тем в большей степени возможно и улучшение технических показателей спортсменов. Применяя специально направленные тренировки имеется возможность, в большей степени контролировать тренировочный процесс, а так же с большей точностью определять индивидуальную нагрузку спортсмена и корректировать развитие физических качеств.

Отсутствие развития координации, гибкости, ловкости и подвижности суставов затормозит совершенствование спортсмена.

Применяемые до основной тренировки растягивающие упражнения в значительной степени увеличивают гибкость и подвижность суставов, в свою очередь эти упражнения снижают вероятность травмы у спортсмена за счет укрепления связок и повышения мышечно-сухожильного суставов.

Пятиминутный комплекс упражнения после тренировки не только способствует укреплению мышечно-сухожильного корсета спортсмена, но и является отличным средством для устранения «крепатуры» и болевых ощущений в мышцах.

2. Зацюрский, В.М. Развитие физических качеств / В.М. Зацюрский. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 382 с.

3. Учебник для педагогического института «Спортивные игры» / В.Д. Ковалев, В.А. Комаров, С.А. Кераминас и другие. – М. : Просвещение, 1988. – 304 с.

4. Учебник для студентов педагогических институтов по специальности №2114 «Физическое воспитание» / Под редакцией В.Д. Ковалева. – М. : Просвещение, 1991. – 318 с.

5. Филин, В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин. – М. : Высшая школа, 1980. – 348 с.

6. Платонов, В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов. – Киев: Вища школа, 1984. – 328 с.

КОСТЮК А. А.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Р. Ю. Король, преподаватель

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Введение. Важную роль играет место и значение легкой атлетики в системе оздоровительных мероприятий, влияние легкоатлетических упражнений на организм человека, а также методические рекомендации по проведению занятий по оздоровительному бегу и ходьбе.

Цель работы – проанализировать значимость легкой атлетики в системе оздоровительных мероприятий для людей различного уровня физической подготовленности.

Методы исследования. В работе применялись изучение и анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Легкая атлетика является массовым видом спорта. Разнообразие упражнений в легкой атлетике, свободные возможности варьирования нагрузки позволяют успешно применять их в занятиях людей различной степени физической подготовленности, пола и возраста. Большая часть этих упражнений могут выполняться на обычных площадках, а не только на стадионе или манеже.



Легкая атлетика является одним из основных видов спорта в системе физического воспитания (далее ФВ) молодежи, а также в программе Олимпийских игр. Преимущественные достоинства легкой атлетики: разностороннее влияние на организм, доступность, прикладное значение, возможность четкой дозировки нагрузки, оздоровительное значение.

Детям, девушкам, юношам можно заниматься всеми видами легкой атлетики для разносторонней физической подготовленности. Людям среднего и пожилого возраста с целью укрепления здоровья лучше всего заниматься ходьбой и бегом.

Легкоатлетические упражнения оказывают разностороннее влияние на организм человека: развивают силу, выносливость, скорость, ловкость, гибкость, позволяют приобрести много полезных двигательных навыков. Занятия легкой атлетикой способствуют гармоничному развитию силы мышц, укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, опорно-двигательный аппарат, улучшают метаболизм, способствуют закаливанию организма. Во время ходьбы и бега происходит функциональное взаимодействие двух главных систем организма – двигательного аппарата и внутренних органов, которые обеспечивают основные потребности жизнедеятельности организма.

В настоящее время на основании обобщения научных сведений о движении следует говорить как о совершенно необходимой потребности человека. Регулярное активное функционирование двигательного аппарата является необходимым условием нормальной жизнедеятельности органов.

Результаты научных исследований показывают, что занятия ходьбой и бегом положительно влияют на состояние здоровья: снижаются случаи простудных заболеваний, уменьшаются проявления заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Результаты объективных исследований обосновываются данными индивидуальных ощущений:



повышается настроение, увеличивается работоспособность, снижаются головные боли, больше ощущения в области сердца, улучшаются функции желудочно-кишечного тракта, улучшается закаленность организма. Эффективной тренировке подвергаются и капилляры, которых в организме насчитывается 100-160 млрд. Количество капилляров возрастает, они становятся более эластичными и вместительными, т.е. позволяют доставлять в различные части организма больше кислорода и питательных веществ и в большем количестве выводить ненужные продукты распада. Кроме возрастания количества капилляров при тренировке увеличивается и число связей между ними. Результаты исследований наглядно показывают, что количество капилляров в тренированной мышце увеличивается вдвое, а число связей между отдельными капиллярами – в 3,5 раза. Длина капилляров человека около 100 000 км.

Занятия ходьбой и бегом укрепляют и двигательный аппарат – возрастает подвижность грудной клетки и диафрагмы, увеличивается ЖЕЛ. Дыхание в покое более глубокое и редкое, увеличивается газообмен, организм лучше оснащается кислородом. При беге кислородный обмен возрастает пропорционально квадрату скорости бега.

Постоянные прогулки и бег благоприятно сказываются на функции пищеварительного аппарата, желез внутренней секреции, на деятельности центральной нервной системы. Такие тренировки развивают мышцы ног, живота и спины, укрепляют кости. Сухожилия и связки становятся более эластичными и прочными, а суставы – более подвижными.

У людей, которые регулярно занимаются ходьбой и бегом улучшается осанка, походка становится более правильной, что благоприятно влияет на работу внутренних органов.

Оздоровительная ходьба и бег положительно сказываются на нервной системе. Ведь известно, что здоровье человека напрямую зависит от состояния нервной системы: от рационального взаимодействия процессов возбуждения и торможения, которые управляют работой организма человека.

На практике отмечено, что у большинства людей, которые приступили к занятиям оздоровительной ходьбой и бегом уровень физической подготовленности ниже среднего.

Вследствие чего, большое значение имеет методически правильное построение занятий, особенно в начальный период. Если же неправильно дозировать тренировочные нагрузки, то вместо пользы можно причинить организму вред.

В отличие от других видов физических упражнений, оздоровительный бег и ходьбу лучше всего проводить в виде индивидуальных занятий. Это позволяет более точно учитывать объем тренировочного процесса и, самое основное, – соответствие нагрузки возможностям организма. Особенно это важно для новичков, которые еще не оценивают оптимальной нагрузки для своего организма.

В зависимости от состояния здоровья и возраста человека, первые тренировки могут начинаться с ходьбы, затем идет период чередования ходьбы и бега, после чего можно заниматься непрерывным длительным оздоровительным бегом.

После выполнения любой физической нагрузки, сначала наступает фаза пониженной работоспособности, на смену которой приходит фаза восстановления, а затем наступает фаза повышенной работоспособности «сверхвосстановления».

Для наилучшего результата и эффекта от занятий оздоровительным бегом необходимо придерживаться правила методики ФВ – приступать к последующим занятиям при условии полного восстановления или «сверхвосстановления», характеризующегося повышенной работоспособностью. Идеальный интервал между тренировочными занятиями должен быть таким, чтобы каждая дальнейшая работа выполнялась при более благоприятном состоянии организма, при наибольшей его работоспособности, состоянии наивысшей готовности к повторным нагрузкам.

Выводы. Таким образом, мы рассмотрели значение легкой атлетики в системе оздоровительных мероприятий, влияние упражнений на организм человека и ознакомились с методическими рекомендациями по проведению оздоровительных занятий.



КОТКОВЕЦ А.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С. М. Винидиктова, старший преподаватель

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В МЕТАНИИ КОПЬЯ В ЮНИОРСКОМ ВОЗРАСТЕ

Введение. В настоящее время, в эпоху высоких спортивных достижений, одним из главных вопросом является поиск наиболее эффективных способов подготовки спортсменов, а также рационального построения тренировочного процесса, с помощью которых можно достигать максимальных высот, используя все резервы организма без вреда для него.

В исследованиях Р.М. Пилюяна [4], В.Н. Платонова [5] отмечалось, что в современном спорте невозможно добиться высоких спортивных результатов только за счет возрастания объема и интенсивности тренировочных нагрузок, следовательно, особую актуальность приобретает поиск резервов дальнейшего повышения спортивного мастерства.

Вместе с тем, в исследованиях Ю.В. Верхошанского [1], В.С. Келлера [2], В.Н. Платонова [5] выявлено, что успешность выступления квалифицированных спортсменов в соревнованиях в значительной мере зависит от рационального сочетания общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных нагрузок в различных периодах годичного цикла подготовки.

Ю.В. Верхошанский [1] подчеркивает необходимость вариативности нагрузки, ибо это исключает возможность стабилизации приспособительных сдвигов и способствует неуклонному росту функциональных возможностей спортсменов. При выборе формы изменения нагрузки следует учитывать индивидуальные особенности метателей.

Нагрузка на организм, которую метатель копья получает в результате учебно-тренировочной деятельности, состоит из трех составных частей: объема, интенсивности и координационной сложности. Процентное содержание этих частей в занятиях находятся в прямой зависимости от возраста, степени подготовленности, этапа подготовки и других факторов.



Общепринятым является мнение, что объем учебно-тренировочной нагрузки преобладает в подготовительном периоде, интенсивность ее – в соревновательном, а координационная сложность проходит красной нитью в том и другом периодах.

Цель работы – анализ учебно-тренировочной нагрузки в метании копья в юниорском возрасте.

Методика исследования. В исследовании использовались следующие теоретические методы: анализ и обобщение литературы; анализ дневника спортивной тренировки, мастера спорта Республики Беларусь Алексей Котковца; методы математической статистики.

Результаты и их обсуждения. Рассмотрим объемы тренировочных нагрузок, направленных на развитие силовых способностей. Основными силовыми средствами тренировки: присед со штангой (на спине и на груди), рывок штанги («классический» и с плинтов), взятие штанги на грудь (классический» и с плинтов), жим штанги лежа.

Первый цикл подготовительного периода подготовки охватывает 5 месяца (сентябрь – январь), из них 2 месяца – ОФП, 3 месяца – СФП. В упражнении «присед со штангой» отмечается волнообразный рост силовой нагрузки, так в октябре составила 19820 кг, наиболее высокие показатели наблюдаются в ноябре – 28010 кг, в декабре – 27120 кг, а в январе – 25080 кг. В упражнении «рывок штанги» наблюдается скачкообразный рост силовой нагрузки, так в октябре составил 6335 кг, в ноябре – 7830 кг, в декабре – 6735 кг, в январе – 7365 кг.



В упражнении «взятие штанги на грудь» наблюдается волнообразный рост силовой нагрузки. В октябре месяце нагрузка составила 15190 кг, в ноябре – 18815 кг, в декабре – 11590 кг, в январе – 10070 кг. В упражнении «жим штанги лежа» также наблюдается волнообразный рост нагрузки, так в октябре месяце – 6825 кг, в ноябре – 6900 кг, в декабре – 5925 кг, в январе – 1590 кг. Таким образом, в подготовительном периоде основная нагрузка по всем силовым упражнениям выполнялась в ноябре месяце.

Зимний соревновательный период продолжительностью 6 недель (февраль – начала марта). Главным стартом является кубок Европы по метаниям. В этот период наблюдается снижение силовой нагрузки в упражнениях «присед со штангой» (19920 кг), «взятие штанги на грудь» (6520 кг) и «жим штанги лежа» (1680 кг), а в упражнении «рывок штанги» наблюдается повышение нагрузки, которая составила в феврале 7520 кг.

Вторая половина марта–май месяцы являлись вторым циклом подготовительного периода подготовки. В этот период наблюдается небольшое снижение силовой нагрузки, по сравнению с первым циклом. В упражнении «присед со штангой» отмечается скачкообразный рост силовой нагрузки, так во второй половине марта составила 11310 кг, в апреле – 8880 кг, в мае – 17720 кг. В упражнении «рывок штанги» также наблюдается скачкообразный рост силовой нагрузки, так в марте составил 5095 кг, в апреле – 3490 кг, в мае – 11455 кг. В упражнении «взятие штанги на грудь» наблюдается скачкообразный рост силовой нагрузки. В марте месяце нагрузка составила 5350 кг, в апреле – 2480 кг, в мае – 8450 кг. В упражнении «жим штанги лежа» на данном цикле не планировалось.

Соревновательный период продолжительностью в два месяца: июнь месяц – этап ранних соревнований, июль месяц – основных соревнований (Чемпионат Европы по легкой атлетике среди юниоров). В данный период наблюдается повышение силовой нагрузки, но изменяется характер: скоростно-силовой направленности. В упражнении «присед со штангой» отмечается скачкообразный рост силовой нагрузки, так во второй половине марта составила 11310 кг, в апреле – 8880 кг, в мае – 17720 кг. В упражнении «рывок штанги» также наблюдается скачкообразный рост силовой нагрузки, так в марте составил 5095 кг, в апреле – 3490 кг, в мае – 11455 кг. В упражнении «взятие штанги на грудь» наблюдается скачкообразный рост силовой нагрузки. В марте месяце нагрузка составила 5350 кг, в апреле – 2480 кг, в мае – 8450 кг. В апреле месяце наблюдается снижение нагрузки, так как основная задача участие в отборочных соревнованиях на Чемпионат Европы, поэтому тренировочный процесс был направлен больше на бросковую работу.

Годовой объем силовой нагрузки составил в упражнении «присед со штангой» 200470 кг, в упражнении «рывок штанги» – 74205 кг, в упражнении «взятие штанги на грудь» – 98520 кг, в упражнении «жим штанги лежа» – 22920 кг.

Вывод. Как видно из изложенного выше материала, в тренировке силовой направленности применялись в основном приседания со штангой на плечах (на груди), взятие штанги на грудь, рывок штанги, а также жим лежа. В итоге можно отметить, что физические упражнения со штангой в подготовительном и в соревновательном периодах оставались одни и те же, однако в соревновательном периоде сокращался объем тренировочных нагрузок, а интенсивность повышалась.

1.Верхошанский, Ю. В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1992. – № 2. – С. 24–31.

2.Келлер, В.С. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов / В.С. Келлер, В.Н. Платонов. – Львов, 1993. – 270 с.

3.Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов : учебное пособие / Л.П. Матвеев. – К : Олимпийская литература, 1999. – 294 с.

4.Пилюян, Р.М. Мотивация спортивной деятельности / Р.М. Пилюян. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.



КОЧЕВ Д. Д.

Омск, ФГБОУ ВО СибГУФК

Научный руководитель – А. В. Шмидт, старший преподаватель

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНИКИ ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСШАЖНОГО ХОДА И ДАБЛПОЛИНГА В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ

Введение. Лыжные гонки на современном этапе становления занимают высокую позицию среди других видов спорта и находятся в постоянном стремлении к развитию. Это сказывается на параметрах изменения лыжных трасс, совершенствования лыжного инвентаря, и, как следствие, изменение техники передвижения на лыжах (динамические и биомеханические составляющие) [2, с. 138]. Изменения в технических параметрах устанавливают возможность использования более экономичных способов передвижения (даблполинг) и, тем самым, способствуют вытеснению существующих технических приемов (одновременный бесшажный ход).

Даблполинг является «выходцем» из техники передвижения одновременным бесшажным классическим ходом, где продвижение вперед происходит за счет отталкивания палками и скачкообразными движениями ног на лыжах без мази для держания [3, с. 245].

В ряде работ специалисты отмечают, что даблполинг может использоваться только в марафонских гонках (равнинные участки) и спринте [1, с. 78]. В свою очередь, использование одновременного бесшажного хода (ОБХ) во многих работах интерпретируется как применение даблполинга.

Цель работы – провести сравнительный анализ техники одновременного бесшажного хода и даблполинга в лыжных гонках.

Методы исследования. В работе применялись анализ научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждение. Сравнительная характеристика одновременного бесшажного хода и даблполинга была проведена по 4 критериям: фазы, работа рук, работа ног и цикл движения (табл. 1).

Фазовая структура ОБХ и даблполинга состоит из свободного скольжения и скольжения на лыжах с одновременным отталкиванием.

Постановка рук при даблполинге должна быть чуть уже, чем при ОБХ. Работа ног в ОБХ отражает только полусогнутое положение ног; работа ног в даблполинге имеет своей особенностью распределение веса тела на передней части стопы, обеспечивая легкое падение корпуса вперед.

Таблица 1 – Сравнительная характеристика техники одновременного бесшажного хода и даблполинга



№ п/п	Критерии	Одновременный бесшажный ход (ОБХ)	Даблполинг
1	Фазы	1 фаза - свободное скольжение на лыжах 2 фаза - скольжение на лыжах с одновременным отталкиванием	Фазы даблполинга схожи с фазами одновременного бесшажного хода
2	Работа рук	Руки в начале отталкивания должны быть полусогнуты, плечо локоть и кисть находятся на одном уровне. Кисти двигаясь при отталкивании назад и вниз должны проходить выше колен, по окончанию движения они должны подняться на уровень тазобедренного сустава. При выносе рук вперед кисти не должны быть сведены.	Большой палец руки при отталкивании должен проходить максимально близко с тазобедренным суставом (косаться), руки ставятся уже, чем в ОБХ. Локти должны смотреть чуть в сторону (30 градусов в сторону и вниз), по равнине локтевой сустав распрямляется, на подъемах ближе к себе.
3	Работа ног	Ноги при передвижении всё время находятся в полусогнутом состоянии.	Колени согнуты, вес тела находится на передней части стопы. При выполнении, таз не выводим за пятку. Выход на носки не должен быть целенаправленным, пятка должна подниматься за счет согнутых ног.
4	Цикл	Из выпрямленного положения лыжник почти полностью выпрямляется, начинается подготовка к отталкиванию - масса тела перемещается на носки, ноги слегка сгибаются, палки выведены вперед перед постановкой на снег. Палки ставятся на снег чуть впереди креплений, начинается толчок руками. Основное усилие на палки развивается за счет сгибания туловища. Угол сгибания рук в локтевых суставах несколько уменьшается. Толчок заканчивается полным разгибанием рук. Кисти рук находятся на уровне не выше колен, угол наклона палок наибольший. После окончания толчка лыжник по инерции скользит, согнувшись, на двух лыжах. Продолжается скольжение, лыжник медленно выпрямляется и легким маятниковым движением выносит палки вперед и выпрямляется, принимает исходное положение.	При выносе палок вперед-вверх руки больше сгибаются в локте, положение туловища более вертикальное, палки ставятся ближе к туловищу. Лыжник не тянется вперед за рукой. Происходит энергичный «навал» на палки в начале отталкивания. Необходимо немного подсесть во время начальной постановки палок — спортсмен как бы «повисает» на них. Основное отталкивание и продвижение происходит за счет мышц туловища — пресса и спины. Чем квалифицированнее лыжник, тем больше он включает мышцы ног во время отталкивания, стараясь «выстрелить» ногами вперед.
5	Инвентарь	Для классических беговых дисциплин приобретают палки, которые на 25-30 см короче роста лыжника	Палки преимущественно стоит использовать чуть выше чем классические.

При передвижении даблполингом положение туловища более вертикальное, руки больше сгибаются в локтевых суставах, движения мощные, чем при передвижении одновременным бесшажным ходом.

Выводы. Таким образом, даблполинг – это усовершенствованный одновременный бесшажный ход. Техника передвижения одновременным бесшажным ходом и даблполингом имеет значительные различия, которые сказываются на скорости передвижения при преодолении определенных участков трассы.

1. Михайловский, С.П. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода на основе модельных характеристик лыжников-гонщиков высокой квалификации / С. П. Михайловский, М. М. Громов, Д. Б. Селюкин // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 3. – С. 78 – 80.

2.Новикова, Н.Б. Даблполинг на дистанциях классического спринта в лыжных гонках / Н. Б. Новикова, Г. А. Сергеев // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. - № 7 (113). – С. 138 – 142.

3.Шагарова, Е. А. Анализ современных зарубежных и российских источников об использовании дабл-полинга в лыжных гонках / Е. А. Шагарова, Ю. В. Корягина, Е. Г. Эртман // University stars – 2016: сборник проектов международного интеллектуального конкурса студентов и аспирантов (Москва, 25 декабря 2016 г.). – 2017. – С. 245 – 251.

КОШЕЛЮК К. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – И.И. Глебик, старший преподаватель

ВИДЫ ЕДИНОБОРСТВ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Боевые искусства для детей можно условно разделить на восточные и спортивные единоборства. К спортивным единоборствам относятся ударные и борцовские виды спорта. Виды единоборств для детей достаточно разнообразны поэтому необходимо грамотно подходить к выбору вида единоборств для занятий ребенку.

Цель работы – определение и выявление видов единоборств для детей младшего школьного возраста.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждения. Айкидо – учит победе над противником путем направление его энергии против него самого. На занятиях развивают абстрактное мышление, чувствовать свое тело, анализировать ситуацию. Рекомендуемый возраст – с 4 лет. Тхэквондо – активная боевая система с множеством видов ударов, блоков, прыжков. На занятиях развивают мускулатуру, работают над координацией, растяжкой. Рекомендуемый возраст – с 8 лет. Ушу – учит уходить от любых конфликтов, стремиться к гармонии путем физического и душевного совершенствования. Рекомендуемый возраст для раздела таолу – с 3–4 лет, для раздела саньда – с 10–12 лет. Дзюдо – строится на нейтрализации противника без причинения ему физического вреда. Занятия развивают равновесие и мышление. Часто в дзюдо отдают девочек. Рекомендуемый возраст – с 8 лет.

Греко-римская борьба – вид спортивных единоборств, цель которого повалить противника, прижать его лопатками к полу. Тренировки развивают выносливость, реакцию и силу. В процессе схватки применяются броски и удержания, различные варианты приемов в партере. Вольная борьба – имеет определенные сходства с греко-римской борьбой, но в ней допускаются захваты за ноги и приемы с помощью ног. Самбо – учит самообороне без применения оружия. Основной упор на занятиях уделяется повышению выносливости, разучиванию боевых приемов. В отличие от других дисциплин, здесь запрещены удушающие приемы. Рекомендуемый возраст – с 8 лет.

Выводы: Занятия боевыми искусствами в младшем школьном возрасте позволяют вырасти настоящим лидером. В отличие от других видов спорта, здесь большой упор делается на морально-этическое воспитание, повышение самоуверенности и самоуважения.

ЛАБУН Л. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Ф.К. Гоголюк, старший преподаватель

ЗАКАЛИВАНИЕ И ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ

Введение. В спортивной практике закаливание и оздоровление имеет исключительно важное значение и является необходимой частью спортивной подготовки. Оно способствует укреплению здоровья и достижению высоких спортивных результатов. Закаленный школьник реже болеет.

Закаливание организма – это, в первую очередь, повышение устойчивости организма к неблагоприятным условиям природы, в которых живет человек; выработке совершенствования терморегуляции в организме.

Цель работы – выявить, как лыжный спорт способствует закаливанию и оздоровлению школьников.

Методы исследования. Анализ литературных источников, интернет ресурсов.

Результаты их обсуждения. Рассмотрим основные принципы, влияющие на оздоровление школьников.

1. При закаливании и оздоровлении организма нужно всегда учитывать возрастные и индивидуальные физиологические особенности: изучить медицинские показания здоровья, физиологическое и психическое развитие ребенка, определить типологические особенности нервной системы, предрасположенность организма к закаливанию и оздоровлению.

Исходя из этого, можно разделить детей на группы:

Здоровые дети, которые уже прошли курс закаливания.

Школьники, относящиеся к группе риска (выздоровевшие после простудных заболеваний).

Длительно и часто болеющие дети.

2. Систематичность закаливающих процедур. Нельзя человека закалить одноразовыми сеансами. Если прекратить занятия, устойчивость к холоду и простудным заболеваниям пройдет.

3. Закаливание различными факторами: холод, тепло. Силу закаливания нужно увеличивать постепенно.

4. Сочетание местных и общих процедур.

5. Периодически менять температуру или продолжительность процедуры.

6. Все закаливающие процедуры нужно проводить в покое и при различной двигательной нагрузке.

7. Результативность закаливающих процедур возможна только при положительном эмоциональном состоянии ребенка.

2. Роль закаливания и оздоровления школьников при занятии лыжным спортом.

При занятиях на лыжах улучшается кровообращение, также при плавном повышении нагрузок уменьшается частота сердцебиения. Резервные возможности сердца приумножаются: увеличиваются диапазоны уровня артериального давления, частоты сокращения сердечной мышцы, величины минутного и ударного объемов. Благодаря динамичной работе ног при занятиях лыжной подготовкой оказывается оздоровительное воздействие на правильное формирование стопы ребенка, что минимизирует развитие плоскостопия. Красота окружающей

природы оказывает положительное влияние на нервную систему, способствует психологической разгрузке и повышает физическую работоспособность.

При организации закаливания и оздоровления детей необходимо учитывать их анатомические и физиологические особенности. В школьном возрасте мышечная система развивается довольно быстрыми темпами.

Существенные изменения происходят в сердечно-сосудистой системе. Особенно заметно увеличение массы желудочков, преимущественно, быстро увеличивается объём сердца, несколько медленнее утолщаются стенки сердца. Изменяется и микроструктура миокарда.

Разнонаправленные изменения происходят в строении лёгочной артерии, она шире аорты, а к концу периода устанавливаются обратные соотношения. Увеличение объёма сердца опережает рост ёмкости сосудистой сети, что служит повышению сосудистого тонуса как предпосылку к росту артериального давления. Поэтому подросткам противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких сильных движений или натуживания, а также соревнования в скоростном беге.

4. Особенности лыжной подготовки в оздоровлении школьников

С первого по одиннадцатый класс в школе уроки по лыжной подготовке введены как обязательный раздел физической культуры. Уроки проводятся преимущественно в третьей четверти в объёме десяти часов. В 6-7 классах занятия проводятся при температуре до -15°C , с учетом погодных условий. При более -15°C занятия проводятся в спортивном зале.

В начале урока необходимо ознакомить занимающихся с техникой безопасности на занятиях и подготовить место занятий.

Особенно велико оздоровительное значение занятий лыжами. Длительное передвижение на лыжах в виде прогулок или во время занятий на чистом морозном воздухе, выполнение мышечной работы в благоприятных гигиенических условиях значительно повышают общую работоспособность организма, его сопротивляемость различным заболеваниям.

5. Методика закаливания и оздоровления

Одним из способов закаливания организма является катание на лыжах. Это спортивное занятие сочетает закаливание солнцем, воздухом и движением. При этом повышается сопротивляемость организма простудным заболеваниям, нормализуется дыхание, укрепляется опорно-двигательный аппарат, развивается координация движений

Исходя из опыта можно составить примерную схему закаливания:

Гимнастические упражнения – 10-15 минут.

Воздушная ванна – 20-30 минут. Проходит лыжный забег / пробежка по установленным маршрутам.

Солнечные ванны. Около 5-7 минут, пока идет передышка.

Умывание прохладной водой. Умывается лицо, шея, верхняя часть груди и руки выше локтя.

Контрастное обливание ног – стоп и нижней части голени.

Выводы. Таким образом,

1. В ходе проведения анализа литературных источников мы выяснили, что при закаливании нужно учитывать возрастные и индивидуальные особенности ребенка. Закаливание организма должно быть систематичным, то есть регулярным повторением всех процедур и воздействий. А также закаливание должно быть многократным.

2. В результате наших исследований можно утверждать, что при занятиях лыжным спортом у детей повысился иммунитет и стойкость к простудным заболеваниям.

3. В ходе исследования был составлен комплекс закаливающих процедур. В эти процедуры входят: гимнастические упражнения, воздушная ванна, солнечные ванны, умывание прохладной водой, контрастное обливание ног – стоп и нижней части голени водой.

4. Лыжная подготовка оказывает благотворное воздействие на организм человека. При занятиях лыжной подготовкой в работу включается огромное количество мышц тела человека.



1. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: учеб.-метод. Пособие: в 3 частях. – Минск: Четыре четверти, 1997. – 540 с.

2. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1977. – 280 с.



ЛАВРИНОВИЧ В. П.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Зинкевич Г.Н., старший преподаватель

ПИТАНИЕ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА. ПРОБЛЕМЫ

Введение. Всё мы знаем, что ведущую роль в жизни человека играют несколько факторов: питание, сон и образ жизни. Несоблюдение даже одного из факторов влечёт за собой негативные последствия, это проявляется чаще всего проблемами со здоровьем и нарушением впоследствии ритма жизни, чаще всего кратковременно и непродолжительно, но в редких случаях, как не прискорбно, к длительным нарушениям в работе организма, а в связи с этим потере большого количества времени, сил и денег. Современному студенту из-за плотного графика и других немаловажных факторов может не хватать этих трёх заветных пунктов. Но мне хотелось бы рассмотреть первый.

Цель работы – узнать, соответствует ли рацион студентов заданным критериям, которые давно установлены докторами и профессорами, освещающими эту тему. Знают ли студенты, сколько времени нужно уделять приёму пищи и ещё много нюансов, играющих если не ведущую, то не последнюю роль в их жизни и весьма влияющих на продуктивность обучения и другие аспекты их студенческой жизни.

Методы исследования. Анализ литературных источников, метод опроса и анкетирование. Для проведения исследования было опрошено 20 студентов белорусской и русской национальности с разных факультетов, возраст которых варьировался от 17 до 23 лет, не только проживающих в общежитии, но и дома, с родителями. Им было задано 8 вопросов, рассматривающих их рацион с двух сторон: Время вне сессии и время, когда они сдают зачёты и экзамены. Про использование гаджетов и знание общих правил приготовления и принятия пищи.

Результаты их обсуждения. Список вопросов, предоставленных студентам:
Какое количество времени занимает приготовление пищи во время сессии? Сколько времени у вас обычно занимает процесс готовки не во время сессии?
Сколько времени у вас занимает принятие пищи вне и во время сессии?
Используете ли вы гаджеты при приёме пищи?
Знаете ли вы, сколько времени нужно по правилам готовить и употреблять пищу?
Какие блюда вы обычно едите не во время сессии и во время сессии?

В результате проведённой работы мы можем сделать ряд последовательных и обоснованных выводов. Среднее время приготовления пищи не на сессии весьма разрознено в связи с наличием в списке анкетированных людей, проживающих дома. Заранее отмечу, что несколько остальных вопросов так же попали под влияние этого фактора, но не столь существенно. Среднее время, за которое студенты готовят еду в этот период составило 50 минут. С учётом приготовления нескольких позиций блюд или приготовления блюд средней или повышенной сложности данное время вполне приемлемо. Я имею в виду такие блюда как макароны с мясом или суп. Среднее время приготовления пищи совпадает и не нарушает правила приготовления.

Во время сессии это время уменьшается до 30 минут в среднем, это не нарушает те же правила установленного времени готовки пищи и является положительным результатом.

Если говорить о потреблении пищи в разное время: вне сессии и на сессии, то в первом случае оно составляет примерно 25 минут. На сессии оно уменьшается до 20.

По правилам оно составляет от 20 до 60 минут. Вывод таков: время потребления пищи также не нарушается студентами.

Также был взят на рассмотрение вопрос про использование гаджетов во время принятия пищи, так как это вредно. 76,5 процента ответили, что используют гаджеты во время принятия пищи и 23,5 не используют их в это время. Вывод: большинство студентов имеют вредную привычку использования гаджетов во время еды, что является отрицательным фактором.

Далее были заданы вопросы насчёт того, знают ли студенты, сколько времени нужно есть и готовить пищу по правилам. Результаты таковы: 14 не знают и 6 знают. Большинство анкетированных не имеют знаний по данному вопросу.

На вопрос о рационе в обычное учебное время и во время экзаменов. Результаты получились такими: в обычное учебное время рацион весьма разнообразен (от рыбы до супов), во время экзаменов он местами существенно сужается, но не существенно, это уже вопрос индивидуальный.

Вывод. Исходя из полученных ответов при проведении исследования я хотела бы сделать общий вывод. Питание студентов вполне соответствует нормам, необходимым для нормального восприятия информации и обучения, а также поддержания здоровья в норме.

ЛЕОНЧУК Ф. Д.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – А. А.Зданевич, канд. пед. наук, доцент

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ АТЛЕТИЗМА

Введение. Атлетизм – это система физических упражнений, направленная на всестороннюю силовую подготовку и совершенствование телосложения путем развития мышц. Вид спорта, суть которого заключается в художественном позировании, позволяющем наиболее эффективно продемонстрировать развитие мышечной системы спортсмена и получить за это соответствующую оценку (бодибилдинг) [1].

Атлетическая гимнастика направлена на максимальное развитие спортсмена через развитие его силовых качеств. Именно в этом заключается ее отличие от других видов гимнастики. А основным элементом атлетической гимнастики являются физические упражнения с отягощением. Занимаясь атлетической гимнастикой можно получить функциональную мускулатуру и атлетическую фигуру.

Цель работы – исследование становление и развитие атлетизма – как вида спорта.

Методы исследования. В работе применялся теоретический метод изучения литературных источников.

Результаты и их обсуждение. В пятидесятых годах 20-го века в Европе и в Америке появился такой термин как бодибилдинг. В СССР же силовой тренинг с отягощением называли атлетизмом. Этот термин распространился не только на бодибилдинг, но и на пауэрлифтинг, поэтому атлетизмом называли самостоятельные виды спорта.

Бодибилдинг трактуется как телостроительство, и в основе его лежит наращивание и формирование мышечной системы человека, а пауэрлифтинг – силовое троеборье, включающее в себя приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа и становую тягу.

Под атлетизмом подразумевается целая система силовых упражнений, которые направлены на укрепление здоровья человека, максимального развития силы и формирования наиболее гармоничного телосложения.

Родина атлетизма древняя Греция, где культ красивого тела, физического совершенства был поднят на небывалую высоту. Древние греки широко использовали в качестве спортивных снарядов каменные ядра, соединенные ручками (гальтеры) прообраз современных гантелей, для

развития мышц, формирования красивого телосложения, укрепления здоровья [1].

В Олимпийских играх и других соревнованиях часто использовали тяжелые предметы округлой формы. А гири в привычном для нас виде появились примерно в конце 18 века. Русские пушкарки едва справлялись с тяжелыми ядрами, которые приходилось вручную поднимать и закладывать в жерла пушек. Было найдено простое решение. К ядрам приделали ручки. Получился удобный снаряд для тренировок.

Официальным днем зарождения гиревого спорта и атлетизма в России считается 10 августа 1885 года. Именно в этот день в Санкт Петербурге было решено создать «Кружок любителей атлетики». Организовал его Краевский Владислав Францевич «отец русской атлетики».

В. Ф. Краевский родился в Варшаве 1841 году. Окончил медицинский факультет в варшавском и берлинском университетах. Переехал в Петербург, где работал врачом. После открытия «Кружка любителей атлетики» Краевский едет в Германию, где знакомится с постановкой работы в атлетических клубах и кружках, приобретает некоторый спортивный инвентарь, собирает фотографии атлетов и борцов.

Вернувшись домой, организовывает атлетический кабинет. Вдоль стен на специальных стеллажах располагались шаровые и разборные штанги, гантели, гири разного веса и формы. В виде шаров, пирамидальные, в виде большого кирпича с вырезом для ручки, обычные гири, висели кольца, трапеции и другие гимнастические снаряды.

Эта коллекция спортивного инвентаря не знала себе равных в Европе. Стены кабинета от пола до потолка были увешаны фотографиями атлетов и борцов всех стран. Пол был обит мягким ковром, что давало возможность заниматься борьбой. Двери его кружка были открыты для всех независимо от классовых сословий и национальных различий.

В составе кружка были инженеры, художники, профессора, артисты, врачи, студенты, грузчики, кузнецы, приказчики и др. После упражнений доктор оставлял сильнейший ужинать. На стол подавались гигантский ростбиф и много риса. Гостеприимство было особой его чертой. Тренируя своих учеников, Краевский тренировался и сам.

Об этом кружке заговорили не только в России, но и в Европе. Краевский стал признанным авторитетом. В кружке Краевского тренировались многие выдающиеся атлеты того времени. Ему обязаны своей спортивной карьерой Георг Гаккеншмидт, Иван Лебедев и другие. Иван Владимирович Лебедев родился в 1879 году в Петербурге. С 17 лет увлекался атлетизмом, занимался в кружке у доктора Кравского. Окончил Петербургскую гимназию, уже имея несколько медалей за атлетические рекорды. Во время учебы на юридическом факультете Петербургского Университета (1901–1905 год), организовал спортивные курсы и открыл школу физического развития, в программу которой входили: атлетика.

борьба, бокс и фехтование. В школу принимались все желающие, независимо от сословия и физического развития.

В 1912 году любители тяжелой атлетики и борьбы получили замечательный подарок. Под девизом «Каждый человек может и должен быть сильным» стал выходить иллюстрированный спортивный журнал «Геркулес», главным редактором которого был Иван Владимирович Лебедев. Тираж его составлял 27 тысяч экземпляров.

На его страницах печатались очерки по истории физической культуры, статьи по анатомии и физиологии человека, отчеты о соревнованиях по борьбе, тяжелой атлетике и некоторым другим видам спорта. В рубрике «Сила и здоровье» Лебедев вел раздел, в котором печатали комплексы упражнений с гантелями, гириями и штангой. Давались гигиенические и методические рекомендации для начинающих атлетов.

В 1914 году была помещена анкета «Русские выдающиеся люди о спорте», ответы на которую давали писатели, артисты, ученые и художники. Например: Александр Иванович Куприн писал: «Надо в спорте выбирать тот вид, где с наибольшей выгодой и пользой могут участвовать как мускульная сила, так и дыхание, где органы тела находятся в равномерном и более всего продуктивном положении для занимающего... Спорт большая и великая сила,

и занятия им под опытным руководством дают громадную в сумму наслаждений и несомненно огромную пользу в деле физического развития [3].

Выводы. Таким образом популярность атлетизма объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена. Занятия атлетизмом способствует увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие полезные качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма. Все это вместе взятое делает атлетизм одним из ценных и полезных средств воспитания разносторонне развитых людей.

1. https://gufo.me/dict/sport_terms/атлетизм
2. <http://atletizm.com.ua/stati/bodibilding/1-bodibilding-ili-atletizm>
3. <https://cyberleninka.ru/article/n/istoriya-vozniknoveniya-atletizma-v-rossii/viewer>

ЛИПОВИК Д. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – А. А. Зданевич, канд. пед. наук, доцент

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Введение. Полноценная жизнь человека зависит от здоровья. Ему необходимо уделять много времени, стараясь не пренебрегать рекомендациями опытных специалистов – медиков и учёных. В основном эти советы связаны именно с физической активностью, потому что спорт приносит человеку неоспоримую пользу.

Цель работы – определение положительного влияния спорта на жизнь человека.

Методы исследования. В работе применялся теоретический метод, изучение литературных источников.

Результаты и их обсуждения. Основы здорового образа жизни заключаются в соблюдении трех правил: отказ от вредных привычек, соблюдение правильного питания и регулярные занятия физкультурой. Чтобы быть в форме и не болеть, вовсе не обязательно заниматься спортом профессионально, ведь даже элементарные физические упражнения вроде утренней зарядки принесут огромную пользу нашему организму.

В условиях технологического прогресса, с появлением компьютеров, смартфонов, облегчающих труд и повседневную жизнь человека, физическая активность людей резко сократилась. Люди меньше ходят пешком, меньше общаются друг с другом лично, прикладывают все меньше усилий для достижения своей цели. А не достигнув ее – попросту забывают о ней и продолжают жить и идти “по накатанной”.

Все это влечет за собой не только ухудшение физического состояния человека, но и потерю эмоциональной устойчивости, иммунитета и атрофию некоторых областей мозга. Недостаток движения приводит к сбоям в работе всех систем (мышечной, сосудистой, сердечной, дыхательной) и организма в целом, способствуя возникновению различных заболеваний. Вот почему столь важным оказывается влияние спорта на жизнь человека. Спорт непосредственно способствует повышению иммунитета человека и улучшению состава крови. Регулярные тренировки действительно способны изменять состав крови, увеличивая количество эритроцитов и лимфоцитов, которые нам необходимы [1].

Занятия спортом положительно влияют и способствуют формированию новых условных рефлексов. Вместе с физической нагрузкой мозг адаптируется к быстрому и взвешенному принятию решений, научится быстрее реагировать на раздражители. Нельзя не сказать и об улучшении метаболизма – обмена веществ. Тренированный организм лучше может регулировать содержание сахара в крови. Ускоренный обмен веществ способствует улучшенному

усвоению питательных веществ, что способствует быстро протекающему большинству химических процессов в организме. При выполнении физических упражнений резко увеличивается потребность организма в кислороде, поэтому, чем больше мышечная система работает, тем энергичнее работают сердце и легкие, дыхание становится более глубоким и интенсивным [1].

При регулярных занятиях спортом улучшается осанка – способствует правильному расположению всех человеческих органов. Кости и связки становятся прочнее, что уменьшает риск травм при падениях и сильных ушибах. Сердце становится более выносливым, а, значит, снижается возможность инсультов и инфарктов в пожилом возрасте.

Положительное влияние спортивных занятий на здоровье уже доказано многими научными исследованиями. Согласно исследованию социологов, человек, систематически занимающийся спортом, в 2–3 раза легче переносит тяготы жизни, на 15-20 % более инициативен в работе, общественной жизни коллектива, у него выше творческая активность, общительность, он больше уверен в себе, стремится добиться лучших результатов [3].

Выводы. Влияние спорта на здоровье человека очень велико. Именно занятия спортом, спортивные витамины и минералы делают человека сильным, выносливым, красивым и здоровым.

Польза занятий спортом просто неоценима для человеческого организма. Занятия спортом положительно влияют и способствуют формированию новых условных рефлексов.

1. Кичигин, А.С. Влияние физической культуры и спорта на жизнь человека / А.С. Кичигин, Ю.Ю. Гилленберг. – [Электронный ресурс] / Молодой ученый. – 2017. – № 50 (184). – С. 356-357. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/184/47128/> – Дата доступа: 14.03.2022.

2. Лядов, В.С. Сидячие профессии, их влияние на здоровье и профилактика нежелательных последствий / В. С. Лядов, С. А. Трошин, А. С. Машичев. – [Электронный ресурс] / Молодой ученый. – 2019. – № 20 (258). – С. 75-79. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/258/59187/> – Дата доступа: 14.03.2022.

3. Спорт – это здоровье – [Электронный ресурс] / Ленинградская центральная районная больница. – Режим доступа: <http://crblen.ru/dlya-pacientov/meditsinskaya-profilaktika/307-sport-eto-zdorove>. – Дата доступа: 14.03.2022.

ЛИПОВИК Д.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – И.И.Глебик, старший преподаватель

ВЫДАЮЩИЕСЯ БОРЦЫ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Введение. Александр Васильевич Медведь – советский профессиональный борец в вольном стиле, трехкратный олимпийский чемпион, многократный победитель чемпионата мира, Европы и СССР. Александр Васильевич Медведь – автор двух книг по борьбе вольного стиля.

Цель работы – узнать о спортивных достижениях и жизни спортсмена Александра Васильевича Медведя.

Методы исследования. Изучение, анализ литературных данных и интернет источников.

Результаты и их обсуждения. В 1956 году Александра Васильевича Медведя призывают к службе в армии. В ходе распределения он попал в танковые войска Белорусского военного округа. Именно здесь он познакомился с борьбой в чистом смысле этого слова. Но даже здесь Александр Медведь сначала испробовал себя в легкой атлетике и гандболе. Оценив параметры молодого солдата, офицер по воспитательной работе отвел Александра Медведя к борцам.

Александр Васильевич Медведь схватывал все на лету – все приемы, которые показывал тренер, солдат он повторял в точности. Он в любую секунду боя мог применить незаурядный прием, который отличался какой-то креативностью и молниеносной скоростью. Именно



у него зародилась новая черта характера – абсолютное бесстрашие и ему было всего равно с кем выходить на ковер, будь то какой-либо местный чемпион или просто физически развитый здоровый солдат.

Первая серьезная спортивная победа случилась в армии, спустя несколько месяцев после начала тренировок на турнире Краснознаменского Белорусского военного округа. Он стал победителем чемпионата по вольной борьбе и самбо, а спустя несколько дней поучаствовал в турнире по классической борьбе, в котором занял третье место. Это было его первое борцовское достижение, благодаря которому он поверил в себя и продолжил упорные тренировки.

Первый наставник был Павел Васильевич Григорьев (заслуженный тренер Белорусской ССР и СССР), который научил Александра новым профессиональным приемам и совершенной технике ведения боя.

В 1961 году поступает в институт и начинает тренироваться под руководством А. П. Григорьева и Б. М. Рыбалко (старший преподаватель кафедры борьбы, заслуженный тренер СССР). Эти наставники на долгие годы останутся с Александром Медведем, пройдут вместе с ним нелегкий путь к совершенству, не зная неудач и поражений. В период обучения Александр Васильевич Медведь определяется с дисциплиной борьбы (вольная борьба) и начинает упорно тренироваться.

В апреле 1961 года Александр принимает участие на чемпионате СССР по борьбе и побеждает в нем. Соперниками Медведя были уже настоящие профессионалы (такие, как Дзарасов, Кикнадзе, Канделаки, Иваницкий – все олимпийские призеры и чемпионы), в карьере которых есть немалые победы и достижения. Однако Александр Васильевич Медведь, не чувствуя страха и опасений, сумел побороть всех именитых спортсменов и завоевать чемпионство.

После триумфа в национальном первенстве советский чемпион начал активно готовиться к своему дебютному чемпионату мира. Тренеры, как и сам спортсмен, прекрасно понимали, что это сейчас самое главное событие в его спортивной карьере. К сожалению, добыть золото на Чемпионате мира не удалось – Медведь проиграл в финале борцу из Германии Дитриху.

В 1964 году Медведь дебютировал на Олимпийских играх в Японии (Токио). Без каких-либо трудностей Александр дошел до финала и сразился с болгарским борцом Вылко Костола. Этот поединок навсегда остался в памяти старых ценителей вольной борьбы – Александр Медведь уложил на лопатки своего оппонента за 39 секунд и стал олимпийским чемпионом.

Второе олимпийское золото было завоевано на олимпиаде 1968 года в Мехико. Следующие Олимпийские игры проводились в Мюнхене в 1972-м. Александр Васильевич Медведь уже был капитаном своей сборной.

Этот драматический поединок закончился победой советского спортсмена. Изворотливый и техничный Медведь с грохотом повалил американского тяжеловеса на пол. Это были последние Олимпийские игры для советского борца. Александр Васильевич Медведь – трехкратный олимпийский чемпион по вольной борьбе.

Заключение: Александр Васильевич Медведь продолжает жить насыщенной спортивной жизнью и после окончания спортивной карьеры. Большому спорту он отдал 15 лучших лет жизни. Продолжал получать образование в аспирантуре. Работал преподавателем в Минском радиотехническом институте. Возглавил белорусскую федерацию борьбы, тренировал сборную Белоруссии. В 1975 году получил звание судьи международной категории. В 1984 году стал заслуженным тренером СССР. Александр Васильевич Медведь – трехкратный олимпийский чемпион по вольной борьбе.





МАРУСЕВИЧ А. Г.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – В. В. Лисюк, преподаватель



МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЗЮДОИСТОВ

Введение. Координационные способности дзюдоиста – это возможность быстро, точно, целенаправленно и экономично решать сложные двигательные задачи, которые возникают на ковре. К важным факторам, которые определяют уровень ловкости дзюдоиста, относятся оперативный контроль параметров движений, выполняемых на ковре, и его анализ. Эффективность этих операций на прямую зависит от уровня мышечно-суставной чувствительности. Повышению последней способствует разнообразие тренировочных упражнений, которые подбираются в строгом соответствии к специфике дзюдо: броски со сменой направления движения; прыжки с нестандартных исходных положений, которые выполняются одновременно с имитацией отдельных технико-тактических действий и другое.

Цель работы – изучить особенности методики развития координационных способностей у дзюдоистов.

Методы исследования. Анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждения. Координационные способности дзюдоиста во многом обуславливаются умением объективно принимать и оперативно переделывать информацию во время поединков. Эффективность управления своими движениями тесно связано с уровнем совершенствования специализированных восприятий – чувство ковра, куртки, времени, пространства; развитию усилий и др.

При воспитании координационных способностей используются следующие основные методические подходы:

1. Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности.
2. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки.
3. Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий.
4. Преодоление нерациональной мышечной напряженности. Излишняя напряженность мышц (неполное расслабление в нужные моменты выполнения упражнений) вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению.

Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используются следующие методы: 1) стандартно-повторного упражнения; 2) вариативного упражнения; 3) игровой; 4) соревновательный.

Эффективным методом воспитания координационных способностей является игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями. Игровой метод без дополнительных заданий характеризуется тем, что возникающие двигательные задачи занимающийся должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации.

Развитие координационных способностей дзюдоистов зависит от различных факторов:

- двигательная память (запоминание и воссоздание движений) охватывает у дзюдоистов диапазон двигательных умений и навыков любой сложности, проявляемых в вариативных условиях деятельности и в различных состояниях утомления.
- межмышечная и внутримышечная координация (переход от напряжения к расслаблению, взаимодействие мышц антагонистов и синергистов).

пластичность центральной нервной системы, уровнем физической подготовленности дзюдоистов (развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, гибкости), антиципация действий партнера или соперника (предвосхищение его атакующих или защитных действий), установка на решение двигательной задачи в вариативных условиях.

Периоды развития координации движений у дзюдоистов наблюдаются в 8-9 и 11-12 лет, у дзюдоисток в возрасте от 8-9 и до 10-11 лет. Средние темпы прироста координации – в 13-14 лет (дзюдоисты) и в 11-12 (дзюдоистки). В учебно-тренировочном процессе можно акцентировать развитие равновесия у всех занимающихся дзюдо с 7 до 14 лет. В отдельных случаях показатели координационных способностей одаренных дзюдоистов детского и подросткового возраста практически не уступают результатам взрослых спортсменов.

Выводы. Подводя итоги данной статьи, хочу отметить, что комплексная подготовка по вышеперечисленным способам и методам подготовки служат лучшими средствами для формирования координационных способностей дзюдоистов.

1. Коледа, В. А. Основы физической культуры : учеб. пособие / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. – Минск : БГУ, 2016. – 191 с. : ил. ISBN 978-985-566-269-4.

МАРЧУК Д. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – О. В. Гурская, преподаватель

ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ (НА ПРИМЕРЕ ЭСТАФЕТНОГО БЕГА 4*100 М)

Введение. Сегодня ни одни соревнования по легкой атлетике, даже районного уровня, не обходятся без эстафетного бега. Он позволяет поставить жирную точку в противоборстве разных команд, а заодно и удовлетворить жажду зрелищ болельщиков. Следует отметить, что эстафеты пользуются большой популярностью не только в легкой атлетике, но и в других циклических видах спорта. Причем, как показывает практика, именно на эстафетный бег собирается больше всего болельщиков, в первую очередь эстафетный бег вызывает повышенный интерес. Эстафета вызывает большое желание победы и спортсмен начинает выкладываться, так как ощущает ответственность не только за себя, но и за свой результат. Кроме того, с помощью тренировочных эстафет можно также психологически подготовить и к индивидуальным забегам в легкой атлетике [1].

Самой популярной является эстафета 4x100 метров. Не меньше зрителей собирает и 4x400 метров, но темпы стометровки, все же, делают спринтерскую эстафету намного зрелищнее. Многие люди любят спринты именно за этот энергичный ритм и накал страстей. В эстафетах все это повторяется 4 раза подряд, а каждый последующий атлет пытается наверстать упущенное или, наоборот, создать большой гандикап для своего товарища. Залог победы – только слаженная и отточенная работа всех участников эстафетной команды. Тренироваться эстафетная команда должна вместе и оттачивать момент передачи эстафеты.

Улучшение результата в эстафетном беге достигается как за счет увеличения скорости бега на дистанции, так и за счет совершенствования передачи эстафетной палочки. Таким образом, подготовка эстафетной команды должна проходить при единстве индивидуальной спринтерской и совместной эстафетной подготовки.

Цель исследования: изучить особенности организации соревнований в эстафетном беге 4×100 м.

Методы исследования: В работе применялся метод библиографического поиска научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждение. В эстафетном беге все спортсмены должны строго придерживаться следующих правил:

принять палочку можно в зоне передачи, длина которой 30 метров, спортсмены выбегают из этого коридора уже с палочкой в руках.

– если палочка упала, поднять её может только тот, кто уронил.

– передача палочки осуществляется из правой руки в левую, а затем из левой в правую.

– палочку нельзя бросать между участниками, передача происходит вкладыванием палочки в руку.

– запрещено обрабатывать руки какими-либо веществами или надевать перчатки, чтобы облегчить передачу эстафеты.

– в эстафете 4 по 100 метров каждый атлет должен бежать по своей дорожке.

При передаче эстафеты запрещается всякая помощь одного участника команды другому. Участники, бегущие на последнем этапе, должны пересечь плоскость финиша с эстафетной палочкой. Каждый участник команды имеет право бежать только один этап. Участник, передавший эстафету, должен покинуть дорожку таким образом, чтобы не помешать участникам других команд. Команда, не закончившая дистанцию из-за отсутствия участника на одном из этапов, приравнивается к не явившейся на старт. При беге по отдельным дорожкам спортсмен может сделать одну контрольную отметку на своей дорожке, используя самоклеющуюся ленту максимальным размером 5×40 см. Состав команды и порядок бега в эстафете должен быть официально объявлен до старта в каждом круге соревнования. Если спортсмен, стартовавший в предыдущем круге, был заменен запасным, он не может возвращаться в команду. В команде разрешается заменить только двух спортсменов. На последующих этапах замены в эстафетной команде могут быть сделаны только из числа уже заявленных на этот или другой вид спортсменов.

Вывод. Таким образом, для достижения высоких результатов в эстафетном беге 4×100 м спортсмен должен обладать высокой скоростью бега по прямой и повороту, а также умением передавать эстафетную палочку, не снижая скорости бега. В процессе тренировок и соревнований постоянный состав эстафетной команды может достигнуть максимальной точности передачи эстафетной палочки и показать высокий результат [1].

Ярошевич, В. Г. Подготовка в эстафетном беге 4×100 м (на примере женской национальной команды) / В. Г. Ярошевич. – Брест : БрГУ им. А. С. Пушкина, 2008. – 11 с.

МАРЧУК Д. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – О. В. Гурская, преподаватель

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ В ГРУППАХ НП-1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Введение. Одной из основных задач, решаемой в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку. Физические качества необходимы человеку для полноценного существования, в учебе и отдыхе, в труде и в быту. Скоростные способности как двигательное качество – это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Развитие скоростных способностей занимает важное место в физическом воспитании школьников. Практика показывает, что многие школьники не могут добиться высоких результатов в беге, прыжках метании не потому, что им мешает плохая техника движений, а главным образом ввиду недостаточного развития основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Все вышеприведенные данные позволяют дать научное обоснование дифференцированному подбору средств и методов для развития двигательных способностей детей, уточнить содержание программ для уроков физической культуры и занятий разными видами спорта, более точно определять дозировку физической нагрузки. [1].

Скоростные способности по праву являются одним из наиболее важных физических качеств. Они в значительной мере определяют успех выступления в соревнованиях по легкой атлетике. Попытки развития скоростных способностей в зрелые годы - сложны и малоэффективны, в то время как школьный возраст имеет благоприятные предпосылки для воспитания быстроты движений. Если упущены благоприятные периоды для совершенствования двигательных качеств, в дальнейшем вряд ли удастся восполнить утраченные потенциальные возможности. Увеличение максимальной частоты движений в различные возрастные периоды неодинаково. Наибольший ежегодный прирост отмечается у детей от 4 до 6 лет и от 7 до 9 лет. В последующие возрастные периоды темпы прироста снижаются. Развивать их целесообразно в школе, а младший школьный возраст является благоприятным периодом для их развития. Высокий уровень развития физических качеств положительно сказывается на физической и технической подготовленности занимающихся, на их способности концентрации усилий в пространстве и во времени [2].

Цель работы: определение уровня развития скоростных способностей в группах начальной подготовки 1 года обучения.

Методы исследования: анализ литературных источников, тестирование, наблюдение, обобщение передового опыта.

Результаты и их обсуждение. В группах НП 1 года обучения занимаются учащиеся в возрасте от 7 до 10 лет. Этап начальной подготовки (группы НП). В группах НП 1 года обучения тренировки проходят 6 часов в неделю: 3–4 раза в неделю по 1–2 часа.

Для определения уровня развития скоростных способностей в группах НП 1 года обучения применяется бег 10 метров. Тестирование проводилось в БрОЦОР по легкой атлетике в начале исследования и в конце. Эксперимент продолжался 4 недели. В тестировании принимали участие 10 спортсменов. Тестирование проводилось по отмашке тренера на финише, в этот момент спортсмен стоял на линии старта, старт применялся высокий. В момент когда спортсмен начинал движение, тренер включал секундомер. На финише тренер говорил результат занимающимся и давал шанс его улучшить.

Таблица 1. – Комплекс упражнений по развитию скоростных способностей.

Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
Бег с захлестыванием голени назад.	2-3*12 м.	С максимальной частотой движений.
Прыжки с продвижением вперед с ноги на ногу, начиная толчком двумя	2-3*12 м.	Прыжки с пятки на носок.
Стоя на месте, движения согнутыми в локтях руками – как при беге		
Ускорения с низкого старта до 30 м (стартовый разгон)	3*30 сек	В начале медленно, затем быстро.
Бег с высоким подниманием бедра	3*30 м	Бег с максимальной скоростью.
Семенящий бег на месте с опорой руками о стену и без опоры.	2-3*12 м	С максимальной частотой движений.
	2*15-20 сек	Выполнять на стопе

Затем применялся комплекс физических упражнений по развитию скоростных способностей в группах НП 1 года обучения, который соответствовал возрасту занимающихся, их функциональному состоянию и физическому развитию (таблица 1).

Исходя из этого мы видим, что до эксперимента результаты учеников составляли в среднем 1.96 секунды, а после посещения регулярных тренировок составил 1.93 секунды (таблица 2). За период проведения исследования мы наблюдаем положительный прирост результатов спортсменов-учащихся. Таким образом, можно заметить, что тренировки, которые проводились с детьми в этот период были грамотно расписаны и нагрузки давались в соответствии с возможностями занимающихся.

Таблица 2. – Скоростные способности в начале и в конце эксперимента

Фамилия, имя	Год рождения	Разряд	Бег	
			10 м в начале	10 м в конце
Мазурук Полина	2011	3 юн.	1.98	1.95
Чопик Дарья	2010	3 юн.	1.87	1.85
Хомко Станислав	2009	3 юн.	1.97	1.96
Карпик Мария	2009	3 юн.	1.96	1.94
Саковская Злата	2009	3 юн.	1.98	1.93
Тимохин Арсений	2008	3 юн.	1.90	1.87
Дехтяр Дарья	2010	3 юн.	2.11	2.05
Курилович Егор	2011	3 юн.	1.93	1.89
Горох Дарья	2011	3 юн.	1.96	1.94
Якимчик Алексей	2009	3 юн.	1.87	1.85
Дудчик Алёна	2010	3 юн.	2.05	2.00
Шафоростов Никита	2011	3 юн.	1.97	1.94

Выводы. Таким образом, исходя из данных проведенного нами эксперимента, наблюдалась положительная динамика в развитии скоростных способностей спортсменов в группах начальной подготовки. Предложенный нами комплекс по развитию скоростных способностей может использоваться при подготовке спортсменов в группах начальной подготовки.

1. Вовк, О. В. Особенности развития скоростных способностей у школьников 12-17 лет с депривацией / О. В. Вовк // Адаптивная физическая культура, 2012, № 9. С 43-45

3 Гришина, Г. А. Физическая культура. Основы здоровья: Учебное пособие / Г.А. Гришина, Р. Я. Проходовский, О. Н. Московченко. – Иркутск : ИрГМА, 2009. – 181 с

МОИСЕЙЧИК А. Э.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

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

АЭРОСТРЕТЧИНГ КАК НОВОЕ СОВРЕМЕННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В ФИТНЕСЕ (НА ПРИМЕРЕ ФИТНЕС-ЦЕНТРОВ Г. БРЕСТА)

Введение. Ознакомление с предоставляемыми услугами фитнес-центров г. Бреста позволило установить новые спортивные направления, предлагаемые центрами. Таковым явился, например, аэростретчинг.

Цель работы – определение механизмов воздействия современных фитнес-практик на физический потенциал брестчан, анализ отзывов посетителей фитнес-центров о новых направлениях в спорте.

В работе применялись следующие *методы исследования*: аксиоматический метод (сбор базовых положений об исследуемом явлении), метод анализа и синтеза, беседа.

Результаты и их обсуждение. Современные фитнес-клубы, спортивные центры предлагают широкий спектр направлений тренировок. Это позволяет охватить большее количество людей с разными спортивными интересами и вкусами, сформировать неповторимый имидж центра.

Одним из новых направлений в фитнес-индустрии г. Бреста является аэростретчинг (англ. *aero-stretching* ‘растяжка в воздухе’) – комплекс упражнений для растяжки связок и мышц с подвешиванием тела в гамаке [2]. Данное направление основывается на вытяжении



позвоночника и всего тела в целом под воздействием собственного веса. Как утверждает тренер Анастасия Быстрова, «так как в наше время очень много людей страдает различными болезнями в области спины, то такая практика считается очень полезной. Висеть вниз головой без какого-либо лишнего оборудования под весом собственного тела – очень облегчает, вследствие этого у тебя абсолютно естественно вытягивается всё тело» [1].

В результате занятиями аэростретчингом возникают следующие положительные эффекты:

- снижается нагрузка на суставы, происходит расслабление позвоночника (особенно шейного отдела),
- растягивается позвоночник, развивается грудная клетка, тело становится более гибким по всем частям тела,
- появляется возможность комфортно сесть на шпагат,
- происходит насыщение мозга кислородом за счет более интенсивного поступления крови к шее в перевернутом положении,
- осуществляется проработка пресса и ног в период тренировки [2].

В комплексе это обеспечивает позитивное влияние на здоровье человеческого организма, усиление физической привлекательности тела, способность свободно двигаться без напряжения и усталости.

Мы проанализировали отзывы посетителей занятий по аэростретчингу (авторская орфография и пунктуация сохранены). В абсолютном большинстве преобладают позитивные отзывы, в которых подчеркивается польза упражнений для спины и эффективная растяжка: «... Здесь очень мягкая растяжка, после которой чувствуешь каждую мышцу! Я пока еще нигде не встречала, чтоб мои мышцы так тянулись, как здесь» (wow_da_yuliya), «...Моя спина сказала мне ! спасибо!; ощущение невесомости, почувствовала себя легкой пушинкой; достаточно сильная физическая нагрузка» (natasha_zaitsevskaya), «Улучшаем гибкость, чтобы спина не болела и мы чувствовали легкость во ВСЕМ теле!» (iuliacoach).

Отдельные отзывы свидетельствуют о том, что аэростретчинг привлек посетителей фитнес-центра своей новизной, необычностью: «Решила испытать на себе новомодное спортивное занятие – аэрострэйчинг» (natasha_zaitsevskaya), «Нет ничего интереснее, чем пробовать новое» (dareevna). Единицы отмечали боль и напряжение в руках после занятий из-за необходимости постоянно держаться за ткань гамака. Но в целом отзывы о данном направлении в фитнесе носят положительный характер.

В Бресте как минимум 4 спортивных заведения предоставляют возможность попробовать аэростретчинг, что говорит о набирании этим направлением популярности среди брестчан.

Выводы. Таким образом, брестские спортивные заведения следят за новыми спортивными тенденциями, пытаются расширить спектр предлагаемых услуг, предлагают жителям города попробовать себя в новых направлениях (среди них – аэростретчинг). Аэростретчинг ориентирован на проработку всего тела (особенно позвоночника). В сети Интернет преобладают положительные отзывы о данном направлении. Брестчан привлекает новизна аэростретчинга, расслабление мышц спины в процессе занятий, возможность мягкой растяжки.

1. Аэростретчинг: деликатная растяжка в невесомости [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.championat.com/lifestyle/article-3314341-trendy-v-fitness-aerostretching-trenirovka-v-nevesomosti.html>. – Дата доступа: 13.03.2022.

2. Тренировки по аэростретчингу (aero-stretching) [Электронный ресурс]. – Режим доступа [https://alexfitness.ru/fitness_guide/grupповые_trenirovki_po_aerostretchingu#:~:text=Аэростретчинг%20\(aero-stretching\)%20–,c%20подвешиванием%20тела%20в%20гамаке.](https://alexfitness.ru/fitness_guide/grupповые_trenirovki_po_aerostretchingu#:~:text=Аэростретчинг%20(aero-stretching)%20–,c%20подвешиванием%20тела%20в%20гамаке.) – Дата доступа: 13.03.2022.



МОРОЗ Н. Н.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С.А. Сурков, доцент



ЗАНЯТИЯ НА ФИТБОЛАХ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Ведение. Модернизация высшего образования, введение инновационных технологий предъявляют повышенные требования к здоровью студентов. В настоящее время у студентов ВУЗов происходит снижение уровня здоровья, физической подготовленности. Недостаточная физическая активность студентов приводит к нарушениям многих функций, в частности связанных с осанкой, неправильное дыхание, ухудшению зрения, а также защемление межреберных связок. Гармонично укрепить основные группы мышц, улучшить осанку, гибкость, координацию, можно с помощью швейцарского мяча, который назван фитболом.

Фитбол – упругий гимнастический мяч, обычно среднего или большого размера (от 45 до 95 см), который используют во время спортивных тренировок, на занятиях по реабилитации, а так же в медицинских целях. Его создателем является врач-физиотерапевт Сьюзан Кляйн-Фогельбах, которая в 50-е годы прошлого века стала применять большой резиновый мяч в процессе реабилитации пациентов с церебральным параличом. А уже в 80-х годах ее американская коллега Джоан Познер Мауэр стала использовать мяч для восстановления после травм опорно-двигательного аппарата. Вскоре, благодаря тому, что занятия на фитболе способствовали резкому улучшению состояния пациентов, его стали использовать и в лечении различных патологий, укреплении вестибулярного аппарата, а также во время восстановительного периода после травм позвоночника.

Сейчас фитбол активно применяют не только в медицине, но и в фитнес-индустрии. Он приобрел массовую популярность благодаря своей многофункциональности. Упражнения на фитболе очень щадящие и не требуют специальной физической подготовки, поэтому подойдут всем контингентам занимающихся.



Цель работы – изучение актуальности использования фитбол-гимнастики среди студентов ВУЗов.

Методы исследования. Анализ литературных данных.

Результаты и их обсуждение. Фитбол не является дефицитным товаром в настоящее время, поэтому его можно приобрести в любом спортивном магазине любого цвета и формы. Мячи различаются по диаметру, возрастной категории и целям пользователя.

Среди всего многообразия можно выделить несколько видов тренажера: а) мяч с рожками. Имеет специальные большие выступы, помогающие удерживать равновесие с помощью рук. Такой спортивный инвентарь предназначен для детей, так как рожки позволяют крепко держаться за мяч; б) мяч с ручками. Подходит для новичков, пожилых людей и людей в период реабилитации. Наличие ручек способствует уравниванию тела в процессе тренировки; в) мяч с шипами. Кроме стандартных задач тренажера такое покрытие мяча выполняет массажную функцию. Данная модель может помочь справиться с целлюлитом; г) классический гладкий мяч. Универсальный вариант для тренировок, релаксации, расслабления мышц спины, укрепления пресса.

В занятиях с фитболом прорабатываются конкретные группы мышц. Зачастую помимо него в упражнениях используются и другой спортивный инвентарь, например эспандеры, амортизаторы, штанги и бодибар, а также различного рода утяжелители. Благодаря им можно обеспечить индивидуальный подход для подготовленных студентов за счет подбора массы снаряда или вида дополнительного оборудования, сформировать навыки выполнения атлетических упражнений, упростить подачу материала в учебном процессе.



Кроме того, правильное выполнение упражнений предусматривает приподнятое положение подбородка и головы, расслабленные и разведенные плечи, прямое состояние позвоночника. Занятия с фитболом не должно вызывать у учащегося боль или дискомфорт: следует избегать резких перемещений и группировок, скручиваний в шейном и поясничном отделах позвоночника, постоянного напряжения мышц и спины. Не рекомендуется при положении лежа на мяче задерживать дыхание. Эффект от упражнений достигается при регулярно и длительном применении при достаточной интенсивности. Стоит выполнять упражнения ежедневно не менее 15 минут, постепенно доводя занятие до 30-45 минут. Можно делать традиционные силовые упражнения для ног и ягодиц, приседания с мячом у стены, выпады, наклоны, баланс.

Каждый студент может подобрать для себя комплекс упражнений, помогающий пройти оздоровительный курс, выполняемый на больших мячах и имеющий небольшую ценность.

Выводы. Таким образом, занимаясь фитбол-гимнастикой, студенты высших учебных заведений могут достичь повышения уровня функционального состояния, улучшения уровня здоровья, повышение интереса, понимание важности и необходимости занятий физической культурой.

НАУМЧИК М. Д.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

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

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛИЦ С ПСИХОФИЗИЧЕСКИМИ НАРУШЕНИЯМИ В КОДЕКСЕ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ОБ ОБРАЗОВАНИИ

Современное образование направлено на создание всесторонне развитой гармоничной личности. В соответствии с действующим Кодексом об образовании Республики Беларусь «целями образования являются формирование знаний, умений, навыков и интеллектуальное, нравственное, творческое и физическое развитие личности обучающегося» [1]. Наравне с прочими аспектами личностного развития данный документ называет также физическое, что указывает на важность физического развития не только на личностном, но и на общественном уровне.



Для того, чтобы учреждения образования могли обеспечить возможность эффективной физической подготовки, необходимо учитывать не только факт физической нагрузки обучающихся во время специальных занятий по физкультуре, но и за пределами специально оборудованных залов и площадок.

Целью данной статьи является обзор некоторых статей Кодекса об образовании Республики Беларусь для выявления важных аспектов, касающихся физической подготовки обучающихся с психофизическими нарушениями.

Для реализации данной цели был применён метод избирательной выборки, благодаря которому среди множества статей Кодекса об образовании Республики Беларусь были вычленены те, которые прямо или косвенно связаны с физической подготовкой обучающихся.

Современное белорусское образование имеет инклюзивную направленность, т. е. предполагается, что лица с различными нарушениями психофизического характера имеют возможность быть включёнными в общеобразовательный процесс наравне с лицами, не имеющими подобных нарушений. Данный факт свидетельствует о необходимости учёта учреждениями образования необходимости предоставления качественных условий для эффективного процесса обучения всем его участникам вне зависимости от наличия/отсутствия тех или иных психофизических нарушений.

Кодекс об образовании предоставляет информацию о процессе обучения с учётом этих самых нарушений. Статья 15 Кодекса, например, полностью посвящена данному явлению.



Кроме того, обучение и воспитание лиц с психофизическими нарушениями упоминается в других статьях документа. Вот некоторые из примеров: «обеспечение доступности образования, в том числе лицам с особенностями психофизического развития в соответствии с их состоянием здоровья и познавательными возможностями, на всех уровнях основного образования и при получении дополнительного образования»; «создание специальных условий для получения образования лицами с особенностями психофизического развития и оказание этим лицам коррекционно-педагогической помощи»; «лицам с особенностями психофизического развития при получении образования оказывается коррекционно-педагогическая помощь и создаются специальные условия для получения образования с учетом особенностей их психофизического развития; «создание специальных условий для получения образования лицами с особенностями психофизического развития, их интеграции в общество, социализации» [1].

В связи с распространением инклюзии, лица с дефектами психофизического характера получили возможность обучаться вместе с другими. Некоторые из них имеют противопоказания к занятиям физической культурой, однако многие также имеют возможность посещать их в составе основной группы.

Кодекс об образовании сообщает, что образовательный процесс направлен на «воспитание культуры здорового образа жизни, направленное на формирование у обучающегося навыков здорового образа жизни, осознание значимости здоровья как ценности, физическое совершенствование» и обучающийся обязан «заботиться о своем здоровье, стремиться к нравственному, духовному и физическому развитию и самосовершенствованию» [1].

Вышеназванное также касается лиц с психофизическими нарушениями, попавших в инклюзивную среду.

Таким образом, содержание рассмотренного документа свидетельствует об обязанности учреждений образования предоставлять возможность развития физической подготовки всем обучающимся вне зависимости от наличия у них тех или иных нарушений. Обучающиеся в свою очередь также обязуются развивать своё физическое состояние в пределах своих возможностей.

Кодекс Республики Беларусь об образовании [Электронный ресурс] : 13 янв. 2011 г. № 243-3 : принят Палатой представителей 2 дек. 2010 г. : одобр. Советом Респ. 22 декабря 2010 г. : в ред. Законов Республики Беларусь от 13.12.2011 г., от 26.05.2012 г., от 04.01.2014 г., от 18.07.2016 г. – Минск, 2016.

НИКИТИН А.В.

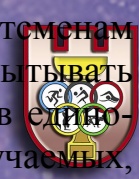

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – В.В.Лисюк, преподаватель

ПРИМЕНЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ОСВОЕНИИ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Введение: Подвижные игры играют важнейшую роль в развитии детей, в последнее время стали широко использоваться как эффективное средство в тренировочном процессе. Это связано с большими возможностями игрового метода обучения в спортивной тренировке, в которой подвижные игры занимают большую роль.

Учитывая уровень развития произвольного внимания в период детства и мотивацию к двигательной деятельности в этом возрасте только в игровом режиме, в условиях ранней специализации при освоении умений и навыков ведения единоборства предпочтительна игровая форма подачи учебного материала, который содержит тактические элементы поединка и строится на базе определенного комплекса технических действий.



Игра – эффективное средство для снятия монотонии в тех случаях, когда спортсменам высокой квалификации при ограниченном техническом арсенале приходится испытывать большие физические нагрузки. Кроме того, по данным опроса специалистов, игры в единоборствах оказались мощным сдерживающим фактором в сохранении контингента обучающихся, за счет обеспечения высокого эмоционального фона, но без характерных для противоборств жестких конфликтных ситуаций.

Цель работы: Обосновать эффективность применения игровых комплексов в учебно-тренировочном процессе борцов.

Методы исследования: В работе применялись методы анализа и обработки литературных источников.

Результаты и их обсуждение: Весь процесс обучения в единоборствах не ограничивается узким приобретением знаний, умений и навыков, а обязательно предполагает использование их непосредственно в схватке с различными противниками и в разнообразных условиях, то решению этих сложных задач прекрасно способствует использование игровых методов обучения.

При этом необходимые приемы в единоборствах, удары, захваты, защиты и передвижения в сочетании с достижением необходимой цели, постепенно входят в арсенал технических и тактических средств учащихся. Тренеры не всегда стремятся только к разнообразию упражнений. Бывает, что задачи тренировки требуют, чтобы занимающиеся выполняли одни и те же действия. Поэтому в данных ситуациях применение специализированных подвижных игр приходит преподавателям на помощь. Их применение можно использовать на различных этапах и с различной целью. В начале с целью развить определенные группы мышц и основы приемов борьбы, а в последствии – с целью закрепить и усовершенствовать навык, а также для повышения эмоционального фона тренировочного занятия.

Целью проведения игр борца является привитие прочных навыков использования начальных и подготовительных действий за счет высокого эмоционального возбуждения, характерного для игровых условий.

Задачи использования игр борца:

- а) Приобрести навык статического сохранения устойчивости в условиях противоборства.
- б) Приобрести навык динамического сохранения устойчивости в условиях противоборства.
- в) Выработать навык борьбы за приобретение захватов.
- г) Приобрести навык сохранения захватов.
- д) Приобрести навык освобождения от захватов.
- е) Приобрести навык уклонения от захватов.
- ж) Овладение простейшими элементами тактики борьбы.
- з) Воспитание волевых качеств.

Вывод: Подводя итоги данной статьи, хочу отметить, что включение специализированных подвижных игр в тренировочный процесс значительно способствует развитию физических возможностей, а соответствующий уровень развития физических качеств повышает эффективность спортивной техники в соответствии с учетом тех специфических условий, моделируемых игровыми ситуациями, в которых они проявляются.

1. Рыбалко, Б.М. Классификация специальных игровых средств в спортивной борьбе / Б.М. Рыбалко, И.Н. Крепчук, Е.М. Геллер // Теория и практика физ. культуры. – 1986. – № 1. – С. 10-11.

2. Крупник, Е.Я. Применение специализированных подвижных игр для совершенствования физической подготовленности и технико-тактического мастерства студентов – самбистов [Электронный ресурс]: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / ; ВНИИФК. – М., 1998. – 201 с.

3. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/01/19/igrovoy-metod-v-edinoborstvah>



ОРАЗГЕЛДИЕВ Ш.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – В.В.Лисюк, преподаватель



РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВУШЕК ДЗЮДОИСТОК В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ

Введение: Одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку. Физическими качествами принято называть врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности [2].

Цель работы – изучение средств развития силовой способности дзюдоистов в учебно-тренировочных группах.

Методы исследования. Анализ и обобщение литературных источников. Статистическая обработка полученных данных.

Результаты и их обсуждение. В учебно-тренировочных группах в первую очередь следует уделить внимание развитию силовых и скоростно-силовых возможностей, различным видам выносливости (силовой, аэробной, статической и др.). Среди координационных способностей особое внимание необходимо обратить на воспитание быстроты перестроения и согласование двигательных действий, способности произвольно расслаблять мышцы и вестибулярной устойчивости.

Основной задачей силовой подготовки у дзюдоисток является развитие крупных мышечных групп спины и живота, от которых зависит правильная осанка, а также тех мышечных групп, которые в обычной жизни развиваются слабо (косые мышцы туловища, отводящие мышцы конечностей, мышцы задней поверхности бедра и др.) [1, 4].

Средствами воспитания силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены стимулировать увеличение степени напряжения мышц. Они условно подразделяются на основные и дополнительные:

Основные средства воспитания силы:

1. Упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором дисков
2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела:
 - упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе),
 - упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (например, специальные пояса, манжеты),
 - упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры,
 - ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (например, прыжок с возвышения 25-70 см и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх).
3. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (например, силовая скамья, силовые станции и др.).
4. Рывково-тормозные упражнения. Их особенность заключается в быстрой смене напряжений при работе мышц-синергистов и мышц-антагонистов во время локальных и региональных упражнений с дополнительным отягощением и без них.
5. Статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения):
 - в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различные упоры, удержания, поддержания, противодействия и т.п.),



в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов.



Вывод: Подводя итоги данной статьи, хочу отметить, что силовая подготовка дзюдоисток в учебно-тренировочных группах по вышеперечисленным способам и методам подготовки служат лучшими средствами для формирования силовых способностей дзюдоисток.

1. Бисярина, В.П. Анатомо-физиологические особенности детского организма / В.П. Бисярина. – М. : Медицина, 1979. – 224 с.
2. Гужаловский, А.П. Развитие двигательных качеств у дзюдоисток / А.П. Гужаловский. – Минск : Народная асвета, 1978. – 88 с.
3. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена (Основы теории и методики физического воспитания). – 2-е изд. / В.М. Зацюрский. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 252 с.
4. Ломейко, В.Ф. Развитие двигательных качеств на учебно-тренировочных занятиях / В.Ф. Ломейко. – Минск : Народная асвета, 1980. – 128 с.
5. Лях, В.И. Скоростные способности: основы тестирования и методика развития / В.И. Лях // Физическая культура в школе. 1997. – №3. – С. 2-8.

ПАЛЮШИК Т. О.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – В. В. Лисюк, преподаватель

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ СТРЕЛКОВ

Введение. Спортивная тренировка стрелка, становление и совершенствование мастерства, достижение высоких результатов предъявляют к организму спортсмена большие и разносторонние требования. Поэтому физическая подготовка является одним из основных компонентов тренировочного процесса в любом виде спорта, в том числе и в стрелковом.

Цель работы: Выявление наиболее значимых задач всесторонней физической подготовки.

Методы исследования: анализ литературных данных.

Результаты их обсуждения: Стрелковые упражнения характеризуется однообразным повторением одних и тех же действий, которые превращаются в монотонное утомительное занятие. Это является основной причиной прекращения роста спортивного мастерства при продолжительной тренировке, а переутомление и падения интереса к занятиям, наступающее из-за однообразно выполняемой работы, приводит к снижению спортивных результатов [1].

На современном этапе развития стрельба пулевая связано со значительными статическими усилиями. Необходимость при выполнении такого стрелкового упражнения, как «Стандарт 3x40», на протяжении 4 часов 45 минут многократно поднимать винтовку весом 7-8 килограмм требует от стрелка значительного расходования энергии, поскольку за это время он поднимает груз в сумме свыше 3 тонн. Кроме того, стрельба завязана с задержкой дыхания. Так, при выполнении упражнения «Стандарт 3x40», при котором спортсмен выполняет выстрел в среднем с 1-3 попытки, суммарная задержка дыхания при 5-часовой стрельбе достигает 40-50 минут, что влечет за собой преждевременное утомление [2].

Учитывая, что при стрельбе необходимость подъема и удержания на весу оружие требует от стрелка проявления не только мышечной силы, но и силовой и статической выносливости (связанной с относительно длинным и многократным пребывание в позе-изготовке). При тренировке для развития силы желателен применять отягощения небольшого веса с большим количеством повторений – до наступления некоторого утомления; затем, после кратковременного отдыха, нужно переходить к выполнению другого упражнения (их должно быть 6-8) для выработки силы, силовой статической выносливости уже другой группы мышц.



Развитие чувства равновесия также необходимо для стрелка, так как оно имеет непосредственное значение для придания наибольшей степени устойчивости системе «стрелок-оружие» во время выполнения выстрела. Испытанное средство для тренировки вестибулярного аппарата – акробатические упражнения и фигурное катание на коньках. Следует иметь в виду, что нельзя стрелку выполнять большую физическую нагрузку незадолго до стрельбы: дрожание рук после тяжелой физической работы может давать о себе знать в течение многих часов. Стоит отметить, что без общей физической подготовки специальная физическая подготовка не дает желаемого результата [3].

Неотъемлемой частью формирования специально подготовленности спортсмена-стрелка является формирование силовой выносливости [4].

Для выполнения качественного выстрела стрелок должен уметь удерживать оружие в позе-изготовки до одной минуты без малейшего признака усталости и болевых ощущений. Таким образом, для развития силовой выносливости спортсменов-стрелков особенно эффективными являются изометрические упражнения (статические) [3]. Изометрические упражнения стрелок должен выполнять следующим образом: предельно напрягать и максимально удерживать мышечные усилия.

Формирование как общей, так и специальной выносливости у спортсменов-стрелков играет большую роль в повышении спортивных результатов стрелковой подготовке. Стрелковый спорт в отношении разнообразия движения очень беден. Некоторые спортсмены и тренеры, пренебрегая значением занятий по физической подготовке и занятиями вспомогательными видами спорта, направляют деятельность стрелка, в процессе его учебно-тренировочной работы, только лишь на подготовку какого-либо одного стрелкового упражнения, забывая при этом о роли общей и специальной подготовки вообще [4].

Вывод: Таким образом, в силу положительного взаимодействия и взаимообусловленности физических качеств и навыков общая физическая подготовка является основой для успешной специальной подготовки. И как итог ОФП и СФП не могут быть взаимозаменяемыми.

1. Вайнштейн, Л.М. Психология в пулевой стрельбе/ Л.М Вайнштейн. – М. : ДОСААФ, 1980. – 42 с.
2. Гачечиладзе, Я.В. Физическая подготовка стрелка/ Я.В. Гачечиладзе, В.А. Орлов. – М. : ДОСААФ, 1984. – С. 3-100.
3. Жилина, М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена / М.Я. Жилина. – М. : ДОСААФ, 1986. – 104 с.
4. Корх, А.Я. Спортивная стрельба: учеб. / А.Я. Корх. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 255с.

ПАРДОНОВА К. А.

Минск, БГУФК

Научный руководитель – П. М. Прилуцкий, канд. пед. наук, доцент

ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ ТРЕНЕРОВ ПО ПЛАВАНИЮ С ДЕВУШКАМИ

Введение. Многие специалисты указывают на то, что при построении учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать темпы биологического развития девушек, влияющие на их уровень физической подготовленности, а также изменения функционального состояния женского организма, обусловленные фазами овариально-менструального цикла. Это обеспечивает достижение более высоких спортивных результатов [1, 2].

Цель работы – изучение особенностей работы тренеров по плаванию с девушками.

Методы исследования: теоретико-библиографический анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование, методы математической статистики.



Для решения поставленной цели проведено анкетирование 30 тренеров по плаванию, имеющих педагогический стаж:

- 3 года – 11 человек (40 %);
- 5 лет – 8 человек (27 %);
- от 5 до 10 лет – 8 человек (27 %);
- свыше 10 лет – 3 человека (6 %).



Профессиональная компетентность и уровень подготовленности тренера-преподавателя в сфере спорта во многом определяется спортивными достижениями и спортивной квалификацией воспитанников. Так, 80 % опрошенных тренеров, работающих с учебно-тренировочными группами, осуществляют подготовку спортсменов-пловцов, выполнивших спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»; 19 % – «Мастер спорта Республики Беларусь»; 1% – «Мастер спорта Республики Беларусь международного класса».

Результаты и их обсуждение. По итогам анкетирования, 59 % респондентов составляют разные тренировочные программы для спортсменок одной учебно-тренировочной группы с учетом темпов биологического развития девушек, 29 % составляют общую программу для всех спортсменок и 12 % корректируют учебно-тренировочную программу в ходе педагогического наблюдения за текущим состоянием спортсменок различного биологического возраста.

Большинство тренеров отмечают проблемы в организации и проведении учебно-тренировочного процесса, связанные с социально-психологическими особенностями девушек, при этом – небольшая часть тренеров выдвигает на первый план трудности, связанные с биологическими особенностями женского организма. По их мнению, изменения уровня спортивного мастерства связаны с менструальным циклом, периодически приводимых к снижению функциональных возможностей организма.

Так согласны с зависимостью уровня физической подготовленности от биологического созревания 97 % тренеров-преподавателей и лишь 3 % опрошенных не считают, что это верное утверждение.

Учет биологического возраста дает возможность понять, на каком этапе созревания находится спортсменка, что позволяет тренеру правильно распределить тренировочную нагрузку для оптимального развития двигательных способностей. По мнению опрошенных тренеров, 85% – учитывают биологический возраст спортсменок, так как он часто не соответствует паспортному возрасту, но 15 % опрошенных – не учитывают биологический возраст и определяют нагрузку по среднему уровню подготовленности в группе.

Полученные в анкетировании результаты подтверждают мнение специалистов-практиков о том, что работоспособность спортсменки зависит от фаз менструального цикла. Так, 80 % опрошенных тренеров считают, что у каждой спортсменки индивидуальное проявление работоспособности в различные фазы менструального цикла, а 20 % утверждают, что снижение показателей работоспособности не происходит.

Специалисты, изучавшие изменения работоспособности спортсменок в зависимости от цикличности, в основном сопоставляли данные, полученные в менструальной фазе цикла, и рассматривали возможность эффективного осуществления тренировочной и соревновательной деятельности. Но сторонники другой точки зрения выступают за ограничения и даже полное прекращение тренировочной и соревновательной деятельности в период менструации, ссылаясь на лабильность центральной нервной системы в данной фазе менструального цикла.

Анализ результатов анкетирования показывает, что 50% опрошенных тренеров в менструальной фазе применяют упражнения на суше, не вызывающие большого напряжения мышц нижней части брюшного пресса и малого таза, и упражнения на расслабление мышц; в воде – плавание с помощью одних рук, плавание с полной координацией движений со средней интенсивностью работы. При этом, 20% тренеров не меняют тренировочную программу и 30% используют упражнения избирательного характера в зависимости от состояния спортсменок.

Результаты анкетирования свидетельствуют о том, что лишь 15 % тренеров осуществляют контроль и учет своевременности наступления менструальных дней у спортсменок, тренеры-преподаватели постоянно интересуются, но не ведут учет стабильности прохождения менструации, и 58% тренеров не проявляют заинтересованности в данном аспекте спортивной подготовки спортсменок.

Ряд специалистов считают возможным участие спортсменок различного класса в соревнованиях и тренировочном процессе в менструальные фазы цикла, но заостряют при этом внимание на необходимости изучения индивидуальных особенностей реакции организма на протяжении всех фаз менструального цикла, учета специфики вида спорта и определения в соответствии с этими объемами и интенсивности выполняемой нагрузки. В результате опроса 50% тренеров-преподавателей отметили снижение результатов на соревнованиях у спортсменок в пред- и менструальной фазах и 50% тренеров не отмечали каких-либо изменений в показанных результатах соревновательной деятельности.

Выводы. Таким образом, проведенный анализ результатов анкетирования свидетельствует о том, что построение учебно-тренировочного процесса на основе индивидуальных программ тренировки с учетом темпов биологического развития, особенностей функционального состояния спортсменок в различные фазы менструального цикла, составляет основной практический путь реализации задач по подготовке спортивного резерва в плавании.

1. Голубкова, О.В. Биологические циклы и влияние фаз менструального цикла на работоспособность спортсменок / О. В. Голубкова // Режим доступа: <http://i-swimmer.ru/papers/menst.htm>. – Дата доступа: 15.11.2021

2. Тимакова, Т.С. Подготовка юных пловцов в аспектах онтогенеза : методическое пособие / Т.С. Тимакова. – М. : «Симилия», 2006. – 132 с.

ПАШИНСКАЯ В. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – В. В. Лисюк, преподаватель

ВОСПИТАНИЕ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ



Введение. Борец не сможет добиться успехов в тренировке и на соревнованиях, если он не имеет таких волевых качеств, как настойчивость, смелость, мужество, выдержка, решительность, самостоятельность, дисциплинированность, инициативность, воля к победе. Поэтому изучение возможностей формирования морально-волевых качеств спортсменов-единоборцев в процессе тренировок как основы развития личности и повышения эффективности и результативности спортивных достижений и определяет актуальность тренировочного процесса в спортивных единоборствах.

Цель работы – изучение особенностей формирования морально-волевых качеств спортсменов-единоборцев.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждение. Уникальность контактных боевых единоборств заключается в том, что тренировочный процесс связан с моделированием ситуаций прямого противоборства с противником, непосредственным «контактом» лицом к лицу, что обуславливает неопределимый психологический компонент подготовки спортсменов. Способность к проявлению спортсменами волевых качеств, в сочетании с высокой морально-нравственной воспитанностью играют решающую роль в достижении победы.

Психологические аспекты тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов зачастую остаются за пределами внимания тренера в силу различных причин: незнание психологии и возможностей ее применения в спорте; отсутствие специалистов, проводящих



системно психологическую подготовку спортсменов на этапах становления спортивного мастерства. Проблемы в психологическом обеспечении спортивной деятельности более заметны, когда дальнейшее продвижение спортивных результатов становится затруднительным для спортсмена и даже невозможным.

Моральные качества развиваются упражнениями в процессе занятий. Кроме того, следует воспитывать способность спортсмена выполнять нормы общечеловеческой морали. Если во внутренней борьбе побеждает целевая установка («нужно» оказывается сильнее «хочу»), то говорят о сильной воле. Если побеждает мотив, связанный с чувством, требующим удовлетворения потребности (чаще всего связанной не с потребностью достижения цели), то говорят о слабой воле.

Волевые качества выражаются в способности борца достигать поставленной цели, несмотря на встречающиеся трудности. Главные трудности при этом внутренние, т.е. трудности психологические. Упрощенно говоря, воля выражается в способности борца преодолевать психологические трудности, умение «бороться» с самим собой. Способность борца преодолевать чувства высокой интенсивности свидетельствуют о высокой степени развития воли.

Наиболее часто борцу требуется проявлять волевые качества: выдержку, смелость, настойчивость, решительность, инициативность. Так же как физические качества, волевые качества и психологическую подготовку рассматривают как общую, так и специальную психологическую подготовку.

Проверить степень развития моральных качеств можно педагогическими наблюдениями. Для этого фиксируется поведение спортсмена и оценивается соблюдение моральных норм. Отмечаются достоинства и недостатки в развитии того или иного морального качества. Проводя педагогические наблюдения желательно письменно фиксировать действия и их оценку. Такая фиксация позволяет более точно выявить достоинства и недостатки. Задача тренера сводится к тому, чтобы своевременно заметить недостатки знаний, умений и навыков, относящихся к моральной и специально психологической подготовке ученика и помочь ему устранить эти недостатки.

Выводы. Особую ценность формирования морально-волевых качеств имеет индивидуальный подход, педагогический контроль, строгое соблюдение методических указаний. Необходимо учитывать возраст спортсмена, его физические и психологические данные. Психологический контроль выявляет погрешности психологической подготовки, которая предусматривает формирование личностных качеств спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и его психомоторных качеств.

1. Гайдук, С.А. Технология формирования волевых качеств в процессе профессионально-прикладной физической подготовки: монография / С.А. Гайдук, Л.В. Марищук. – Мн: МГВРК 2007. – 200 с.

2. Микуло, Е.В. Методики развития спортивно важных качеств личности спортсменов (начальный этап спортивной подготовки, этап спортивной специализации и спортивного совершенствования): практ. пособие / Е. В. Микуло [и др.]. – Минск: РУМЦ, 2015. – 134 с

ПЕТРОВА О. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – С. М. Винидиктова, старший преподаватель

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ С ЖЕНЩИНАМИ

Введение. Развитие спорта высших достижений сопровождается все более активным вовлечением в него представительниц женского пола. Во всем мире растет количество соревновательных дисциплин, в которых женщины принимают участие наравне с мужчинами. Знание



оварияльно-менструального цикла, функциональных возможностей основных систем организма, восстанавливаемости функций необходимо при планировании тренировочных нагрузок, выборе тренировочных средств для развития физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки как при долгосрочном планировании, так и на этапах подготовки в макро- и микроциклах [3].

Женский организм, в отличие от мужского, отличается целый ряд морфологических и функциональных признаков. Поэтому при занятиях физической культурой и спортом с лицами женского пола существует множество особенностей, которые следует предусматривать, чтобы не нанести вред организму.

Цель исследования – изучение особенности женского организма при занятии легкой атлетикой.

Методы исследования: анализ научной и научно-методической литературы.

Обсуждение результатов. У представительниц женского пола существуют определенные периоды времени, при которых спортивные нагрузки необходимо снизить, либо прекратить занятия вовсе. Это такие периоды, как: менструальный цикл, беременность, послеродовой период. Качество женской физиологии должны обязательно учитываться в организации тренировочных занятий и методики их проведения. Подбор физических упражнений, их характер и интенсивность нагрузки, должны соответствовать физической форме, возрасту и индивидуальным возможностям девушек. При выполнении упражнения следует избегать резких сотрясений, перенапряжений и усилий в момент приземления после прыжка или рывка при подъеме штанги.

Для спортсменок следует исключать упражнения, вызывающие повышение давления и затрудняющие деятельность органов брюшной полости и малого таза. К таким упражнениям относятся прыжки, поднятие значительных тяжестей и другие упражнения, сопровождающиеся задержкой дыхания и напряжением. Упражнения с поднятием тяжестей рекомендуется применять небольшими подходами по 10-15 движений с вовлечением в работу различных мышечных групп. В интервалах между сериями выполняются упражнения на расслабление с глубоким дыханием и другие упражнения, обеспечивающие активный отдых. Тренер должен обращать особое внимание на развитие мышц шеи, рук, ног, спины у женщин, а также мышцы брюшной стенки и тазового дна, т. к. недостаточное их развитие может привести к аномальному расположению матки [2].

В период менструального цикла необходимо уменьшить нагрузки, следует исключить упражнения, связанные с резкими движениями, большими усилиями, охлаждением тела в воде [1].

Специфическая биологическая особенность женского организма – наличие биологического цикла, состоящая из пяти фаз.

1. Менструальная фаза (1-5-й день). Рекомендуемая нагрузка: снизить физические нагрузки, уменьшив дальность пробежки, скорость, интенсивность упражнений, уменьшив вес отягощения или количество повторений. Можно использовать этот период для занятий дыхательные упражнения, упражнения на растягивание, йога.

2. Постменструальная фаза (6-12-й день). Рекомендуется сложные запланированные тренировки и мероприятия: длинные забеги, выступления на соревнованиях, тяжелые тренировки с весами, высокоинтенсивные интервальные тренировки. Наилучшее время для развития силовых, скоростных способностей и выносливости.

3. Физические нагрузки в постменструальной фазе дают больший результат, чем тренировки во второй половине цикла. Это связано с гормонами: высоким содержанием эстрогена и низким прогестерона, который негативно влияет на переносимость физической нагрузки.

4. Овуляторная фаза (13-15-й день). Рекомендуется снижение физической нагрузки, уменьшение ее интенсивность, умеренная кардионагрузка. Например, легкой пробежке, пилатесу, йоге.

5. Предменструальная фаза (25-27-й день). Рекомендуется снижение физической нагрузки, а еще лучше – упражнения на растягивание, пилатес и йогу. Также хороши будут легкие пробежки с низким пульсом и темпом.

Самые низкие показатели скоростных, силовых, скоростно-силовых упражнений, а также скоростной выносливости отмечены в первые два дня цикла, в дни овуляции и к концу цикла (1, 3, 5 фазы). Установлено, что с увеличением стажа спортивных выступлений и ростом спортивного мастерства, заметно снижается отрицательное влияние так называемых неблагоприятных фаз (1, 3, 5) на специальную работоспособность.

Исходя из анатомии и биомеханики женщин, при тренировках им следует избегать работы с предельными и близкими к ним отягощениями. Предпочтение надо отдавать упражнениям, не «перегружающим» позвоночник, т. е. выполняемым в положении сидя или лежа. Женский организм гораздо лучше переносит нагрузки, направленные на развитие выносливости, в связи с этим необходимо использовать методы и приемы для развития силовой выносливости. Особое внимание следует уделять развитию мышц ног, таза, спины, груди, брюшного пресса. В силовой подготовке женщин нецелесообразно применять упражнения с прогибанием туловища назад (они могут привести к смещению матки); с максимальной величиной отягощений в положении стоя (могут повлечь нарушение осанки и травмы позвоночника).

Заключение. Таким образом, в практической работе тренера необходимо учитывать снижение работоспособности и психофизиологических функций организма женщины в разные фазы цикла. Например, максимально можно усложнять программу тренировки в постменструальные и постовуляторные дни. В период сниженной работоспособности необходимо избегать тяжелых физических нагрузок, как по объему, так и по интенсивности, чередовать их с более частыми паузами отдыха.

Все сказанное выше говорит о том, что в физкультурно-спортивных мероприятиях с лицами женского пола необходимо постоянно опираться на особенности женского организма, психические и другие отличия по сравнению с организмом мужчины.

1. Ильин, Е. П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2003. – 544 с.

2. Медведев, А.С. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки у сильнейших тяжелоатлетов в зависимости от этапа подготовки на современном этапе / А.С. Медведева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 7. – С. 22-24.

3. Пономарева, И.А. Физиология физической культуры и спорта: учебное пособие / И.А. Пономарева. – Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2019. – 212 с.

ПЕТРУЧИК И.И.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Н. А. Черемных, старший преподаватель



ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ, ВОЗНИКАЮЩИЕ ПРИ ОБУЧЕНИИ СТАРТАМ И ПОВОРОТАМ В ПЛАВАНИИ СТУДЕНТОВ

Введение. Плавание состоит из структурных единиц как циклической, так и ациклической направленности. В особенности это касается стартов и поворотов, требующих определенной координации, психологического напряжения и перестройки двигательных действий. На каждой дистанции существует старт, дистанционное плавание, поворот и финиш.

Цель работы – выявить типичные ошибки, возникающие при обучении стартам и поворотам в плавании.

Методы исследования. Анализ литературных источников и педагогическое наблюдение.

Результаты и их обсуждение. Поворот, это момент смены ритма и характера работы, переход от циклического движения к ациклическому, в процессе тренировки и на соревнованиях



плывцу приходится многократно выполнять повороты у стенки бассейна. Структура поворота достаточно сложна, требует определенной координации, хорошей ориентировки в пространстве, умения владеть своим телом, перестройки двигательного действия.

Старт является одним из важнейших элементов в плавании: от того, насколько эффективно спортсмен его выполнит, зависит правильность входа в воду, подготовка к началу плавательных движений – словом, все, что в итоге выливается в ценные секунды общего времени.

Практика работы позволяет выявить основные ошибки, встречающиеся при обучении стартам и поворотам в плавании, их можно условно поделить на две группы. К первой относятся ошибки, связанные с недостаточной психологической подготовленностью.

Старты:

1. страх перед глубиной;
2. боязнь удариться об воду;
3. боязнь утонуть при прыжке в воду;
4. выполнение стартов с закрытыми глазами.

Повороты:

1. боязнь удариться о стенку;
2. желание отдохнуть в фазе вращения;
3. выполнение поворотов с закрытыми глазами.

Ко второй группе относятся ошибки, связанные с нарушением техники целостного выполнения движения.

Старты:

1. тело находится в согнутом положении;
2. руки и ноги разведены или согнуты;
3. скольжение на большой глубине.

Повороты:

1. фаза подплывания – неумение делать поворот в обе стороны, изменение положения головы и туловища;
2. фаза вращения – медленное подтягивание бедер к туловищу в момент касания руками стенки бассейна, недостаточная группировка тела в момент вращения, вялость вращения, медленный пронос одной из рук над водой;
3. фаза отталкивания – преждевременный толчок, толчок одной ногой;
4. фаза скольжения – тело и голова высоко подняты, ноги и руки разведены или согнуты, скольжение на большой глубине.

Анализ вышеперечисленных ошибок, позволяет выявить причины их возникновения:

1. Двигательная недостаточность;
2. Неверный подход к методике обучения;
3. Причины психического характера.

Обучение поворотам следует начинать, когда занимающиеся достаточно уверенно освоили технику дистанционного плавания и с не сложных в техническом исполнении элементов, необходимо иметь ясное представление о структуре движений и упражнений, выполняемых при изучении поворотов, как на суше, так и в воде.

Чтобы улучшить технику старта необходима силовая подготовка ног, отлично развитая координация движений, а также отработка обтекаемого положения при входе в воду, сочетающегося с оптимальной глубиной нырка.

Выводы. Обучение новых элементов техники следует проводить в начале занятия, когда занимающийся еще не утомлен плавательными упражнениями. Совершенствование техники стартов и поворотов следует проводить в процессе всего занятия.

1. Булгакова, Н.Ж. Плавание: Учеб. для ин-ов физ. культуры / Н.Ж. Булгакова. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 288с., ил.
2. Гончар, И.Л. Плавание: теория и методика преподавания: учебник / И.Л. Гончар. – Минск: Четыре четверти; Экоперспектива, 1998.



РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПРИНТЕРОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Введение. Этап углубленной специализации начинается с 15–16 лет и продолжается до 18—19 лет, постепенно переходя в этап высших спортивных достижений. Тренировочный процесс приобретает все более выраженный специализированный характер [1]. Удельный вес специальной подготовки – физической, технической, психологической – существенно увеличивается. С целью совершенствования физической и технической подготовленности спринтера необходимо шире разнообразить тренировочные средства, условия их выполнения и проведения занятий [2].

Цель работы – определение уровня развития скоростно-силовых способностей спринтеров на этапе углубленной специализации.

Методы исследования. Анализ литературных источников, наблюдение. Для определения уровня развития скоростно-силовых способностей спринтеров на этапе углубленной специализации использовались следующие испытания: тройной прыжок, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча (2кг) двумя руками снизу-вперед.

Результаты и их обсуждение. В тестировании принимали участие 12 спортсменов на этапе углубленной специализации. Тестирование проводилось в БрОЦОР по легкой атлетике 6 раз в неделю. Затем применяли комплексы упражнений по развитию скоростно-силовых способностей на этапе углубленной специализации, который соответствовал возрасту занимающихся, их функциональному состоянию и физическому развитию (таблица 1). Комплексы применялись 4 недели. Комплекс №1 применялся на первой и третьей неделе, а комплекс №2 – на второй и четвертой неделе. В результате исследования мы проследили за динамикой результатов. Таким образом, в конце месяца у всех наблюдается улучшение результата (таблица 2). Следовательно, в подборе упражнений для развития физических качеств, следует учитывать: физическое развитие, возраст, пол, антропометрические данные и т.д. После изучения всех этих данных, подбирается каждому занимающемуся подходящие упражнения и их дозировка, для развития тех или иных качеств.

Таблица 1. – Комплексы упражнений по развитию скоростно-силовых способностей

Комплекс №1			
№	Название упражнения	Дозировка	ОМУ
1	Бег на месте со сменой скорости	3x10''	С активной постановкой ноги на переднюю часть стопы. Темп медленный, средний и быстрый. Руки активно работают.
2	Запрыгивание на тумбу	3x10 раз	Активный взмах руками. Туловище держать ровно
3	Прыжки с подтягиванием коленей к груди на месте	3x7-10 раз	Подпрыгивание на максимальную высоту и подтягивание коленей как можно ближе к груди. Мягкое приземление. Выполнять на переднем своде стопы.
4	Выпрыгивание вверх со сменой ног на скамейку	3x20-30 раз	Руки согнуты в локтевых суставах. Спина прямая. Следить за тем, чтобы нога на скамейку ставилась на всю стопу.
5	Пятерной прыжок в яму	6-10 раз	Руки работают активно. Как можно шире делать шаг. Мягкое приземление
6	Прыжки на двух ногах через барьеры	5x6	Выполнять на переднем своде стопы. Приземление мягкое. Колени поднимать как можно выше.
7	Старт с сопротивлением, создаваемое партнёром	7-10 раз	Активная работа рук. Старт выполнять по команде



Комплекс №2			
№	Название упражнения	Дозировка	ОМУ
1	Бег по лестнице через две ступеньки	4-6 х 20 ступенек	Не раскачиваться из стороны в сторону. Руки активно работают.
2	Прыжки через набивные мячи	6-8 раз	10-12 мячей. Не торопиться, выполнять прыжки ритмично. Отдых 1,5—2 мин
3	Броски ядра двумя руками снизу-вперёд.	3х7-10 раз	Спину держать ровно. Туловище вперёд не наклонять
4	Прыжки через гимнастическую скамейку с продвижением вперёд	4-6 х 10-12 перепрыгиваний	Обратить внимание на движение рук. Отдых 1,5—2 мин.
5	Тройной прыжок в яму	6-10 раз	Руки работают активно. Как можно шире делать шаг. Мягкое приземление
6	Прыжки с продвижением вперёд	6-8 х 20-15м	Ставить ногу на всю стопу загребающим движением, не наклоняться вперёд, не напрягаться. Отдых 1,5—2 мин
7	Броски ядра двумя руками снизу-назад через голову	3х7-10 раз	Спину держать ровно. Туловище вперёд не наклонять

Таблица 2. – Результаты скоростно-силовых способностей в группах углубленной специализации

Фамилия Имя	Нормативы первая неделя			Нормативы четвертая неделя			Улучшение результатов, %
	Прыжок в длину с места, см	Тройной прыжок, см	Бросок набивного мяча (2кг), см	Прыжок в длину с места, см	Тройной прыжок, см	Бросок набивного мяча (2кг), см	
Куришко Яна	220	704	766	224	709	771	1
Остапчук Настя	217	702	745	220	705	745	0,4
Юхимук Артём	264	772	913	269	778	915	0,7
Свистунова Анна	233	715	693	243	720	702	1,4
Яковук Никита	272	786	932	278	793	937	0,9
Остапук София	229	721	743	234	725	747	0,8
Печко Ксения	221	715	712	229	723	718	1,3
Лапука Полина	229	722	698	233	728	703	0,9
Голуб Дарья	234	730	721	239	737	728	1,1
Будкевич Лиза	226	706	716	235	715	722	1,4
Гук Давид	268	772	896	275	779	904	1,1
Жук Вероника	226	719	704	230	724	709	0,8

Вывод. Предложенный нами комплекс по развитию скоростно-силовых способностей может использоваться при подготовке спортсменов, а также для коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.

- https://studopedia.su/10_145235_vvedenie.html
- <http://profatletics.narod.ru/techniques.files/5.html>



СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ

Введение. Лёгкая атлетика является комплексным видом спорта, включающим в себя различные виды дисциплин. Она по праву считается королевой спорта, недаром, два из трёх призывов в девизе "Быстрее, выше, сильнее" можно не задумываясь отнести к именно легкоатлетическим дисциплинам.

Современная система подготовки легкоатлетов требует высокого уровня развития специальных физических качеств. Это связано с тем, что для современной лёгкой атлетики характерно совершенствование скоростно-силовых качеств. Скоростно-силовые упражнения или любые другие, повышают зрелищность выполнения движений [1].

Цель работы – охарактеризовать скоростно-силовую подготовку в беге на 100м.

Методы исследования. В работе применялись анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Скоростно-силовая подготовка включает разнообразные средства и приёмы, направленные на развитие способности занимающегося преодолевать значительные внешние сопротивления при максимально быстрых движениях, а также при разгоне и торможении тела и его звеньев.

Целенаправленное и высокоэффективное воспитание скоростно-силовых качеств в различных соотношениях проявления силы и быстроты достигаются только тогда, когда вы знаете конкретные требования и характеристики движений и свои лимитирующие звенья при выполнении избранного вида. Постоянно ориентируйтесь на них при выборе соответствующих комплексов специальных подготовительных упражнений. В этом случае вы сможете индивидуально подобрать средства, которые отвечают специфике проявляемых вами качеств в основном – соревновательном упражнении.

Скоростно-силовая подготовка может обеспечивать развитие качеств быстроты и силы в самом широком диапазоне их сочетаний. Она включает три основных направления, деление на которые носит условный характер и принято для простоты, чёткости изложения и точности применения упражнений [2].

Первое. При скоростном направлении в подготовке решается задача повышать абсолютную скорость выполнения основного соревновательного упражнения или отдельных его элементов (различные движения рук, ног, корпуса), а также их сочетаний - стартовый разгон и бег по дистанции.

Второе. При скоростно-силовом направлении в подготовке решается задача увеличить силу сокращения мышц и скорость движений.

Третье. При силовом направлении в подготовке решается задача развить наибольшую силу сокращения мышц, участвующих при выполнении основного упражнения.

Процесс многолетней спортивной подготовки легкоатлета надо связывать с учётом возрастного развития занимающихся, с особенностями универсальной легкоатлетической программы. Не следует при этом забывать о границах физиологических возможностей спортсменов, занимающихся разными видами лёгкой атлетики [1].

Задачи, средства и методы скоростно-силовой подготовки следует избирать с учётом возраста, спортивного стажа и особенностей вида лёгкой атлетики. Под скоростно-силовыми качествами понимается способность человека к проявлению максимального усилия в кратчайший промежуток времени. Знание закономерностей развития скоростно-силовых качеств в возрастном аспекте имеет особо важное значение, так как уже в детском возрасте закладывается фундамент будущих спортивных достижений.

Наиболее точным показателем уровня развития скоростно-силовых качеств является результат в прыжке в высоту с места с отталкиванием двумя ногами и в пятерном прыжке с



с отталкиванием двумя ногами и в пятерном прыжке с места - с ноги на ногу (прыгучесть). Установлено, например, что уровень прыгучести оказывает значительное влияние на рост легкоатлетических достижений детей, подростков, юношей. Хотя это качество является в какой-то степени врождённой способностью человека, однако путём специально подобранных физических упражнений его можно значительно повысить. При этом важно учитывать возрастные и половые особенности занимающихся [3].

Наиболее трудно поддаётся развитию быстрота. Хорошо известны факты стабилизации скорости у спортсменов. В спринте, например, часто наблюдается прекращение роста результатов, несмотря на большой объём тренировочной работы. Во многом это объясняется недостатками в существующей системе воспитания быстроты у спортсменов. Как известно, по этой системе спортсмен должен выполнять упражнение на максимальной скорости, стремясь в каждой попытке показать высокий результат. Основной метод тренировки при этом - повторный. Паузы отдыха между попытками делаются достаточно продолжительными, чтобы следующая попытка проходила без снижения скорости. Если под влиянием утомления скорость начинает падать, работа на быстроту прекращается, так как дальнейшее повторение на сниженных скоростях воспитывало бы выносливость, а не быстроту.

Таким образом, с одной стороны, чтобы повысить скорость в каком-либо движении, надо его многократно повторять; с другой стороны, чем чаще движение повторяется, тем прочнее становится динамический стереотип, тем стабильнее предельная скорость движений. При этом увеличение объёма тренировочной работы не приводит к положительным сдвигам. Стабилизация скорости при многократном повторении, по-видимому, является основной причиной, препятствующей значительному повышению скоростных возможностей спортсменов.

Выводы. Известно, что одним из основных условий достижения высоких спортивных результатов в большинстве видов лёгкой атлетики является скоростно-силовая подготовка спортсменов. Под скоростно-силовой подготовкой понимается эффективное сочетание средств и методов комплексного воспитания быстроты и силы. Такая подготовка, особенно в подростковом и юношеском возрасте, позволяет создать благоприятные предпосылки для овладения рациональной спортивной техникой и снизить вероятность ошибок, возникающих вследствие недостаточно высокого уровня физической подготовленности.

Задачи, средства и методы скоростно-силовой подготовки следует избирать с учётом возраста, спортивного стажа и особенностей вида лёгкой атлетики. Под скоростно-силовыми качествами понимается способность человека к проявлению максимального усилия в кратчайший промежуток времени. Знание закономерностей развития скоростно-силовых качеств в возрастном аспекте имеет особо важное значение, так как уже в детском возрасте закладывается фундамент будущих спортивных достижений.

1. Готовцев П.И., Дубровский В.Л. Самоконтроль при занятиях физической культурой / П.И. Готовцев, В.Л. Дубровский. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 460 с.
2. Егер, К.Г. Юным спортсменам о тренировке / К.Г. Егер. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 256 с.
3. Калинин М.И. Биохимические механизмы адаптации при мышечной деятельности / М.И. Калинин, М.Д. Курский, А.А. Осипенко. – Киев: Вища школа, 2006. – 23 с.





ПУПИНА И.А.

Чебоксары, Чувашский ГАУ

Научный руководитель – Н.П. Иванова, старший преподаватель



РАЦИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Введение. Физическая культура и спорт в нашей стране являются важными социальными факторами укрепления здоровья студентов и молодежи, повышения их работоспособности и производительной деятельности, продления творческого долголетия и увеличения интересов к жизни. Одна из важнейших задач, начиная с самого раннего детского возраста, это воспитание физически крепкого молодого поколения с гармоническим развитием физических и духовных сил. Это требует всемерного поощрения развития всех видов массового спорта и физической культуры, особенно в школах, в средних и высших учебных заведениях, вовлечение в культурное движение подрастающего поколения. В Чувашском государственном аграрном университете такой вид спортивного многоборья, как летний полиатлон, на протяжении последних 30 лет является одним из распространенных видов спорта и занимает ведущее место в учебной программе физического воспитания [2].

В начальной стадии подготовки формируются основы техники и методики обучения плаванию. В полиатлоне используется самый быстрый вид плавания кроль на груди. Он характеризуется попеременными и симметричными движениями рук и ног. В нашем вузе предпочтение отдается двум вариантам техники плавания кролем на груди, когда в каждом цикле делаются один вдох и один выдох в воду, два попеременных движения руками и четыре или шесть попеременных движений ногами, стопа повернута внутрь и расслаблена. Ноги выполняют непрерывно встречные движения сверху вниз и снизу вверх с небольшой амплитудой между голеностопными суставами. Тело пловца расположено у поверхности воды почти горизонтально, голова опущена в воду. Туловище совершает поворот вокруг продольной оси тела на 35-50 градусов [1].

Исходя из этого, процесс изучения плаванию как жизненно необходимому навыку нужно строить на основе изучения спортивных способов. Это положение положено в основу методик и учебных программ при обучении плаванию. Набирая группу желающих заниматься полиатлоном и проводя учебную тренировку со студентами 1-2 курсов вуза по плаванию, и потом проведя соревнование по плаванию на призы старшего преподавателя Н.П. Ивановой мы сталкиваемся следующими обстоятельствами, затрудняющими учебный процесс:

практически все студенты (70% и более) умеют уже держаться на воде, проплыть 10-25 и более метров своим самобытным способом, т.е. их нужно переучивать, а не учить, что сложнее.

возраст студентов давно перешагнул за порог, считающийся оптимальным для обучения плаванию – 7-10 лет.

по каким-то причинам студенты не имеют возможности системно посещать бассейн.

Ввиду приведенных обстоятельств нарушаются дидактические принципы стандартных программ обучения, что приводит к затягиванию учебного процесса, и к контрольным срокам не достигаются установленные нормативы. В итоге только на втором курсе, после года тренировок студенты начинали показывать соответствующие результаты [5].

Цель работы – изложить некоторые основные положения подготовки по летнему полиатлону среди спортсменов-студентов.

Методы исследования. Для разрешения создавшейся ситуации нами было предложено изменить принятую стандартную 2 часовую программу обучения, которая предусматривает два разовых занятия в неделю на воде. Предложенная нами программа обучения состоит из 4 часов, из которых только половина (2 часа) проводится на воде, другая половина – на суше. Причем занятия на воде и на суше чередуются.



Предложенная программа обучения плаванию основана на учете уже сформировавшегося отношения и поведенческих рефлексов человека при попадании в водную среду, а именно в стремлении сохранить возможность естественного дыхания и вертикальность положения тела в условиях неустойчивой опоры. Именно эти поведенческие характеристики обуславливают отличие всех самобытных способов плавания от спортивных стилей. Поэтому основной задачей новой программы является развитие новых мотивированных поведенческих рефлексов при нахождении в одной среде, закреплении новых рефлексов и на фоне их закрепления – усвоение двигательных навыков спортивных стилей плавания [3].

Полученные результаты. Занятия «на суше» отличает повышенная как общая, так и моторная плотность занятия, облегчается и повышается эффективность руководства занятием и контроля усвоения новых навыков. В свою очередь это позволяет существенно экономить время «воды» и повысить эффективность занятия на ней. В нашей практике на воде, фактически отработывались и корректировались умения, полученные на суше. Результаты последних 3 лет занятий, проведенных по данной программе, показали, что процент обученных составил более 70% против около 35% при обучении плаванию по стандартной программе [4].

Выводы. Таким образом, предложенная нами программа обучения полиатлонистов плаванию при увеличении общего времени занятий на треть – в то же время на треть экономит время «воды» и повышает эффективность обучения почти вдвое. При этом введение отдельно вынесенных занятий «на суше» значительно увеличивает возможность контролировать усвоение студентами двигательных навыков, повышает эффективность индивидуальной работы и дает хорошую возможность оптимизировать, ускорить весь процесс обучения.

1. Вазин, В. А. Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом / В. А. Вазин, Н. П. Иванова // Студенческая наука - первый шаг в академическую науку : Материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции с участием школьников 10-11 классов. В 2-х частях, Чебоксары, 05–06 марта 2020 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2020. – С. 457-460.

2. Гильмутдинов, Т. С. Исследование научной обоснованности соответствия условий и требований единой Всероссийской спортивной классификации для выполнения спортивных званий и разрядов в многоборьях полиатлона / Т. С. Гильмутдинов, В. А. Козлов, Н. П. Иванова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2019. – Т. 7. – № 2. – С. 30-39.

3. Иванова, Н. П. Упражнения для специальной физической подготовки полиатлонистов по плаванию на суше / Н. П. Иванова, А.П. Никитина // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ, Краснодар, 28–29 октября 2020 года. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2020. – С. 278-286.

4. Иванова, Н. П. О результатах достигнутых полиатлонистами Чувашской ГСХА / Н. П. Иванова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 22–23 января 2019 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 198-200.

6. Иванова, Н. П. Упражнения на растягивание один из факторов повышения уровня подготовленности в полиатлоне / Н. П. Иванова // Продовольственная безопасность и устойчивое развитие АПК : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 20–21 октября 2015 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2015. – С. 836-843.



СОСТАВЛЯЮЩИЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА В ДЗЮДО

Введение. Дзюдо («мягкий путь») – олимпийский вид спорта, в котором разрешено использовать броски, болевые и удушающие приемы. Болевые приемы разрешено проводить только на руки противника. Борьба в дзюдо направлена на использование силы соперника.

Тренировку дзюдоистов делится на предсоревновательный, соревновательный и постсоревновательный периоды.

Цель работы – разобрать важные этапы предсоревновательного периода в дзюдо.

Методы исследования: анализ литературных источников

Результаты и их обсуждение: Предсоревновательный период можно в свою очередь разделить на свои подгруппы: соблюдение диеты; технико-тактическая подготовка; психологическая подготовка.

Самый важный этап – соблюдение диеты. Контроль веса важен во всех видах единоборств, наиболее важная задача сгонка веса. Многие борцы-дзюдоисты снижают массу тела перед соревнованиями. Сгонка веса всегда требует контроля, наблюдения и индивидуального подхода со стороны тренера, врача. Задача тренера внимательнее относиться к дзюдоисту в этот период, отслеживать его эмоциональное и психическое самочувствие.

При сгонке веса необходимо увеличить двигательную активность, а также физические нагрузки и сбалансировать рацион питания. Исходя из своего опыта в сгонке веса борцы-дзюдоисты подбирают для себя наиболее подходящий способ в снижении массы тела.

Существуют основные способы сгонки веса: комплекс физических упражнений и увеличение двигательной активности; сокращение калорийности ежедневного меню; уменьшение использования соли в пище, вплоть до полного исключения из рациона, а также пить меньше жидкости; банные процедуры.

Методы сгонки веса: равномерный – каждый день сбрасывается одинаковое кол-во грамм; ударный – за первые два дня спортсмен сбрасывает половину лишнего веса; постепенно нарастающий – сбрасываемый вес увеличивается каждый день; интервальный – похудение происходит интервалами, то есть несколько дней дзюдоист теряет до трех килограммов, далее несколько дней удерживает полученный результат, далее снова сбрасывает вес и так далее; волнообразный – допускается небольшой набор массы в некоторые дни при общей тенденции к ее уменьшению; форсированный – похудение до нужного веса выполняется за сутки или в дату соревнований.

Методы, основанные на временной продолжительности процесса уменьшения веса:

Форсированный – уменьшение веса выполняется за два-четыре дня вследствие снижения калорийности пищи, питьевого режима, также в использовании банных процедур.

Длительный – сбрасывание веса длится несколько месяцев в результате легкого изменения пищевых привычек и тренировок.

Средний (рационный) – сбрасывание веса длится двенадцать дней.

Банная процедура. Посещение бани способствует лучшему сбрасыванию веса. Потоотделение хорошо вызывает температура не выше 80. Если банная процедура принимается при более высокой температуре, то может появиться плохое самочувствие у спортсмена и возрастает нагрузка на сердце и сосуды. За один сеанс банной процедуры спортсмен может сбросить 1–2 кг веса.

Сон. В целях эффективного сбрасывания веса дзюдоист должен соблюдать режим дня и спать не менее 8–9 часов в сутки, ведь значительная часть веса уходит во время сна.

Дзюдоист сбрасывающий вес впервые, может страдать бессонницей и плохим самочувствием в результате нехватки жидкости в теле.



Особенности тренировок. При сгонке веса тренироваться стоит в утепленной тренировочной экипировке. Физические упражнения улучшают кровообращение, а тренировка в теплом костюме расширяет сосуды, в итоге выделение пота происходит интенсивнее. Для достижения еще большего эффекта тренировку нужно начинать в утепленной тренировочной экипировке, далее быстро переодеться в облегченный вариант и продолжить.

Важное значение в предсоревновательном периоде является технико-тактическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка борца направлена на освоение основными компонентами предстоящей соревновательной деятельности. Это обусловлено тем, что техника в сочетании с тактикой является основой спортивного мастерства борца.

Вывод: Таким образом, в ходе предсоревновательного периода спортсмен должен грамотно уметь сгонять вес, а также владеть большим арсеналом технических действий и тактических ходов, чтобы в ходе соревновательной схватки уметь перестроить свою борьбу в зависимости условий.

СКАЛКОВИЧ А. С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Ф. К. Гоголюк, старший преподаватель

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – КАК ОСНОВА ЗДОРОВОЙ И РАДОСТНОЙ ЖИЗНИ

Введение. Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого долголетия и счастья. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.

Необходимо со школы рассказывать учащимся, что здоровье человека – главная ценность жизни. И на своём примере показывать, как спорт и здоровый образ жизни влияет на организм и качество жизни.

Здоровье человека является важнейшей ценностью. Поэтому его нужно оберегать и охранять, развивать и совершенствовать, улучшать и укреплять.

Цель работы – заключается в анализе процесса оздоровления и эмоционального развития при помощи занятий физической культурой.

Методы исследования. Для решения данных задач был использован анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Здоровье зависит от множества факторов. Ныне преобладает мнение, что здоровье на 50% определяется здоровый образ жизни, на 20% – экологическими; на 20% – биологическими (наследственными) факторами и на 10% – медициной.



Следовательно, если человек ведет здоровый образ жизни, то все это предопределяет на 50% высокий уровень его здоровья. И, наоборот, человек, ведущий нездоровый образ жизни, подрывает свое здоровье, обрекает себя на страдания и мучения, преждевременную старость и безрадостную жизнь.

Основными элементами физической культуры, как составляющей здорового образа жизни, являются: физическая культура, культура телосложения и культура здоровья.

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

Немаловажное значение оказывает на здоровье и состояние окружающей среды.

Закаливание – мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать частых заболеваний, помогает продлить жизнь на долгие годы. В Беларуси закаливание издавна носило массовый характер. Польза закаливания с раннего возраста доказана на практике и опирается на солидное научное обоснование



Широко известны различные способы закаливания – от воздушных ванн до обливания холодной водой. Полезность этих процедур не вызывает сомнений. С незапамятных времен известно, что ходьба босиком – замечательное закаливающее средство. Зимнее плавание – высшая форма закаливания. Чтобы ее достичь, человек должен пройти все ступени закаливания. Но эффект закаливания недолговечен, он длится только во время закаливания организма и недолго после него, поэтому закаливание должно быть постоянным и последовательным, им следует заниматься ежедневно.

Еще одним важным элементом здорового образа жизни является личная гигиена. Личная гигиена – она включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления.

Физическая культура – составная часть общей культуры. Следует заметить, что занятия спортом являются лишь небольшой частью той физической активности, которую человек совершает в течение дня.

Спорт – это важный компонент для увеличения физической активности, но он не обязателен для тех, кто поддерживает себя в тонусе весь день. Физическая активность – это обычная ежедневная физическая деятельность людей. К ней относятся плавание, ходьба, лыжные прогулки, езда на велосипеде, туристические походы, домашние дела, различные танцы. Любые телодвижения являются физической активностью. Человек получает пользу для своего здоровья от занятий физической активностью в любом возрасте.

Однако не все двигательные действия, выполняемые в быту и процессе работы, являются физическими упражнениями. Ими могут быть только движения, специально подбираемые для воздействия на различные органы и системы, развития физических качеств, коррекции дефектов телосложения.

Занятия физкультурой и спортом тренируют сердечно-сосудистую систему, делают ее выносливой к большим нагрузкам. Физическая нагрузка способствует развитию костно-мышечной системы.

Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила. Необходимо следить за состоянием здоровья – это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями. Если имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, упражнения, требующие существенного напряжения, могут привести к ухудшению деятельности сердца. Не следует заниматься сразу после болезни. Нужно выдержать определенный период, чтобы функции организма восстановились, – только тогда физкультура принесет пользу.

При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы.

Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой. У вас всегда хорошее самочувствие, желание заниматься, приподнятое настроение и хороший сон. При правильных и регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, а вы будете в хорошей форме на протяжении длительного времени.

Выводы. На основании изученного материала мы сделали вывод о том, что для процесса поддержания здоровья необходимы регулярные занятия физической культурой, закаливание, прогулки на свежем воздухе и поддержание личной гигиены. При соблюдении данных рекомендации риск заболеваний снизится в несколько раз и состояние организма значительно улучшится.



1. Воронов, Н.А. основы здорового образа жизни современного человека / Н.А. Воронов // Вестник современных исследований. 2018. – С. 120-122.

2. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: учеб.-метод. Пособие: в 3 частях / Е.И. Иванченко. – Минск: Четыре четверти, 1997. – 540 с.

3. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М. : ФиС, 1977. – 280 с

4. Развитие скоростно-силовых качеств [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www2.bigpi.biysk.ru/vkr2018/file/bifk_13_06_2019_04_09_14.pdf. Дата доступа: 17.03.2022.

СОЛОВЕЙ С. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель — А. А. Зданевич, канд. пед. наук, доцент

НРАВСТВЕННОЕ И ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЁЖИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Введение. Нравственное и патриотическое воспитание молодежи, бесспорно, является самой важной целью для любого общества. Любые недостатки или отсутствие морального воспитания наносит непоправимый ущерб обществу в такой степени, что никакие другие недостатки не может нанести дальнейшего ущерба. В области нравственного воспитания педагогическая наука и школьная практика накопили значительный опыт. Основные приемы и методы, необходимые для реализации нравственного воспитания, требуют новых знаний [1].

Цель – выявление роли нравственного и патриотического воспитания молодежи в сфере физической культуры.

Методы исследования. Анализ литературных источников.



Результаты и их обсуждение. Одной из основных задач физической культуры, помимо пропаганды здорового образа жизни, развития физических качеств и сохранения здоровья, является нравственное и патриотическое воспитание личности спортсмена.

Нравственное воспитание – это изменение моральных норм, правил и требований в навыки и привычки. Нравственность в обществе окутывает отношение человека к всевозможным факторам жизни и деятельности, таким как патриотизм, отношение к другим культурам, отношением к труду, к другим людям и к самому себе. Характерной особенностью такого воспитания является то, что следование моральным социальным нормам и правилам дело добровольное, зависящее от внутренней мотивации и потребностей личности [2].

Спорт ставит спортсмена в ситуации, когда новые и незнакомые упражнения выполняются многократно, и когда требуется выносливость для преодоления физического напряжения. Во время тренировок и участия в соревнованиях поведение спортсмена определяется его нравственным поведением и степенью развития личностных качеств.

По степени распространенности жизненной ситуации, в которой качества личности могут проявляться, по мнению П. П. Полозковой (1982), можно выделить три группы нравственных качеств: качества, неотъемлемые от мировоззренческих качеств и установок личности: патриотизм, интернационализм, коллективизм и солидарность; качества, регулирующие межличностные отношения: честность, единство слова и дела, отзывчивость, дисциплинированность и трудолюбие; качества, связанные с простыми нормами нравственности и проявляемые в конкретных ситуациях: уважение к женщине, к старшим, бережливость, скромность и др.

Таким образом, средствами физической культуры и спорта необходимо решать последующие основополагающие задачи: воспитывать преданность и любовь к своей стране; содействовать дружбе и братству между всеми народами и мира и отвергать национальную и расовую дискриминацию; содействовать социальным действиям; способствовать развитию командной работы и взаимопомощи в дружеских условиях; уважать женщин и пожилых людей.



Патриотизм – это чувство любви к своей стране, состояние души, проявляющееся в интересе к судьбе своей страны, радости и сопереживании происходящему в ней. Эмоция патриотизма может быть реализована следующими способами. Стремление молодых людей к физическому развитию и здоровому образу жизни. Патриотизм придаёт понимание того, что за современным поколением стоит ещё несколько сотен предков. Патриотизм придаёт радость от понимания успеха и достоинства своей страны. Патриотизм формирует ответственность за семью, народ и Родину. Без патриотизма невыносимо создать сильную державу, не возможно, привить людям понимание их гражданского долга и уважения к закону.

Наше государство в развитии патриотизма большую ставку делает на спорт. Будущее нашей страны, и в какой стране будем жить мы, спустя годы, зависит от молодого поколения. Спорт необходимо делать доступным для всех: и для городской молодежи, и для молодежи сел и деревень. Для этого необходимо составлять новые формы спортивной деятельности.

Примером четкого чувства патриотизма являются победы наших спортсменов на Олимпийских играх и международных соревнованиях. В честь них и в честь их победы поднимают флаг Республики Беларусь, и звучит гимн Беларуси.

Выводы. Таким образом, через физическое воспитание и спорт есть возможность воспитывать у молодёжи нравственность, патриотизм, интернационализм, толерантность и необходимость регулярных занятий физической культурой и спортом для будущей работы и общественной деятельности.

1. Браташева, А. А. Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе. / А. А. Браташева, А. И. Бурдастых. – Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2015. – 346 с.

2. Гурин, В. Е. Формирование нравственного сознания и поведения старшеклассников. / В. Е. Гурин. – М. : Педагогика, 1988. – 134 с.

СОЛОВЕЙ С. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – С.В. Винидиктова, старший преподаватель

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА В МЕТАНИИ МОЛОТА НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Введение. Скоростно-силовая подготовка в метании молота имеет не мало важную роль в достижении наивысшего результата. Высококвалифицированные спортсмены стараются развивать эти качества в своих тренировках. Скоростно-силовые способности являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежат функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений [2].

Цель работы. Изучить скоростно-силовую подготовку метателей молота.

Методы исследования. В работе применялись методы поиска информации, наблюдения.

Результаты и их обсуждение. Скоростно-силовая подготовка – совокупность средств и методов комплексного воспитания быстроты и силы с целью обеспечения всестороннего гармонического физического развития.

Под скоростно-силовыми способностями понимается способность человека к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени [1].

Для развития силовых способностей используются различные упражнения с сопротивлением, воздействующие на мышцы, которые несут нагрузку, которая нужна в основном движении, при этом сохраняя динамическую структуру нагрузки. Упражнения с «взрывными» качествами включают упражнения с непериодическими двигательными структурами, а также

упражнения с периодическими структурами. Упражнения для развития скоростных и силовых качеств можно условно разделить на три группы:

1 группа: упражнения с преодолением сопротивлений, величина которых выше соревновательной, в силу чего скорость движений уменьшается, а уровень проявления силы повышается.

2 группа: упражнения с преодолением сопротивления, величина которого меньше соревновательной – скорость движений выше.

3 группа: упражнения с преодолением сопротивления, величина которой равна соревновательной. Скорость движений околорексимальная и выше.

Совершенствуя скоростно-силовых способности, применяют следующие методы:

1. Метод динамических усилий, который предполагает использование прыжковых упражнений без отягощения и с отягощением, упражнений со штангой, гирей или набивным мячом.

2. Метод выполнения упражнения в наиболее максималном быстром темпе. В этом методе следует учитывать число повторений упражнения, когда оно выполняется без снижения скорости.

3. Метод круговой тренировки, который обеспечивает воздействие на различные группы мышц.

4. Метод облегченных или осложненных условий. Когда применяют облегченные или утяжеление снаряды для достижения цели.

Согласно спортивному опыту многих спортсменов и специальным исследованиям, выполнение базовых упражнений с субпредельной и предельной интенсивностью являются эффективными средствами повышения скоростно-силовых способностей.

Использование облегченных или утяжелённых сопротивлений даёт возможность выборочно повлиять на улучшение уровня применения отдельных элементов скоростно-силовых качеств.

При развитии скоростно-силовых качеств эффективнее чередовать легкое и тяжелое сопротивление, используя метод вариативного воздействия, чтобы не образовался стойкий стереотип на каждое сопротивление в отдельности.

Вывод. С помощью скоростно-силового потенциала можно повысить упругость мускулатуры, увеличить активную мышечную массу, поднять уровень таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость. Для развития этих качеств у молотобойцев следует применять вышеперечисленные методы развития. Силовая и скоростно-силовая подготовка метателя молота высшей квалификации обеспечивается специальными тренировочными упражнениями со штангой.

1. Кайгородова, А.В. Физические упражнения для развития скоростно-силовых способностей: учебно-методическое пособие / А.В. Кайгородова, Р.Х. Митриченко. – Ижевск: Издательство «Удмуртский университет», 2015. – 35 с.

2. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов / Под общ. Ред. В. П. Филина. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – 247 с.



СТАДНИК Е. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ В ПОДГОТОВКЕ МЕТАТЕЛЕЙ

Введение. Развитие легкой атлетики постоянно приводит к изменениям связанные с появлением различных средств, методов, методик и подходов, способствующих улучшению результатов тренировочного процесса. Исходя из этого, непосредственное влияние оказывается на подготовку метателей.



В легкой атлетике, метания – это способы перемещения специальных снарядов в пространстве броском или толчком как можно дальше. Это – скоростно-силовые упражнения со смешанным или ациклическим характером двигательной деятельности, характеризующиеся кратковременными, но максимальными усилиями мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук. Все способы метания должны способствовать предварительному разгону снаряда с целью достижения высокой начальной скорости его вылета, от чего в значительной степени зависит дальность полета и спортивный результат [1].

Одним из правил в метаниях является то, что для придания скорости системе «метатель-снаряд» необходимо данный снаряд «вести» за собой, а не «идти» за снарядом. Иными словами, движению снаряда должна предшествовать последовательная цепочка мышечных усилий, создающих данное движение.

Цель работы – выявление современных подходов в подготовке метателей.

Методы исследования. Анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждения. Как показали результаты ряда исследований, именно метод вариативного воздействия является наиболее эффективным для развития специальных физических качеств и повышения уровня технической подготовленности легкоатлетов. Специальную физическую подготовку метателей, особенно младших разрядов, необходимо строить с акцентом на скоростной компонент. В этой связи, основными средствами являются различные бросковые упражнения. Метание снарядов разного веса из различных исходных положений в процессе тренировок ускоряет овладение основным элементом и способствует значительному повышению уровня скоростной подготовленности. В течение всего года совершенствовать технику метания, в особенности ее сложные элементы, такие как ритмовая структура последних бросковых шагов в сочетании с финальным усилием [1].

Показатели взрывной силы мало зависят от максимальной произвольной изометрической силы. Так, изометрические упражнения, увеличивая статическую силу, незначительно изменяют взрывную силу, определяемую по показателям градиента силы или по показателям прыгучести. Следовательно, физиологические механизмы, ответственные за взрывную силу, отличаются от механизмов, определяющую статическую силу. Среди координационных факторов важную роль в проявлении взрывной силы играет характер импульсации мотонейронов активных мышц – частота их импульсации в начале разряда и синхронизации импульсации разных мотонейронов. Чем выше начальная частота импульсации мотонейронов, тем быстрее нарастает мышечная сила [2].

Для развития быстроты используют соревновательное упражнение, а также средства специальной подготовки, с помощью которых облегчаются действия атлета, и специально-подготовительные упражнения. В легкоатлетических метаниях широко используется метание облегченных и утяжеленных снарядов, снарядов с укороченным тросом. С помощью этих средств в тренировочных занятиях систематически повышаются показатели скоростных способностей. При воспитании быстроты используют в основном динамический режим тренировочных воздействий. Перечисленные упражнения выполняются в тренировочных занятиях определенное количество раз, с определенной интенсивностью [4].

Выводы. Исходя из полученной информации следует, что современные подходы в подготовке метателей оказывают положительное влияние на эффективность тренировочного процесса.

1. Современное представление о физической подготовке юных метателей диска [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://kartaslov.ru/книги/О_Е_Ушакова_Современное_представление_о_физической_подготовке_юных. Дата доступа: 11.03.2022.

2. Основы силовой подготовки метателей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=889584#text>. Дата доступа: 11.03.2022.

3. Применение гиповентиляционных режимов дыхания в тренировке легкоатлетов-метателей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/primeneniye-gipoventilyatsionnyh-rezhimov-dyhaniya-v-trenirovke-legkoatletov-metateley>. Дата доступа: 11.03.2022.

4. Силовая и скоростно-силовая подготовка метателей молота высшей квалификации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/silovaya-i-skorostno-silovaya-podgotovka-metateley-molota-vysshey-kvalifikatsii>. Дата доступа: 11.03.2022.

СТАДНИК Е. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С. М. Винидиктова, старший преподаватель

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ У МЕТАТЕЛЕЙ

Введение. Как ранее, так и в нынешнее время большое внимание специалистов приковано к подготовке легкоатлетов-метателей. Непосредственный интерес проявляется к средствам подготовки. В ходе развития спорта, появления новейших научных исследований, инициативности специалистов и тренеров, в сферу подготовки спортсменов внедряются различные инновации. В частности, появляется все большее количество различных средств подготовки. Это вызывает интерес, так как оказывает влияние на конкуренцию и успешность в среде легкоатлетов-метателей [1].

Цель работы – определение основных средств подготовки у метателей.

Методы исследования. Анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждения. Физическая подготовка подчинена технической. Существует тесная связь между обучением, с одной стороны, и развитием физических качеств – с другой. В течение многих лет техника метаний совершенствовалась на основе большого опыта тренеров и спортсменов. Резервы повышения дальности метания заключаются в более эффективном использовании силы спортсмена, что возможно при рациональной работе мышц, при движении снарядов по оптимальной траектории, на которой действие на снаряд происходит с наибольшей силой, и при выбросе снаряда под правильным углом. Специальная работа у метателей делится на: собственно метания; бросковую работу с различными снарядами; имитации основного движения; силовые упражнения специального характера [1].

Выводы. На современном этапе спортивного развития наблюдается существование и применение различного множества средств подготовки легкоатлетов метателей. Иногда давно существующие средства заменяются более новыми и эффективными. Также, велико значение давно устоявшихся средств, которые являются неотъемлемой частью современной подготовки метателей.

1. Средства подготовки метателей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://studopedia.ru/4_48993_sredstva-i-metodi-sportivnoy-podgotovki.html. Дата доступа: 16.03.2022.

ТЕРЕШКО А. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Н. А. Черемных, старший преподаватель

ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ПЛАВАНИЕМ У СТУДЕНТОВ

Введение. В процессе профессионального образования студентов вузов – плавание является одной из основных частей дисциплины «Физическая культура». Плавание относится к числу жизненно важных средств физического воспитания и существенным прикладным

двигательным навыком, а еще результативным средством укрепления здоровья и физического развития человека, с первого месяца жизни и до самой старости. Огромное оздоровительное и закаляющее значение плавания.

Цель работы – в своей работе мы описали и изучили способы повышения интереса к занятиям плаванию.

Методы исследования. Для решения поставленной задачи мы использовали теоретический анализ и обобщение литературных источников, а также педагогические наблюдения и опрос.

Результаты и их обсуждение. В процессе социологического опроса мы узнаем отношение студентов БрГУ имени А.С. Пушкина к занятиям плаванием. Нужно рассматривать тот фактор, что плавание – это циклический вид и для многих людей и в том числе студентов, является очень однообразным. Для увеличения внимания, концентрации во время занятий плаванием студентов, нужно применять разные средства и методы увеличения мотивации к занятиям тем самым решая задачи и целенаправленность занятий. Во время занятий студенты постигают разную технику спортивных способов плавания и применяют свои знания и навыки, а еще разные физические качества, такие как выносливость, скорость в противоборство между студентами.

Почувствовать дух конкуренции, подготовить к возможности выступить на вузовских соревнованиях, осуществление разных эстафет во время занятий – тем самым смоделировать соревновательную активность во время занятия. С тем как студенты постигают спортивное плавание, повышая свое техническое мастерство, понемногу отслеживается понижение интереса к занятиям плавания. Почаще всего это происходит в период приближения к окончанию семестра, ближе к зачету. Роль преподавателя в данном случае повысить интерес к занятиям по плаванию. В этом на подмогу приходят различные водные виды спорта, к примеру, водное поло, подводное плавание, прыжки в воду, синхронное плавание, плавание с разным инвентарем и т.д. Рассмотрим на примере игры водное поло. Это одна из особенно интересных командных спортивных игр в реальное время, имеющая свои богатые исторические традиции и широкое международное признание, данную игру можно применять по упрощённым правилам для разных возрастных категорий людей в качестве развлечений и отдыха. При обучении студентов плаванию данная игра подходит как для юношей, так и для девушек. В 1-ю очередь она разрешит убрать боязнь перед водой, так как её можно проводить не только на глубокой, но и на мелкой части бассейна, внимание будет сосредоточено на игре с мячом, а еще применяется момент переключения внимания. После дозированной нагрузки предлагается откупаться, либо попросту некоторое время поиграть мячом, во что студенты захотят.

Устанавливается игровое поле, ворота и т.д., все эти признаки дисциплинируют студентов и дают им новое качество занятий. Студенты совершенствуют свои навыки владением мячом, тактико-технические навыки. Кульминацией для студентов становится игра против 2-х команд, со всеми признаками: судья, ворота, игра по упрощённым правилам, во избежание получения травм на занятия. Подготовка ватерполиста состоит из плавательной подготовки, чем и занимаются студенты на протяжении всего процесса обучения на физическом воспитании, тактико-технической и специальной подготовки. Трудной задачей становится специальная подготовка для студентов. В которой применяется преобразованное прикладное плавание, плавание смешанными способами плавания (в тех случаях, когда на занятиях не уделяется внимание работе упражнениям на координацию для увеличения качества техники плавания студента). Новый вид двигательной активности: «хождение на ногах без рук» «выпрыгивания из воды». Но студенты довольно стремительно справляются с предложенными задачами, осмысливая, что они умеют исполнять предложенные упражнения на фоне изученных спортивных способов плавания, только в иной плоскости. Применяя разные добавочные средства и методы для увеличения мотивации занятиями физическим воспитанием в работе с студентами, преподаватель так и добивается поставленной задачи.



Выводы. Таким образом, получая правильные эмоции недостающие в повседневной жизни, студенты сбрасывают негатив, раскрепощаются, повышают коммуникативные отношения между студентами не только своего факультета, но и всего института в целом.



1. Кудрявцев, В. Спорт мира и мир спорта / В. Кудрявцев, Ж. Кудрявцева. – М. : Наука, 1987. – 250 с.

ТРОЦЮК В. О.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – А. А. Зданевич, канд. пед. наук, доцент

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ГИРЕВОГО СПОРТА

Введение. Зарождение гиревого спорта – как вида спорта, суть которого заключается в подъём гирь максимально возможное число раз за отведённый промежуток времени в положении стоя. Гиревой спорт – циклический вид спорта, в основе которого лежит подъём гирь максимально возможное число раз за отведённый промежуток времени в положении стоя. Соревнование проводятся с гириями весом 32 кг, 24 кг и 16 кг, что имеют стандартные размеры: высота 280 мм, диаметр корпуса 210 мм, диаметр рукоятки 35 мм, длина рукоятки 115 мм.

Цель работы – исследование становление и формирование гиревого спорта – как вида спорта, называемого еще циклический.

Методы исследования. В работе применялся теоретический метод изучения литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Ретроспективным анализ литературных и музейно-архивных материалов свидетельствует о том, что гири (устройство, выполненный в виде массивного корпуса с рукояткой, которая имеет форму замкнутой дуги) были известны много веков. Каменными глыбами, которые отдаленно напоминали гири, пользовались для развития и демонстрации силы олимпийцы старинной Греции.

Каменными гириями, внешний вид которых практически не отличается от современных, пользовались тюркские и славянские народы для развития боевых качеств. Наибольшего распространения упражнения с гириями приобрели на территории европейской части дореволюционной России.

На протяжении веков они входят в программу народных праздников и стали неотъемлемой частью культуры народов, которые здесь проживают. Благодаря инициативе врача В. О. Краевского в Петербурге в 1885 году появился первый в России атлетический кружок, где большое внимание предоставлялось упражнениям с гириями.

В советские времена гиревой спорт быстро распространился в сельской местности, на заводах, среди студенческой молодежи, в армии и флоте. В 1948 году проведенный первый всесоюзный конкурс силачей, в котором приняли участие 2000 лиц. Соревнование проводились в поднимании двухпудовой гири снизу над головой одной рукой без учета времени. Победу в конкурсе получил черноморский моряк А. Протопопов, который поднял гирю 1002 раза.

Современная история гиревого спорта начинается с 1962 года – со времени утверждения в России первых правил соревнований, к которым вошли три упражнения (троеборье): жим гири сначала одной, потом другой рукой, толчок двух гирь от груди, рывок гири одной рукой.

В 1970 году участники соревнований были распределены на 4 весовых категории: до 60 кг, до 70 кг, до 82,5 кг, свыше 82,5 кг. Значительным толчком в развития гиревого спорта было принятие в 1985 году Единых Всесоюзных правил соревнований, проведение первого чемпионата СССР и введение звания "Мастер спорта СССР по гиревому спорту".

По новым правилам соревнования проводились в двух упражнениях (классическое двоеборье): толчок двух гирь от груди, рывок одной гири сначала одной, потом другой рукой. Участники соревнований распределены на 5 весовых категорий: до 60 кг, до 70 кг, до 80 кг, до 90 кг, свыше 90 кг. В 1991 году гиревой спорт введен в программу Спартакиады народов СССР. Международная федерация гиревого спорта (МФГС) созданная в 1992 году. Того же года созданная Федерация гиревого спорта России (ФГСР) [3].

Первый чемпионат мира по гиревому спорту (ЧМ) состоялся в 1993 г., первый чемпионат Европы (ЧЕ) в 1992 г., первый Кубок мира (КС) в 1994 году. Чемпионаты мира и чемпионаты Европы проводятся по классическому двоеборью, а Кубки мира в толчке по длинному циклу (толчок двух гирь от груди с опусканием книзу после каждого выталкивания).

С 1998 года проводятся чемпионаты мира по длинному циклу. С 1993 по 1995 год включительно соревнования проводятся в 6 весовых категориях (до 60 кг, до 65 кг, до 70 кг, до 80 кг, до 90 кг, свыше 90 кг), с 1996 года решением МФГС введенная дополнительно весовая категория до 75 кг. В 1998 году в Украине (г. Борисполь, Киевской обл.) состоялся 6-й чемпионат мира, которым отмечился тем, что в нем впервые приняли участие спортсмены Греции, Иордании и Палестины.

До 1998 года в чемпионатах мира принимали участие только спортсмены СНГ и Балтии. К истории развития гиревого спорта есть разные подходы, каждый из которых имеет основание на существование. Архивные материалы подтверждают существование много веков назад тяжелых предметов, внешним видом напоминающих шары, гантели, гири. Во время праздников, массовых гуляний, ярмарок, всегда находились люди, которые, не прочь были продемонстрировать свою силу, удаль.

Для этой цели, как нельзя, кстати, подходили весовые гири (1, 2, 3 пуда), к тому времени, широко применявшиеся при взвешивании товара большой массы, преимущественно сельскохозяйственного назначения. Позднее весовые гири с успехом стали использовать в цирках дореволюционной России и ряде славянских государств [4].

Первый всесоюзный конкурс силачей состоялся 24-25 октября 1948 года в Москве во дворце спорта «Крылья Советов». Абсолютным победителем турнира стал А. Большаков из Чкалова (Оренбург), который сумел толкнуть 2 двухпудовые гири 19 раз. Правила выполнения упражнений, программа определялись в те годы положением о соревнованиях и часто менялись [1].

В начале 60-х годов группа тренеров Российского Совета ДСО «Урожай» сделала первую попытку разработать правила и программу соревнований по гиревому спорту для Всероссийского конкурса сельских силачей, который на долгие годы стал одним из основных мероприятий и открыл имена первых выдающихся гиревиков [5, 6].

Выводы. Таким образом популярность гиревого спорта объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена. Занятия гиревым спортом способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие полезные качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма. Все это вместе взятое делает гиревой спорт одним из ценных и полезных средств воспитания разносторонне развитых людей.

1. Арансон, М. Заочные игры Олега Фетисова с силачами прошлых лет / М. Арансон // Спортивная жизнь России. – 2000. – № 5–6. – С. 19–21.

2. Архангородский, В. С. Гиревой спорт / В. С. Архангородский. – К. : Здоров'я, 1980. – 52 с.

3. Вальков, Л. Гири противоречий на ногах у гиревого спорта / Л. Вальков // Спортивная жизнь России. – 1999. – № 5. – С. 24–25.

4. <http://www.sportspravka.com/main.mhtml?Part=307&PubID=1025>

5. Алексеев, И. Мои гантели – костыли свинцовые: дневник / И. Алексеева // Спортивная жизнь России. – 1993. – № 11–12. – С. 27–29.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Введение. Здоровье человека – тема достаточно актуальная во все времена, а в 21 веке она становится первостепенной. Нездоровый человек не может быть по-настоящему счастлив. Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней [1, 3]. Многие люди не обращают внимание на свое здоровье. Отказываются вести ЗОЖ. А здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

Цель работы – определения понятия здоровый образ жизни.

Методы исследования. В работе применялся теоретический метод исследования, проводился анализ данных литературных источников.

Результаты и их обсуждение. При рискованном образе жизни, когда человек своим поведением наносит ущерб своему здоровью, нормальное течение физиологических процессов затруднено, жизненные силы организма расходуются на компенсацию вредных влияний. При этом увеличивается вероятность заболеваний, происходит ускоренное изнашивание организма, продолжительность жизни сокращается [2, 4].

Здоровый образ жизни считается индивидуальной системой поведения. Каждый человек индивидуален и неповторим. Человек индивидуален по своим наследственным качествам, по своим стремлениям и возможностям. В определенной степени среда, окружающая человека, носит индивидуальный характер (дом, семья и т. д.). Значит, система его жизненных установок и реализация замыслов носит индивидуальный характер [5].

Все могут заниматься спортом, но занимаются им сравнительно немногие. Все могут соблюдать рациональный режим питания, но делают это единицы. Рациональное питание – это питание здорового человека, построенное на научных основах, способное количественно и качественно удовлетворить потребность организма в энергии [1, 3, 5].

Энергетическая ценность пищи измеряется в калориях (одна калория равна количеству тепла, необходимого для нагревания 1 литра воды на 1 градус). В тех же единицах выражаются и энергетические затраты человека. Таким образом, для сохранения и укрепления своего здоровья каждый человек создает свой образ жизни, свою индивидуальную систему поведения, которая наилучшим образом обеспечивает ему достижение физического, духовного и социального благополучия.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья [3].

Для того чтобы сформировать свою систему здорового образа жизни, необходимо знать факторы, которые положительно влияют на здоровье человека. К ним можно отнести: соблюдение режима дня; рациональное питание; закаливание; занятия физической культурой и спортом; хорошие взаимоотношения с окружающими людьми.

Необходимо также учитывать и факторы, отрицательно влияющие на здоровье: курение; употребление алкоголя, наркотиков; эмоциональная и психическая напряженность при общении с окружающими; гигиена; неблагоприятная экологическая обстановка в местах проживания.

Основным условием здорового образа жизни является личная заинтересованность человека. Первым шагом на этом пути становится выбор жизненных установок, определение цели в жизни.

Выводы. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой форме жизнедеятельности. Здоровый образ жизни предстаёт как специфическая форма целесообразной активности человека – деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение его здоровья.

1. Нестерова, И. А. Здоровый образ жизни в контексте категории «здоровье» / И. А. Нестерова // Высшее образование сегодня. – 2011. – № 2. – С. 92–94.
2. Синягина, Н. Ю. Здоровье как образ жизни // Н. Ю. Синягина, И. В. Кузнецова // Здоровье всех от А до Я. – 2007. – № 2. – С. 41–47.
3. Чарлтон, Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни / Э. Чарлтон // Вопросы психологии. – 1997. – № 2. – С. 3–14.
4. Чораян, О. Г. Норма здоровья, проблемы, подходы к решению / О. Г. Чораян // Валеология. – 1996. – № 1. – С. 51.
5. Здоровье [Электронный ресурс] // Здоровый образ жизни, ЗОЖ. – Режим доступа: <http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/>

ФЕДЧИК М.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Е. И. Гурина, старший преподаватель

САМООЦЕНКА ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК КАК ФАКТОР ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Введение. Чтобы поддерживать положительные результаты как для здоровья, так и для обучения, студентам необходима физическая активность.

Физическая подготовка направлена на развитие физических качеств с помощью выполнения упражнений, на повышение уровня функциональных возможностей организма и, конечно, на улучшение общего состояния здоровья занимающихся – она является ключевым компонентом здорового образа жизни. Именно поэтому физическая культура является одним из главных предметов во всех ведущих университетах мира. Регулярные занятия спортом включены в образ жизни студента для поддержания хорошей физической формы.



Цель работы – определить методики самооценки физических нагрузок как фактор индивидуализации физической подготовкой студентов.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждения. Методики определения степени адекватности ответной реакции организма на физическую нагрузку в оздоровительной тренировке. Неверно построенный тренировочный процесс может привести к переутомлению организма. Переутомление может вызвать множество других физических психических и психологических симптомов. Симптомы переутомления следующие: 1) хроническая усталость или сонливость; 2) головная боль; 3) головокружение; 4) боль в мышцах; 5) мышечная слабость; 6) замедленные рефлексы; 7) раздражительность; 8) потеря аппетита; 9) снижение иммунитета; 10) проблемы с памятью; 11) плохая концентрация; 12) снижение мотивации.

Одна из важных методик самоконтроля – пульсометрия (измерение пульса). Его нужно контролировать не только после тренировок, но и во время них.

Традиционно принято различать три формы контроля в оздоровительной тренировке: этапный, оперативный и текущий. Суть оперативного контроля заключается в адекватной оценке влияния физических упражнений на организм занимающегося. Он проходит в процессе наблюдений на самом занятии или же сразу после него. Текущий контроль проводится для



оценки текущего состояния здоровья занимающегося и после одной-двух недель регулярных занятий ФК, чтобы получить сведения о наличии или отсутствии тренировочного эффекта или появлении признаков неадекватности ответной реакции организма на нагрузки. Этапный контроль завершает цикл тренировки или его периоды.

В процессе проведения оперативного контроля, в котором учитываются субъективные факторы, существует 3 типа ответной реакции организма на ФН: патологическая (от нормы к патологии), «пограничная» и физиологическая. Для проведения текущего контроля используют наиболее простые методы исследования – приседаний, задержка дыхания, перемена положения тела.

Отличие этапного контроля заключается в использовании более глубоких методов исследования.

Вывод. Физическая активность является ключевым фактором здоровья на протяжении всей жизни. Недостаток активности повышает риск развития болезней сердца, толстой кишки и молочной железы, сахарного диабета, гипертонии, остеопороза, тревоги и депрессии и других заболеваний. Поэтому, ФК является своего рода медициной не только для физического, но и для ментального здоровья.

Количество показателей для самоконтроля определяется индивидуально для каждого занимающегося, исходя из общего стояния здоровья, уровня физической подготовки и задачами, которые он сам себе поставил. Наблюдение за собственными физическими результатами и их анализ – это наиболее важный аспект самоконтроля, позволяющий дать более адекватную оценку правильности применения средств и методов занятий. Самоконтроль, что немало важно, помогает приобщать студентов к культуре спорта, грамотному и более осмысленному отношению к своему здоровью, способствует самопознанию, помогает выработать полезные привычки и нормализовать режим дня, стимулирует развитие гигиенических норм.

1. Кунарев, В.С. Искусство быть здоровым / В.С. Кунарёв, В.Н. Бледнова; Российский гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ, 2016. – 147 с.
2. Синяков, А.Ф. Познать себя. [Самоконтроль физкультурника] / А.Ф. Синяков. – М. : Современный спорт, 1996. – 44 с.
3. Синяков, А.Ф. Самоконтроль физкультурника. – М. : Знание, 1988. – 97 с.

ЦЕБРУК А. М.

Брест, БрГУ им. А. С. Пушкина

Научный руководитель – В. В. Лисюк, преподаватель

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА И ИХ УЧЁТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ

Введение. В настоящее время неотъемлемой частью в воспитании и становлении личности являются занятия физической культурой, посредством которых помимо физического совершенствования и укрепления здоровья, решаются задачи духовно-нравственного развития и социальной адаптации. Если рассматривать физическую культуру не как самоцель, а как путь совершенствования личности, то особое место здесь занимают виды спорта, связанные с силовыми единоборствами, открывающие в этом отношении уникальную возможность [1].

Занятие по единоборствам – процесс формирования необходимого арсенала двигательных умений и навыков и связанных с ними способностей, от которых зависит успешность физического воспитания детей школьного возраста. Основу такой подготовки, на которой, собственно и строится решение данных задач, будет составлять специально-двигательная подготовка, включающая в себя как основные компоненты, так и специфические, присущие только каратэ.



Цель работы – изучение возрастных особенностей детей младшего школьного возраста занимающиеся спортивными единоборствами.

Методы исследования. Анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждение. По мнению Ю.Ф. Курамшина, самая важная цель физической культуры у детей младшего школьного возраста – оказывать содействие всестороннему, гармоничному развитию личности младшего школьника. Одной из основных и немаловажной целью в развитии силовых способностей ребёнка, является укрепление опорно-двигательного аппарата.

В системе физического воспитания уже применяются нетрадиционные средства и методы, акцентирующие своё внимание на единоборствах, проявляющиеся в целеустремлённости преподавателей той или иной школы. По своей специфике каждый учитель – это личность, которая имеет свой опыт в развитии физических качеств в некоторых видах спорта, например, развитие силы [1].

В спортивных играх развивают это качество в динамическом характере, обычно в связке скоростно-силовой, силовой выносливости. В тяжёлой атлетике обычно в рывке, в статике (удержание веса). Следовательно, чтобы развивать физические качества для применения в спортивной жизни школьников необходимо взаимодействие учебной и тренировочной деятельности [3].

Элементы восточных единоборств довольно широко применяются в спорте. При этом более эффективными в плане обучения и тренировки спортсменов являются те приёмы, которые обладают простотой и надёжностью в применении, целесообразны в работе, дают возможность дозировать нагрузки, соответствуют биохимической структуре соревновательного упражнения.

Надо отметить, что в практику спорта восточные единоборства первоначально входили лишь как самостоятельные занятия, обеспечивающие дополнительную физическую нагрузку, и как специализированные приспособления для отработки тех или иных элементов техники. Затем появились программы, дающие возможность количественно и качественно оценить действия спортсменов непосредственно в ходе упражнения, с обратной связью и срочной информацией, в которых программируется одновременно несколько показателей жизнедеятельности спортсмена.

Однако спортивно-тренировочная деятельность (секции, факультативы) не переносится в школьные занятия. Следует учитывать, что в школе учатся дети с разными возможностями усвоения материала школьной программы и разного уровня физического развития [3].

Применение вариативного метода тренировок на занятиях урочной формы позволяет значительно повысить объём и интенсивность двигательных действий в учебно-тренировочном процессе, что можно расценивать как положительный фактор специальной тренированности у учащихся и общего физического развития ребёнка [2].

Выводы. Подводя итоги этой статьи, стоит отметить, что занятия единоборствами, это не просто постоянная отработка приёмов, но и всесторонне гармоничное развитие личности. По средствам тренировок происходит оздоровление занимающихся, повышение их физической формы, закаливание характера, приобретение умений и навыков, которые в будущем могут обезопасить себя и своих близких.

1. Виленский, М.Я. Нравственно-волевое воспитание учащихся ДЮСШ: теория и практика / М.Я. Виленский, В.Н. Казанцев // Физическая культура. – 1997.

2. Булочко, К.Т. Планирование и управление спортивной тренировкой единоборцев / К.Т. Булочко. – Спб., 2005. – 126 с.

3. Шепилов А. А. Выносливость каратиста / А.А. Шепилов, В.П. Климин. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 127 с.





ЦЫГАН М. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Н. А. Черемных, старший преподаватель



СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ ВОДНОМУ ПОЛО

Введение. Водное поло или ватерполо, спортивная командная игра, которая проводится в воде. Может проходить как в естественных водоёмах, так и в бассейнах. Одновременно в игре участвуют две команды, задача которых забить как можно больше голов в ворота соперника за время игры. Это сложно координационный вид спорта, требующий от ватерполиста прежде всего, быстроты простых и сложных реакций, высокой скорости переработки информации и принятия решений, концентрации и распределения внимания, а также других важных качеств. Игроки должны быть пловцами, гармонично сочетающими такие качества, как сила, быстрота, выносливость и ловкость. Каждый ватерполист должен владеть техникой плавания кролем на груди, кролем на спине, брассом, комбинированными способами (треджен на груди и на спине), техникой перехода от одного способа плавания к другому и ныряния.

Цель работы – изучить основные средства обучения водному поло.

Методы исследования. Использовали теоретический анализ и обобщение литературных источников, а также педагогические наблюдения.

Результаты и их обсуждение. К основным средствам обучения водному поло относятся следующие группы физических упражнений: общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой; учебные прыжки в воду; игры и веселения на воде; упражнения для освоения техники спортивных способов плавания.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше используются для: увеличения уровня универсального физического улучшения занимающихся; улучшения основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах); организации внимания занимающихся и заблаговременной подготовки к постижению основного учебного материала в воде.

Для улучшения быстроты следует включать в спортивные занятия и подвижные игры; осуществление упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени – прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге; особых гимнастических упражнений и упражнений в воде (на первых этапах обучения – упражнений с движениями ногами, держась руками за бортик и в воде на месте). Имитация движений на суше, сходных с движениями, исполняемыми в воде, содействует больше стремительному и качественному освоению техники плавания и водного поло. Улучшение физических качеств ватерполиста на этапах начальной подготовки путем использования общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется стремительнее и результативнее, чем с поддержкой средств плавания. Поэтому в подготовительную часть каждого занятия по водному поло непременно включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами данного урока. Осуществление такого комплекса подготавливает новичка к удачному освоению учебного материала в непривычных условиях водной среды.

Упражнения в воде:

1. Погружения в воду с головой – подныривания и открывание глаз в воде; устранение инстинктивного страха перед погружением в воду; ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды; обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

2. Всплывания и лежания на воде – ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости; освоение навыка лежания на воде в горизонтальном состоянии; освоение допустимого видоизменения положения тела в воде.

3. Выдохи в воду - освоение навыка задержки дыхания на вдохе; умение делать выдох с задержкой дыхания на вдохе; освоение выдохов в воду.

4. Скольжения – освоение равновесия и обтекаемого положения тела; умение вытягиваться вперед в направлении движения; освоение рабочей позы пловца и дыхания.

5. Упражнения для изучения техники владения мячом – повышение уровня владения мячом; осуществление основного броска.

6. Игры и развлечения на воде.

7. Упражнения для обучения и улучшения техники плавания (спортивных способов – кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин).

Выводы. Младший школьный возраст является благоприятным периодом для разучивания новых движений. Большинство общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. Для детей 8-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

ЦЫГАН М. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Н. А. Черемных, старший преподаватель

ВОДНОЕ ПОЛО И ЕГО ПОЛЬЗА ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА

Введение. Водное поло – атлетическая игра в воде. Водное поло предъявляет высочайшие требования к уровню развития физических, морально – волевых качеств и интеллектуальных способностей, игроки должны быть отличными пловцами и отличаться такими качествами, как сила, быстрота, выносливость и ловкость. Деятельность ватерполистов – это многолетний процесс обучения и физического развития, а также использование тренировочных занятий с применением предельных и запредельных, физических нагрузок [1].



Цель работы – в своей работе мы описали и изучили особенности игры водное поло и его пользу для здоровья человека.

Методы исследования. Теоретический анализ и обобщение литературных источников, а также педагогические наблюдения.

Результаты и их обсуждение. Заниматься водным поло человеку полезно в любом возрасте, однако также важно учитывать специфические особенности игры и противопоказаний к ней. Водное поло позволяет занимающимся выплескивать энергию и получать необходимые для их организма физические нагрузки. При этом практически без рисков травм (ушибы мячом практически исключены).

Полноценность спортивной деятельности требует соблюдения ватерполистом режима жизни в целом, а не только режима тренировок и соревнований. В целом многолетний тренировочный процесс в водном поло обуславливает морфологические и функциональные адаптации, которые являются положительными как для состояния здоровья, так и для спортивной, физической формы.

Под влиянием длительной и систематической тренировки заметные изменения происходят в функциональном состоянии сердечно - сосудистой системы. Своеобразные, неповторимые при других состояниях изменения касаются пульса, дыхания, артериального давления. Спортивные тренировки в водном поло, отличающиеся высокой интенсивностью – повышают силу и выносливость скелетных мышц, а также сердечной мышцы, способствуют оптимизации и экономии энергетических затрат сердечно – сосудистой системы. В процессе таких тренировок совершенствуются и укрепляются компенсаторные системы организма.



Водное поло отлично развивает не только физические данные, но ещё координацию и умение работать в команде. Водное поло – это плавание с поднятой головой. Нужно смотреть, что происходит на поле: справа, слева, впереди, уметь взаимодействовать с партнерами. Влияние тренировок на опорно-двигательный аппарат проявляется изменениями со стороны мышечной и костной ткани. Под влиянием длительной систематической тренировочной деятельности появляются положительные изменения в мышечной системе. Становится заметным увеличение объема мышц, что объясняют увеличением массы саркоплазмы мышечных волокон вследствие усиления пластических процессов в мышце, а также развитием соединительной ткани. Это явление называется рабочей гипертрофией. У ватерполистов мускулатура достигает в среднем 50% массы тела, в то время как у нетренированного плохо физически развитого человека она составляет 35 – 40% от массы тела. Увеличивается и поперечное сечение мышц. Общее количество волокон в мышце взрослого человека остается без изменений [2].

Под влиянием тренировки значительно укрепляется весь опорно-двигательный аппарат; кости становятся более массивными, поперечник трубчатых костей в процессе приспособления к функциональным требованиям, связанным с данным видом спорта, увеличивается. У ватерполиста под влиянием тренировки происходит утолщение костей упражняемой им руки. Так, поперечный размер диафиза плечевой кости у ватерполиста со спортивным стажем в один год увеличен на 1,5 – 2 мм, с 3-летним стажем – на 2,5 – 3 мм, с 10-летним стажем – на 7 – 8 мм.

Водное поло является видом спорта, который служит средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Вода обладает высокой теплопроводностью, чем и объясняется её сильное закаливающее воздействие. Пребывание в воде тренирует механизмы, регулирующие теплоотдачу организма, повышая его устойчивость к изменению температур.

Выводы. Таким образом, водного поло развивает дыхательную и сердечно – сосудистую системы, закаливает организм и повышает его сопротивляемость заболеваниям, благоприятно воздействует на формирование и развитие двигательных функций, улучшает функциональную деятельность внутренних органов, хорошо развивает мышечный и опорно-двигательный аппарат.

Кудрявцев, В. Спорт мира и мир спорта / В. Кудрявцев, Ж. Кудрявцева. – М. : Наука, 1987. – 250 с.

Рыжак, М. Водное поло / М. Рыжак, В. Михайлов. – М. : Наука, 1977. – 189 с.

ЧАЙЧИЦ О.В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

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



ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Введение. Этап углубленной специализации спортсменов на средние дистанции является неотъемлемой частью становления и развития бегунов как в физическом, так и в функциональном отношении. Физическая подготовленность является необходимым условием успешного выступления в беге на средние дистанции.

Цель исследования: проанализировать тренировки бегунов на средние дистанции на этапе углубленной специализации.

Методы исследования: поиск информации, анализ и наблюдение.

Результаты и их обсуждения. Углубленная специализация спортсменов охватывает период 15-17 лет. Характеризуется всеми основными методами бега, включая бег трусцой, бега на развитие МПК и ПАНО, а так же регулярным участием в соревнованиях. В это время спортсмен



должен достичь 1-2 спортивного разряда. Подготовка спортсменов в этом возрасте проводится как в помещении, так и на улице. Тренировка проводится в соответствии с принятой периодизацией на основе годового цикла. Интенсивность занятий также повышается. Продолжительность основных тренировочных занятий составляет от 90 до 120 мин.

Этап углубленной специализации спортсменов в беге на средние дистанции характеризуется увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, совершенствованием необходимых двигательных навыков и умений, все большей конкуренцией. Общие физические условия носят целенаправленный характер, что способствует более глубокому развитию специальных качеств. В период подготовки тренеру следует учитывать индивидуальные особенности спортсменов. Здесь не может быть никакой стандартизации. Объем беговой нагрузки, количество и скорость беговых шагов, частота и продолжительность тренировок – все это должно определяться индивидуализацией бегуна, физическими и психологическими особенностями. Большая часть общего объема бега спортсмена приходится на подготовительный период, а увеличение объема бега в подготовительный период по возрасту

Средства, применяемые в подготовке спортсменов на средние дистанции: общий объем беговой нагрузки – вся беговая нагрузка, выполняемая спортсменами в тренировках и соревнованиях; кроссовый и медленный бег; соревновательный и контрольный бег.

В подготовительном периоде объем беговой нагрузки у юношей 15 – 16 лет повышается постепенно, достигая максимальной величины в середине подготовительного периода

У бегунов 17-18 лет и сильнейших бегунов идет более быстрое наращивание объема уже в первые месяцы подготовительного периода. В январе – феврале обычно происходит снижение общего объема, что связано с выступлениями в соревнованиях, затем объем нагрузок вновь увеличивается. В соревновательном периоде у этих бегунов наблюдается постепенное снижение общего объема нагрузки.

Анализ тренировочных нагрузок показывает, что объем кроссового и медленного бега составляет основной объем беговой работы – 80–90% от всей нагрузки. Увеличение беговой нагрузки с возрастом и ростом подготовленности происходит, прежде всего, за счет увеличения километража бега с невысокой скоростью. Медленный бег в разминке и заминочной части тренировочного занятия, в утренней специальной зарядке равномерно распределяется в подготовительном и соревновательном периодах и увеличивается с ростом подготовленности спортсмена.

Объем кроссового бега с увеличением возраста и подготовленности бегуна значительно возрастает и большей частью переносится на подготовительный период (до 57–62% годового объема кроссового бега).

С возрастом и ростом подготовленности юного спортсмена повышается роль соревновательной подготовки, в связи с чем увеличивается объем беговой нагрузки, выполняемый в условиях соревнований или в условиях, приближенных к соревновательным.

В подготовительный период количество контрольных тренировок увеличивалось с возрастом и физической подготовкой: от 1,9% у 15–16-летних спортсменов до 8,2% у 17–18-летних. В период соревнований он увеличивается до 9,2% для спортсменов 15-16 лет и 18,3% для спортсменов 17–18 лет. Следует отметить, что с увеличением возраста и физической подготовленности спортсменов средняя скорость бега во время тренировок на этапе базового периода снижается по сравнению с периодом соревнований за счет того, что в общем объеме нагрузки для развития специальной выносливости увеличивается доля кроссового бега и бега трусцой, а объем бега с большей скоростью уменьшается.

Для развития ОДА спортсменов на этапе углубленной специализации в тренировке используются различные комплексы ОФП, элементы гимнастических упражнений (для развития гибкости, формирования «ощущений» движений). Укреплению мышц в подготовительном периоде помогают прыжки, метания в их различных вариациях. Пороги МПК прорабатываются на интервальных тренировках. В них входят беговых отрезки продолжительностью от 30 секунд до 5 минут. Эффективность данной тренировки будет иметь смысл в том случае, если период отдыха после ускорения будет на 40-50% больше, чем самого ускорения.



Таким образом спортсмены «прокачивают» свое сердце, его объем.

В данном периоде используются исключительно аэробные тренировки, включающие длинные кроссовые бега, интервальные, темповые тренировки с дальнейшим выступлением на соревнованиях.



Вывод. Основы дальнейшей специальной подготовки будут заложены на начальных этапах спортивной специализации и углубленной подготовки, так что руководящим принципом останется комплексная подготовка молодых бегунов на средние дистанции; между спортивной специализацией и комплексной подготовкой не должно быть разногласий. С учетом роста спортивных показателей, физическая подготовка становится все более специализированной.

Педагогический контроль является важной частью подготовки юных спортсменов, с его помощью можно определить целесообразность выбранной системы подготовки и правильность принятого решения.

Большое значение имеют показатели, показанные на контрольных тренировках. Тот факт, что спортсмены достигают относительно высоких результатов для своего возраста и соответствуют нормам соревнований, не означает, что они будут прогрессировать при переходе во взрослую группу. Наличие научно обоснованных, приемлемых тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах многолетнего тренировочного процесса является важным условием для систематической подготовки резервных спортсменов.

Рациональная структура тренировочной нагрузки является одним из основных блоков, определяющих эффективность общего режима тренировки юных спортсменов, так как эффект тренировки создает определенный уровень и пропорциональность в развитии их физических качеств и функциональной подготовленности, от которых зависит спортивный успех.

Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок бегунов на средние дистанции характеризуется значительным увеличением объема тренировочных средств от начальной спортивной специализации до этапа спортивного совершенствования.

На этапе начальной спортивной специализации углубленной подготовки бегунов на средние дистанции тренировочные нагрузки делятся на три типа по типу энергообеспечения: аэробные; смешанные аэробно-анаэробные и анаэробные.

ШЕПЕЛЮК Е. С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Абрамук М. Н., преподаватель

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЗЮДО В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Введение. Построение тренировки в спортивных единоборствах и ее реализация всегда привлекали внимание специалистов, работающих в детско-юношеских спортивных школах и в спорте высших достижений. В настоящее время в спортивных единоборствах накоплены достаточно обширный экспериментальный материал и большой практический опыт, которые обуславливают возможность более основательной и детальной разработки этой проблемы

Цель работы – обоснование методики учебно-тренировочного процесса у дзюдоистов, занимающихся в ДЮСШ в группах начальной подготовки второго года обучения, направленной на развитие координационных способностей у занимающихся.

Методы исследования. В работе применялись статьи из интернет источников, материал из учебных пособий.

Результаты и их обсуждение. Координационные способности дзюдоиста – это возможность быстро, точно, целенаправленно и экономично решать сложные двигательные задачи, которые возникают на ковре. К важным факторам, которые определяют уровень ловкости



дзюдоиста, относятся оперативный контроль параметров движений, выполняемых на ковре, и его анализ. Эффективность этих операций на прямую зависит от уровня мышечно-суставной чувствительности. Повышению последней способствует разнообразие тренировочных упражнений, которые подбираются в строгом соответствии к специфике дзюдо: броски со сменой направления движения; прыжки с нестандартных исходных положений, которые выполняются одновременно с имитацией отдельных технико-тактических действий и другое. Структура координации состоит из способностей усваивать новые движения, умение оценивать и управлять отдельными характеристиками движений, способностей к импровизации и комбинации движений. Двигательный запас наиболее эффективно обеспечивается к 15-ти летнему возрасту.

Координационные способности дзюдоиста во многом обуславливаются умением объективно принимать и оперативно переделывать информацию во время поединков. Эффективность управления своими движениями тесно связано с уровнем совершенствования специализированных восприятий – чувство ковра, куртки, времени, пространства, развитию усилий и другое.

При воспитании координационных способностей используются следующие основные методические подходы:

1. Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Осваивая новые упражнения, занимающиеся не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений. Обладая большим двигательным опытом (запасом двигательных навыков), человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей.

2. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки.

3. Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий.

4. Преодоление нерациональной мышечной напряженности. Дело в том, что излишняя напряженность мышц (неполное расслабление в нужные моменты выполнения упражнений) вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению.

Совершенствование способности управления движениями производится путем оценки дзюдоистами собственных двигательных действий и регуляции параметров движений. У юных дзюдоистов важно заострять мышечные ощущения, возникающие при выполнении приемов. Для этого им необходимо отрабатывать технику с партнерами своего веса и более легкими (на 2-4 кг), на месте и в движении, в начале основной части учебно-тренировочного урока и в конце (когда наступило легкое утомление). Также, рекомендуется развивать способность к расслаблению мышц, применяя элементарные упражнения: напрячь-расслабить мышцы кисти, предплечья, плеча, спины, живота, бедра, голени, стопы (на 5-10 с).

Выводы. Пространственную ориентацию дзюдоистов повышает ряд факторов: высокий уровень технико-тактической подготовленности, достаточный соревновательный опыт, знание технического арсенала партнеров и соперников, способность регулировать свое физическое состояние при утомлении, высокий уровень физической подготовленности.

1. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Б. Р. Голощапов. – М. : Издательский центр “Академия”, 2001. – 264 с.



ШУМАК К. Д.

Брест, Бргу имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Абрамук М.Н., преподаватель



ФАКТОРЫ ВЛИЯЮЩИЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ ТРАВМ В ДЗЮДО

Введение. К наиболее уязвимым органом опорно-двигательного аппарата человека, занимающегося дзюдо относятся кистевые, плечевые, локтевые, голеностопные и коленные суставы. к ним же относятся позвоночник. особенно часто повреждаются коленные суставы, боковые и крестообразные связки. по статистике наибольшее число травм (около 70%) в течение одного годичного тренировочного цикла приходится на соревновательный период, так как он наиболее напряженный. 30% травм случается в подготовительный и переходный период. А во время тренировочных занятий количество травм примерно в 3 раза больше чем на соревнованиях.

Цель работы – исследовать причину частого травматизма и его предупреждения.

Методы исследования. Анализ и обобщение литературных источников.

Результаты и их обсуждения. Дзюдо является контактным видом спорта, входит в перечень травмоопасных единоборств. Для победы над противником применяются захваты, броски, удушающие приемы и удержания, которые могут обернуться несчастным случаем. Рассмотрим распространенные травмы в дзюдо.

Основной же причиной травматизма в этом виде спорта специалисты считают нарушение техники выполнения приемов, ошибки в обучении. также получению повреждений содействуют грубые тренерские ошибки, когда тренер, форсируя подготовку, резко увеличивает объем и интенсивность физической нагрузки спортсмена. изучая факторы риска и тяжесть травматизма в дзюдо, специалисты пришли к выводу, что 70% несчастных случаев случаются в ходе тренировок. факторами риска при ежедневных занятиях выступают: недостаточная разминка. Нарушение проведения или недостаточная разминка перед тренировкой ведет к травмам в первой половине занятия. Чаще всего это растяжение связок, вывихи и неудачные падения; нецелесообразное повышение нагрузок. Этот фактор сказывается во второй половине тренировки. следствие резкого повышения нагрузки – утомление, которое и приводит к несчастному случаю; техника выполнения приемов. Если приемы выполняются с нарушением техники, это ведет к несчастным случаям. Чаще всего спортсмен получает вывихи, ушибы, растяжения. в 90% случаев дзюдоисты получают травмы легкой и средней степени тяжести, не требующие госпитализации и долгой реабилитации.

По результатам исследований дзюдоисты чаще всего сталкиваются с ушибами, растяжениями и легкими сотрясениями мозга. В 90% эти повреждения не несут серьезной угрозы здоровью, а спортсмен может вернуться к тренировкам уже через 2-4 недели. Серьезные несчастные случаи случаются в 10% случаев, это переломы, разрывы связок, сильные сотрясения. Приведем примеры травм у дзюдоистов: рассечения и ушибы - это один из самых частых случаев у дзюдоистов. Чаще всего спортсмены сталкиваются с легкими синяками и порезами, которые не требуют серьезного лечения. Более крупные рассечения могут повлечь наложение швов; вывихи плеча – занимают одно из первых место среди профессиональных травм у дзюдоистов. Чаще всего вывихи случаются при неудачном падении после броска. Основные симптомы при данной травме–видимая деформация сустава, отек, боль. Лечение основано на вправлении сустава с последующей фиксацией; травмы спины – возникают во время падений и подъема противника. Чаще всего это растяжения мышц и ушибы. Определить характер и серьезность полученной травмы может только врач; смещение межпозвоночных дисков – это серьезная травма, требующая повышенного внимания к процессу лечения. Основным симптом – резкая боль в спине, усиливающаяся при движении. Травмы позвоночника – данная травма у дзюдоистов возникают достаточно редко.

Но при постоянных бросках и падениях риск увеличивается на фоне имеющихся повреждений связок. травмы позвоночника достаточно опасны для жизни и требуют незамедлительной врачебной помощи.

Выводы. Среди общих рекомендаций для предотвращения травматизма, касающихся овладения правильной техникой выполнения приемов, страховки при падениях и бросках, выполнения полноценной разминки, соблюдения правил, и оборудования зала для занятий следует отметить факт, показанный в работе green и др. (2007). Авторы сообщают, что обнаружили связь между риском быть травмированным и резким снижением массы тела перед соревнованием – снижение массы тела более чем на 5% существенно увеличивает риск повреждения. Для дзюдоистов до 12 лет не желательно также выполнять броски с падением на спину или бок, через грудь прогибом или вращением, передние, боковые, задние подножки на пятке, садясь. Шахов и другие авторы предлагают ограничить технический арсенал юных дзюдоистов и самбистов, исключив из него опасные приемы для позвоночника, как бросок через спину, через грудь с прогибом, мельница, боковой и передний перевороты – по их мнению, эти приемы нужно вводить уже на поздних этапах подготовки спортсменов.

ЯГНИШ Е.В, КУЛАЙ А.Э.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель–Ф.К. Гоголюк, старший преподаватель.

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ В БЕГЕ НА 400 М У ЖЕНЩИН

Введение. Бег на 400 м относится к наиболее трудным упражнениям спринтерского характера и предъявляет исключительно высокие требования к организму спортсменок. Для достижения высоких спортивных результатов на этой дистанции необходимо иметь отличную технику бега и высокий уровень развития скоростных качеств, скоростной и специальной выносливости.

В свете современных требований на одно из первых мест выдвигается проблема построения спортивной подготовки, а также проблема по определению допустимых объемов тренировочных нагрузок на занятиях у девушек, особенно в беге на 400 метров.

Цель работы – изучить особенности тренировочных занятий по легкой атлетике в беге на 400 метров.

Методы исследования. Анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждения. В настоящее время основное внимание уделяется разработке практически пригодных способов нормирования и регистрирования параметров тренировочной нагрузки в микро- и мезоциклах тренировки, в расчете на то, чтобы по возможности обеспечивалась адекватность нагрузок индивидуальному состоянию спортивной работоспособности и тенденциям индивидуальной динамики тренированности бегуний на 400 м.

Сравнительный анализ результатов исследований спортивной деятельности и тренерской работы И. В. Дорофеевой и Т. В. Асанова показал, что высокие результаты в беге на 400 м обусловлены более высоким уровнем максимальной скорости бега.

Было выявлено, что для повышения качества и эффективности методики подготовки бегуний на 400 м целесообразно применение метода вариативного развития специальной выносливости с дифференцированием основных средств беговой подготовки с целью акцентирования развития отстающих физических качеств.

Для успешной реализации данных методических подходов на практике важное значение имеет следующее:

- Объективное определение индивидуальных лимитирующих факторов специальной подготовленности;
- Рациональное планирование тренировочных программ в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменок;



- Выбор оптимальных режимов использования тренировочных средств, направленных на развитие максимальной скорости, скоростной и силовой выносливости;
- Контроль технических параметров бега в процессе подготовки;
- Учет особенностей подготовки женщин.

Подготовка спортсменки в беге на 400 метров осуществлялась на основе сравнения индивидуальных показателей с нормативными, в качестве которых были использованы оптимальные уровни соотношения результатов на смежных дистанциях, а также среди скоростей на первых 300 м и финише.

Большой объем хоть и является условием роста, спортивных результатов в дальнейшем он должен рассматриваться как база для повышения интенсивности тренировки. Поэтому объем тренировочной нагрузки и её интенсивность тесно взаимосвязаны.

Под интенсивностью понимают либо степень напряженности организма при выполнении отдельного тренировочного упражнения, либо долю упражнений, выполняемых с повышенной интенсивностью, в общем объеме тренировки.

За основу классификации тренировочных нагрузок был выбран принцип деления упражнений на зоны интенсивности, исходя из характера энергетических превращений в организме спортсмена при их выполнении.

В результате исследования специальных средств беговой подготовки, уровней развития физических качеств и технико-тактических характеристик в беге на 400 м показано:

С ростом спортивного мастерства наблюдается повышение нагрузки прежде всего максимальной и субмаксимальной мощности;

Основным лимитирующим фактором в достижении спортивных результатов в беге на 400 м является недостаточно высокий уровень максимальных скоростных способностей;

Падение скорости на заключительном отрезке дистанции 400 м, у сильнейших бегуний происходит как за счет снижения длины, так и частоты беговых шагов и носит индивидуальный характер.

Выявлено, что повышение спортивного результата у бегуний на 400 м сопровождалось благоприятным изменением параметров техники бега.

Выводы: Наряду с обладанием высокого уровня основных физических качеств, специальной физической и технической подготовки важным является умение спортсменкой эффективно реализовать свои функциональные возможности и уровень тренированности и умение рационально распределять свои силы в беге на 400 м. Своевременная коррекция недостатков физической подготовленности бегуний является необходимым условием повышения уровня спортивного мастерства.



БАЙРАМДУРДЫЕВА Э. Б.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

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

ОСОБЕННОСТИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СЕРДЦА СТУДЕНТОВ 3 КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ

Введение. Для оценки работоспособности нами была выбрана диагностическая проба Руфье-Диксона представляющая собой нагрузочный комплекс, предназначенный для оценки работоспособности сердца при физической нагрузке. В пробе изучаются значения частоты сердечных сокращений в различные по времени периоды восстановления после относительно небольших нагрузок. Изменение частоты сердечных сокращений (ЧСС) обеспечивает адаптацию системы кровообращения к потребностям организма и условиям внешней среды. Для получения сведения о реактивных свойствах сердечно-сосудистой системы и, в первую очередь, свойств сердца по увеличению частоты сокращения [1].

У испытуемого считают пульс, сидя в состоянии покоя в течение 15 с. Затем испытуемый выполняет 30 приседаний за 45 с. После этого у него регистрируют пульс на первых и последних 15 с первой минуты восстановления. Индекс Руфье – Диксона рассчитывают по формуле:

$ИР = 4 (p_1 + p_2 + p_3) - 200/10$, где: ИР – индекс Руфье – Диксона; p_1 – ЧСС в покое сидя за 15 с; p_2 – ЧСС за первые 15 с первой минуты восстановления; p_3 – ЧСС за последние 15 с первой минуты восстановления.

С помощью формулы и ранее изученной методики был вычислен Индекс Руфье-Диксона у 24 студентов 3 курса факультета естествознания (12 девушек и 12 юношей).

Вывод. У 21% (5 студентов) студентов была хорошая работоспособность, средняя работоспособность у 12 % (3 студента), плохая у 25% (6 студентов) и удовлетворительная у 42% (10 студентов). У 8% девушек была хорошая работоспособность сердца, средняя у 17%, удовлетворительная у 33% и плохая работоспособность сердца у 42% девушек. Работоспособность сердца по данным ИР у 28% парней была хорошая, средняя – 7%, удовлетворительная – у 29% и плохая работоспособность сердца у 36% юношей.

1.Судаков, К. В. Нормальная физиология. – М.: Медицинское информационное агентство, 2006. – С. 329. – 920 с

БЕГЕНДЖОВА А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

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

ИЗУЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ СТУДЕНТОВ 3 КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ

Среди современных методов исследования больных легочными заболеваниями одно из ведущих мест занимает исследование функции внешнего дыхания (ФВД) [1]. Методами исследования внешнего дыхания являются спирометрия, пневмография, спирография и др. С помощью автоматизированного спирографа МАС-1, ростомера и напольных весов были полученные экспериментальные данные о жизненной емкости легких 25 студентов и 25 студенток, которые вносили в таблицу матричного редактора Microsoft Excel.



Рисунок 1. Процентное отношение студентов с нормальными значениями ЖЕЛ и с отклонениями от нормы

Вывод. При анализе данных нами установлено, что у 6 девушек (22,2%) из 27 и у 7 юношей (28%) из 25 фактическая ЖЕЛ была значительно ниже физиологической нормы (рисунок 1). Полученные результаты указывают на тот факт, что у 23% туркменских студентов наблюдаются отклонения ряда показателей внешнего дыхания. Вероятно такая реакция дыхательной системы связана с особенностями физического развития некоторых студентов.

1. Физиология система дыхания: учебное пособие / Сорт: А.Ф. Каюмов, И.Р. Габдулханова, А.Р. Шамротова, Г.Е. Инсарова. – Уфа: Изд-во ФТБОУ ВО БГМУ Минздрава России, 2016. – 60с.

БОБИЧ В. И.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель – С. Г. Ларюшина, преподаватель

ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И ЭРГОТЕРАПИИ

Введение. При любом заболевании высока вероятность развития постоянных или временных функциональных нарушений, которые могут привести к ограничению участия как в личной, так и в общественной жизни человека. В этом отношении медицинская реабилитация как метод лечения, способствующий восстановлению утраченных во время болезни функций, имеет большое значение в системе практической медицины. Реабилитация представляет собой комплекс мероприятий, признанных обеспечить людям с наличием болезней, врожденных дефектов, травм адаптацию к новым условиям жизни в обществе, в котором они живут. С помощью реабилитационных мероприятий человек возвращается к жизни с достижением максимально возможной независимости и самостоятельности в общественной и профессиональной деятельности, в быту. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет реабилитацию как «комбинированное и координированное применение медицинских, социальных, педагогических, профессиональных и психологических мероприятий с целью подготовки и переподготовки человека на оптимум его работоспособности».

Основной целью реабилитации является то, чтобы с помощью специфических мероприятий сделать людей, утративших устойчиво или временно работоспособность, способными к жизни в обществе, повысить качество их жизни. Одним из наиболее доступных методов литации является эрготерапия. Термин «эрготерапия» имеет греческие корни, дословно переводится следующим образом: «эрго» – делать, действовать, работать; «терапия» – лечить, ухаживать, сопровождать [2].



Эрготерапия – направление в медицине, при котором осуществляется терапевтическое воздействие на людей с нарушениями опорно-двигательной системы и невро-психосоматических патологий человека, чтобы восстановить утраченные или же приобрести новые способности и вернуть пациентов к активной жизни с помощью комплекса стимулирующих процедур, развития пластики и двигательного аппарата, через увлечения и хобби, интересы к танцам и музыке, звуки, запахи, тактильные воздействия, вышивке и рисованию, присоединении к рукоделию или моделированию, решение головоломок, а также трудовую деятельность, с помощью ежедневных нагрузок и спортивных упражнений, – других видов активной деятельности [3].

Целью данной статьи является обсуждение новых подходов к оказанию практической помощи лицам с различными возможностями здоровья (инвалидностью) к социальной жизни.

Актуальность заключается в том, что статья раскрывает информацию о специальном анализе деятельности человека, применяемом эрготерапевтами в рутинной практике, раскрыть понятие «терапия деятельность», дает общие сведения о понятиях «активность повседневной жизни» и «жизненный цикл», используемых эрготерапевтами при планировании вмешательства.

Эрготерапия – это лечение физических или психических нарушений путём использования специфически выбранной деятельности, с помощью которой человек может достичь максимального уровня функционирования во всех аспектах повседневной жизни. Эрготерапия – искусство и наука о том, как помочь людям ежедневно участвовать в тех видах деятельности, которые важны для них и которые имеют значение для их благополучия и здоровья, путем включения их в целенаправленную активность. Отличительной чертой эрготерапии является ее междисциплинарность. Она использует знания нескольких специальностей – психологии, педагогики, социальной педагогики, физической терапии, биомеханики. Эрготерапия основывается на научно доказанных фактах, что целенаправленная, имеющая для человека смысл активность улучшает его функциональные возможности (двигательные, психические, эмоциональные, когнитивные).

Эрготерапевт оценивает ограничения и возможности деятельности пациента. Также оцениваются все факторы, которые влияют на качество деятельности – в первую очередь факторы здоровья, среды, и личностные факторы [1-3].

Деятельность человека может подразделяться на:

- активность повседневной жизни, включающая персональную активность и инструментальную активность;
- продуктивную деятельность, куда входят досуг, обучение, работа, игра и отдых.

Цель эрготерапии не только заново адаптировать человека к обычной жизни и восстановить утраченные двигательные функции, но и помочь достичь ему максимальной самостоятельности и независимости в быту. При помощи эрготерапии улучшаются не только двигательные, когнитивные, но и эмоциональные возможности.

Эрготерапия не имеет противопоказаний. Для лечения работой практически отсутствуют возрастные ограничения; следует проводить в комплексе с другими методами лечения, как фармакологическими, так и нефармакологическими; должна включаться в лечебный процесс как можно раньше, что обеспечит возможность более благоприятного течения и исхода заболевания; следует проводить постоянно на протяжении заболевания, так как любой, даже незначительный по временным характеристикам, перерыв может привести к ухудшению функциональных возможностей больного; должно быть физиологически обоснованной и психологически комфортной.



Это означает, что уровень нагрузки определяется общим состоянием больного, в том числе психологическим, степенью активности заболевания и функциональных нарушений; предполагаемым периодом восстановительного лечения; должна носить индивидуальный характер, определяемый особенностями физического и психоэмоционального развития, клинической картины болезни, а также условиями труда и быта больного. Необходимо сообщать пациенту о целях и методах лечения, вместе с ним устанавливать цель (восстановление работоспособности и т.д.) проводимых мероприятий; в течение всего времени восстановительного лечения необходим медицинский контроль за проведением эрготерапии, который позволит вовремя предотвратить возможность развития порочного двигательного стереотипа, дозировать нагрузки в зависимости от состояния пациента.

Согласно статистике, в Республике Беларусь к методам эрготерапии прибегают 60 % населения: 20% – мужчины среднего возраста, 12% – женщины среднего возраста, 23% – подростки, 5% – люди преклонного возраста.

Вывод. Эрготерапия не просто восстанавливает утраченные двигательные функции, но и заново адаптирует человека к нормальной жизни, помогает ему достичь максимальной независимости самостоятельности в быту.

1. Белая книга по физической и реабилитационной медицине в Европе. Русский перевод издания 2006.
2. Вилкен, Ж.П., ден Холландер, Д. Восстановление и реабилитация. Комплексный подход. Издательство: Глобальная инициатива в психиатрии. 2011. 296 с.
3. Пархотик, И.И. Физическая реабилитация при травмах верхних конечностей. Издательство: Олимпийская литература. 2007. 282с.
4. Лисовский, В.А., Евсеев, С.П. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов. Издательство: Советский спорт. 2004.

БУРСКАЯ А.А

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – А. Н. Герасевич, канд. биол. наук, доцент

ВНЕЗАПНАЯ СМЕРТЬ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ: ПРИЧИНЫ, ПРОБЛЕМЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ

Введение. Согласно определению внезапная сердечная смерть (ВСС) – это ненасильственная смерть, развившаяся моментально или наступившая в течение часа с момента возникновения острых изменений в клиническом статусе больного от сердечной причины [3]. Внезапная смерть в спорте связана активными занятиями физическими упражнениями и рассматривается как летальный исход под влиянием физических упражнений в течение 24 часов после их выполнения [1].

По данным некоторых авторов ВСС у детей составляет 5-10% всех случаев смерти, в возрасте до 20 лет – 50%, и в 70% случаев – на фоне физических нагрузок [2, 3].

Цель работы – проанализировать причины появления внезапной смерти у учащихся на уроках ФКиЗ и занятиях спортом, выявить причины этой проблемы и способы ее предотвращения.

Методы исследования. В работе использовался поиск информацион-ных ресурсов и анализ содержания обнаруженных материалов.

Результаты и их обсуждение. Необходимо учитывать, что сегодня абсолютно здоровых детей становится все меньше. С врачебной точки зрения внезапная смерть в детском возрасте может быть обусловлена разными причинами – как кардиологическими



(врождённые пороки, опухоли, нарушения ритма, миокардиты, кардиомиопатии, лёгочная гипертензивные кризы) с развитием острой сердечной недостаточности, так и заболеваниями центральной нервной системы (эпилепсия, опухоли головного мозга).

В России в 2016-2017 учебном году отмечено 211 случаев внезапной смерти на уроках ФКиЗ (министр образования О. Васильева, 2017). К основным причинам были отнесены: сердечно-сосудистые заболевания, ранее не распознанные (пороки сердца, аритмии, миокардиодистрофия, др.), приводящие к остановке сердца на фоне физической нагрузки.

Важным фактором спасения детей при внезапной остановке сердца школьника являются правильные, быстрые и умелые действия учителя физкультуры/педагога еще до прихода медработников или врачей, до транспортировки пострадавшего в медицинское учреждение. Сквозность действий учителя физкультуры или других педагогов приводит к тому, что теряется «драгоценное» время и это ведет к необратимым последствиям. Вместе с тем правила непрямого массажа сердца и искусственного дыхания известны практически всем выпускникам университетов (30:2 – нажатия: вдохи).

Для предотвращения несчастных (внезапных) случаев во время уроков ФКиЗ или занятий спортом у школьников необходимо: 1) *постоянно проходить медицинские обследования* – выявление заболевания на ранней стадии снижает риск внезапной смерти и способствует более успешному лечению; 2) *избегать чрезмерно интенсивных упражнений* (ЧСС не выше 170 ударов в минуту; 3) *реагировать на первые признаки ухудшения состояния организма* – немедленно прекращать физическую активность и обратиться за медицинской помощью; 4) *избегать перегрева организма во время и после физических нагрузок* (жара, горячий душ); 5) *формировать у школьников навыки здорового образа жизни* с отказом от курения, употребления алкоголя и энергетических напитков и др.

Важной частью неотложной помощи в подобных ситуациях является и оснащение крупных учебных заведений автоматическими наружными дефибрилляторами (АНД), а также дополнительная подготовка педагогов к оказанию доврачебной помощи и к готовности пользоваться АНД. Показано, что дефибрилляция, выполненная в течение 3–5 минут, обеспечивает выживаемость в 49–79% случаях, а каждая минута промедления уменьшает вероятность выживания на 10–15%.

Выводы. В настоящее время проблема внезапной смерти школьников во время занятий физическими упражнениями еще в стадии своего окончательного решения и требует совместного взаимодействия родителей, медицинских работников, педагогов и администраций различного уровня. Для предотвращения таких ситуаций необходимы соблюдения правил безопасности, тщательный контроль за состоянием организма школьника перед и в процессе выполнения физической нагрузки, а также неуклонное повышение его функционального состояния.

1. Гаврилова, Е. Внезапная смерть в спорте : причины, частота возникновения, профилактика / Е. Гаврилова, О. Чурганов // Наука в Олимпийском спорте. – 2014. – №4. – С. 36-41.

2. Макаров, Л.М. Внезапная внебольничная смерть у детей, подростков и лиц до 45 лет / Л. М. Макаров, Ю. А. Солохин // Кардиология. – 2009. - Т. 49, № 11. - С. 33-38.

3. Макаров, Л.М. Спорт и внезапная смерть у детей / Л. М. Макаров // Рос. вестн. перинатологии и педиатрии. – 2017. - № 62 (1). - С. 40–46.



БУСЬКО Г. С.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – А.Н. Герасевич, канд. биол. наук, доцент



ВОЗРАСТНЫЕ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СОСТОЯНИЯ СТОПЫ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА

Введение. Физическое развитие является процессом формирования, становления и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей [2]. Стопа, являясь частью нижней конечности, несет на себе вес тела и вместе с другими отделами ноги служит для перемещения человека в пространстве. Благодаря сводчатому строению (продольный и поперечный своды) стопа обладает рессорными свойствами [1]. В студенческие годы завершается морфофункциональное развитие скелетно-мышечной системы растущего организма, проявляются признаки полового диморфизма.

Цель работы – изучить морфофункциональные особенности физического развития и состояния стопы студентов университета (юношей (Ю) и девушек (Дв)).

Методы исследования. В работе использовали методы антропометрии и плантографии, математико-статистическую обработку полученных данных (с использованием t-критерия Стьюдента). Обработаны результаты обследования 125 студентов (65 Ю и 60 Дв) в возрасте 17-18 и 19-20 лет.

Результаты и их обсуждение. Анализ результатов по интегральным показателям и индексам физического развития показал, что с увеличением возраста между сравниваемыми группами Ю и Дв обнаружено увеличение числа достоверных различий, в основном, с преимуществом у группы Ю (от 3 в 17-18 лет до 6 показателей в 19-20 лет; $P < 0.05-0.001$). Больше число достоверных различий получено по показателям: длина тела, длина туловища, ИМТ и индексу Пинье. Результаты показывают тенденцию более значимой актуализации признаков полового диморфизма с увеличением возраста у обследуемой студенческой молодежи.

Анализ значений биоимпедансометрических показателей свидетельствовал о выраженном увеличении числа достоверных различий с преимуществом результатов группы Ю с увеличением возраста (от 4 в 17-18 лет до 7 в 19-20 лет; $P < 0.05-0.001$). Группа Дв имела достоверно более высокие средние значения только процентного содержания жира в организме в обеих возрастных группах ($P < 0.01-0.001$). Здесь также отмечено, что результаты проявляли тенденцию большей дифференцировки признаков полового диморфизма.

Анализ результатов по 9-ти показателям и индексам, характеризующим состояние стопы позволил заметить, что большее количество достоверных различий в пользу Ю проявлялось по показателям длины стопы (передний, средний и задний отделы) и ширины стопы (по 3-4 различия в каждой возрастной группе; $P < 0.05-0.001$). Небольшая асимметрия обнаруженных преимуществ в результатах у группы Ю была характерна для левой стопы, при этом в большей степени она проявлялась в 17-18 лет.

По показателям стопы отмечено некоторое уменьшение количества достоверных различий между результатами групп Ю и Дв с увеличением возраста ($P < 0.05-0.001$). Основные достоверные преимущества были характерны для группы Ю. У Дв 17-18 лет отмечено достоверное преимущество над результатом группы Ю только по показателю длины задней части стопы.



По индексам и коэффициентам стопы получено несколько меньшее число достоверных различий (по 1-2 в возрастной группе), везде также с преимуществом результатов у Ю. По индексу Вайсфлога не обнаружили достоверных различий между исследуемыми половыми группами. Результаты по показателям стопы показывают тенденцию сглаживания признаков полового диморфизма у студентов с увеличением возраста.

Выводы. Таким образом, анализ полученных результатов по интегральным показателям и индексам физического развития показывает наличие выраженных признаков полового диморфизма. Юноши в сравнении с девушками имеют большинство достоверных преимуществ по этим показателям ($P < 0.05-0.001$). По показателям биоимпедансометрии отмечены более высокие результаты у юношей в большинстве сравнений с девушками ($P < 0.05-0.001$), за исключением достоверно более высокого уровня процентного содержания жира в организме у девушек ($P < 0.001$). В обоих случаях количество различий с возрастом увеличивается.

Сравнение величин показателей и индексов, характеризующих состояние стопы, свидетельствует о достоверных преимуществах размеров стопы у юношей по сравнению со средними значениями девушек ($P < 0.05-0.001$), а также, наоборот, об уменьшении числа достоверных различий между группами с увеличением возраста.

1. Гурова, О. Стопа как часть ОДА / О. Гурова, И. Пономарев. – Режим доступа : www.medweb.ru/encyclopedias/anatomija/article/stopa. – Дата доступа : 01.04.2022.

2. Хаммадиева, А.Ф. Физическое развитие и здоровье / Х. А. Фанилевна. – Режим доступа : <https://infourok.ru/fizicheskoe-razvitiie-i-zdorove-5504685.html>. – Дата доступа : 01.04.2022.

ВАНДИЧ В. П.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Г. Н. Зинкевич, старший преподаватель

СПОРТ И ТРАВМАТИЗМ

Введение. Часто травмы в спорте, способные изменить всю карьеру спортсмена, представляются нам лишь серьёзными повреждениями: переломами, вывихами, смещениями суставов и др. Но так мало внимания уделяется распространённой проблеме, актуальной для профессионального атлета, да и для обычного человека, ведущего активную спортивную жизнь: травмам сухожилий.

Растяжения и разрывы сухожилий включены в международную классификацию болезней десятого пересмотра, принятую в 1990 году, а теперь и в новую МКБ-11 2022 года.

Повреждения сухожилий нередки и часто тают в себе бóльшую опасность, чем может показаться на первый взгляд.

Врачи-травматологи считают, что реабилитация после перелома кости проходит проще, нежели после полного разрыва сухожилия. Такая травма может беспокоить даже после заживания и восстановления не просто несколько недель или месяцев, но и много лет спустя.

Одной из важнейших составляющих реабилитационного процесса наряду с электрофорезом и применением специальных медицинских средств является ЛФК.

Содержание. Дабы говорить о травмах сухожилий, нужно сначала представить, что это такое. Говоря языком обывателя, сухожилие - это то, с помощью чего любая мышца крепится к кости. Сухожилия представляют собой эластическую соединительную ткань, являющуюся связующим звеном в передаче мышечного усилия. Эти важные элементы состоят из особых коллагеновых волокон, что способствует их малой растяжимости и увеличенной прочности.

Травмой сухожилий является их растяжение или разрыв. Причиной возникновения таких неприятных повреждений являются чрезмерные усилия при выполнении тяжелой физической



работы или занятиях спортом, в частности тяжёлой атлетикой.

Признаки нарушения в структуре сухожилия схожи с симптоматикой многих других спортивных повреждений: болевые ощущения, сильно ограниченная подвижность, отёчность, потеря функциональности мышечной ткани, возможное кровоизлияние во внутренние ткани.

В случаях полного или частичного разрыва сухожилия необходимо операционное вмешательство или даже удлинение коллагенового волокна. Срастание сухожилий зависит от застарелости травмы. Полное восстановление занимает довольно продолжительное время. В этот момент и приходит на помощь комплекс упражнений ЛФК.

Лечебная физическая культура помогает восстановиться спортсменам, используя при этом методы физической культуры, например гимнастику, упражнения для развития мелкой моторики, работу с различными спортивными снарядами, в зависимости от типа травмы.

Большую роль играет систематичность занятий с инструктором по ЛФК или самостоятельно, постепенное усложнение упражнений, адекватное распределение нагрузки во избежание новых травм.

Заключение. Травмы такого типа нельзя игнорировать, так как последствия могут быть очень плачевными. Для спортсменов повреждения сухожилий при несвоевременном и неправильном лечении могут стать не просто неприятной травмой, но и концом спортивной карьеры. Главным в реабилитационной деятельности являются не столько усилия врачей, сколько желание пациента усердно работать над своим восстановлением.

1. Попов, Г.И. Биомеханика двигательной деятельности: учеб. Для студ. учреждений высш. проф. образования / Г. И. Попов, А. В. Самсонова. – М.: Издательский центр «Академия», 2011.– 320 с.

2. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина: Курс лекций и практические занятия. – М.: Советский спорт, 2004 – 304 с.

3. Житловский В.Е. Основы медико-психологической реабилитации у спортсменов: Учебно-методическое пособие. М.: ФГУ «ЦСМ ФМБА России», 2010. – 172 с.

ВОРОНА Е. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – С. П. Шмолик, старший преподаватель

СТУДЕНЧЕСКАЯ МОЛОДЕЖЬ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ


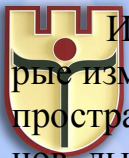
Введение. В современном мире физическая активность является неотъемлемой частью жизни любого человека, особенно детей и молодежи. Одна из главных задач нашего государства формирование у молодых людей здорового образа жизни. Научные исследования за последние годы показывают неудовлетворительную динамику ухудшения здоровья у студентов.

Здоровый образ жизни – это не только нормальное питание, чередование труда и полноценного отдыха, регулярные занятия физкультурой и спортом, отсутствие вредных привычек, соблюдение правил личной гигиены. В последние годы постоянно звучит мысль о том, что непременным условием здорового образа жизни является благоприятная социальная среда и морально – психологический климат в ближайшем окружении человека [2].

Цель работы – определить, как можно привлечь студенческую молодежь к ЗОЖ.

Методы исследования. В работе применялся анализ научно-методической литературы и анкетирование.

Результаты и их обсуждение. Был проведено анкетирование студентов 1–3 курсов (50 человек), юридического факультета БрГУ имени А. С. Пушкина.



Исследование показало, что у 57 % студентов за последние 2 года произошли некоторые изменения состояния здоровья, а у 25 % здоровье значительно ухудшилось. Самыми распространенными заболеваниями у студентов являются заболевания нервной системы, органов дыхания, пищеварения и зрения. Исходя из проводимых исследований, двигательная активность студентов в период проведения учебных занятий составляет 56–65 %, а в период экзаменационной сессии – 39–46 % в соотношении с их двигательной активностью во время каникул. Потребность в движении – одна из общебиологических особенностей организма, которая имеет большое значение в его жизнедеятельности. В образовательной системе нашего университета двигательная активность студентов обеспечивается плановыми занятиями по физической культуре, которые проводятся два раза в неделю.

Обязательно в распорядок дня молодежи должна входить утренняя зарядка и занятия спортом. Для поддержания физической формы, рекомендуется проходить 10000–15000 шагов в сутки, а общая двигательная активность должна составлять 10–14 часов в сутки. Очень важно соблюдать все эти правила и рекомендации, ведь движение – это наша жизнь [1].

Соблюдение здорового образа жизни – залог улучшения здоровья человека. Основами здорового образа жизни являются плодотворный труд, рациональный отдых, исключение вредных привычек, сбалансированное питание, правильная организация сна, соблюдение норм гигиены и т.д. Исследования среди студентов показали, что около 50 % опрошенных знают и понимают значимость ЗОЖ, однако это не является для них главным.

Выводы. Основной причиной пренебрежения физическими нагрузками является отсутствие интереса у молодежи. Сегодня большую часть информации человек получает из сети Интернет. Студенты подтвердили, что влияние вести здоровый образ жизни на них оказывает социальная реклама (20 %) и известные люди (28 %).

Для эффективного формирования у студентов здорового образа жизни преподавателям необходимо разрабатывать, создавать, придумывать (технологии, инновации, методики). Давать нагрузку, направленную на развитие качеств, обуславливающих жизненную и в частности профессиональную успешность в будущем; давать нагрузку, тренирующую сердечно-сосудистую и дыхательную системы, что способствует повышению стрессоустойчивости. Использование командных игр, поскольку они способствуют удовлетворению потребности в общении, сплочению коллектива. Проводить системную работу по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни, профилактике вредных привычек, пропаганде спорта и т.п.

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

2. Фирсин, С. А. Современная система физического воспитания детей и молодежи: учеб. пособие / С. А. Фирсин, Т. Ю. Маскаева. – Москва: МИИТ, 2015. – С. 121-123.

ГАБИС А. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

ПРИОРИТЕТНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ У СТУДЕНТОВ

Введение. К средствам физического воспитания относятся физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Основные средства физического воспитания это такие мероприятия, как физические упражнения и процедуры, гимнастика, игры, спорт, режим дня [1].



Учебные занятия по дисциплине «Физическая культура» являются обязательными для студентов, в период их обучения в вузе, но двух занятий в неделю, для укрепления здоровья недостаточно. Для этого необходимы дополнительные занятия, проводимые самостоятельно или под руководством преподавателя.



Влияние физических упражнений на организм человека в условиях современного мира с появлением устройств, облегчающих трудовую деятельность (компьютер, автомобили) резко сократилась двигательная активность людей. Это привело к снижению функциональных возможностей человека и различным заболеваниям. Поэтому и при умственном, и при физическом труде необходимо заниматься оздоровительной физической культурой, укреплять организм.

Постоянное нервно-психическое перенапряжение и хроническое переутомление без физической разрядки вызывают тяжёлые функциональные расстройства в организме, снижение работоспособности и наступление преждевременной старости. В сочетании труда и отдыха, нормализацией сна и питания, отказа от вредных привычек систематическая физкультура повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость человека. Занятия физическими упражнениями увеличивают активность обменных процессов.

Физические упражнения выполняются по определенной методике и влияют на работу центральной нервной системы, сокращая утомляемость коры головного мозга и увеличивая общую функциональность. После физических упражнений организм ребенка лучше переносит тяжелую умственную нагрузку. Также физическая нагрузка улучшает опорно-двигательный аппарат, то есть скелет становится прочнее и подвижнее в суставах, увеличивается мышечная масса, мощь и эластичность тканей. Физические процедуры рекомендуются для поддержания мышечной, кровеносной и дыхательной систем [1].

Физическая работа способствует общему расширению кровеносных сосудов, нормализации тонуса их мышечных стенок, улучшению питания и повышению обмена веществ в стенках кровеносных сосудов. Напряженная умственная работа, малоподвижный образ жизни, особенно при эмоциональных напряжениях, вредных привычках вызывают повышение тонуса и ухудшению питания стенок артерий, потерю их эластичности. Поэтому для сохранения здоровья и работоспособности необходимо активизировать кровообращение с помощью физических упражнений.

Особенно полезное влияние на кровеносные сосуды оказывают занятия циклическими видами упражнений: бег, плавание, ходьба на лыжах, на коньках, езда на велосипеде. При длительной работе мышц количество сахара в крови уменьшается. При регулярных занятиях физическими упражнениями уменьшается в кровотоке холестерин В покое человек производит около 16 дыхательных движений в минуту. При физической нагрузке в связи с увеличением потребления кислорода мышцами дыхание становится более частым и более глубоким.

Выполнение физических упражнений положительно влияет на весь двигательный аппарат, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанным с возрастом и гиподинамией, повышается минерализация костной ткани, прочнее становятся связки и сухожилия.

Основными методическими особенностями игрового метода являются: игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры).

Систематическое, в течение круглого года посещение бассейнов –продуктивный вид физической нагрузки. Физические упражнения оказывают положительное воздействие на нервно-эмоциональную сферу, воспитывают волю, умение владеть собой, а это сохраняет красоту, продлевает молодость, жизнь.



Гимнастика – это разнообразный комплекс упражнений, оказывающий многоплановое благоприятное действие на организм в целом и в частности. Гимнастические процедуры различаются по времени и объему физической нагрузки в ходе занятий.



Ходьба – самый спокойный вид физических упражнений, для тех, кто страдает излишним весом и даже сердечно-сосудистыми заболеваниями, а также для тех, кто находится в периоде реабилитации после операции. Все эти виды упражнений могут выполняться в небольших дозах (в начале) или в активной форме.

Комплекс гимнастических упражнений для разного возраста определяется индивидуально. Обязательными условиями являются последовательность упражнений и их постепенное усложнение. Рекомендацией – проведение физических упражнений на свежем воздухе.

Цель работы – определить приоритетность использования средств физического воспитания у студентов.

Методы исследования. Для получения необходимой информации проведён опрос студентов и изучалась имеющаяся специальная литература. Также были использованы методы, применяемые в теории физического воспитания, одними из которых являются, анализ и обобщение полученных данных.

Результаты и их обсуждение. На факультете естествознания БрГУ им. Пушкина мы провели анкетирование, в котором, приняли участие 42 студента, 1-4 курсов факультета естествознания. Исследуя вопрос о приоритетности использования средств физического воспитания у студентов нами были получены следующие результаты: 45% юношей отдают свое предпочтение игровым видам спорта (футбол, волейбол), 30% – легкой атлетике, 20% – плаванию и всего 5% – выбирают тяжелую атлетику. Среди девушек 40% отдали свое предпочтение фитнесу, 25% – игровым видам спорта (волейбол), 20% – плаванию, 10% – легкой атлетике и 5% – йоге.

Выводы. На основе исследования мы определили основные средства физической культуры, используемой студентами. Анализ опроса студентов позволил выявить приоритетность средств физической культуры у юношей и девушек университета БрГУ имени Пушкина факультета естествознания. Мы определили, что чаще всего студенческая молодежь использует, игровые виды спорта (футбол, волейбол), а также средства физической культуры такие как легкая атлетика, фитнес, плавание.

1. Понятие и средства физического воспитания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://zaochnik.com/spravochnik/pedagogika/teorija-vospitaniija/ponjatie-i-sredstva-fizicheskogo-vospitaniija/> – Дата доступа: 26.02.2022.

ГЕРБЕДЬ В. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Г. Е. Хомич, канд. биол. наук, доцент

ВОЗДЕЙСТВИЕ КУРЕНИЯ НА ЖИЗНЕННУЮ ЕМКОСТЬ ЛЕГКИХ

Введение. Курение - это социальная проблема общества, относящаяся, как к курящим, так и к некурящим людям. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения каждый год в мире от болезней, вызываемых курением погибает 5,5 миллиона человек. Регулярное поглощение небольших доз никотина вызывает привычку. Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на 14 минут. По оценкам специалистов выявлено, что 1 - 2 пачки сигарет содержат губительную дозу никотина. Курильщика спасает только то, что эта доза вводится в организм постепенно и часть никотина нейтрализует формальдегид - другой яд, который содержится в табаке. Через 8 секунд, после первой затяжки никотин попадает

в головной мозг человека и вызывает спазм сосудов, отсюда происходит нарушение питания тканей кислородом. Вред табакокурения еще и в том, что появляется неприятный запах рта, желтеют зубы, повреждается эмаль, воспаляется горло, краснеют глаза от постоянного раздражения дымом. Во всем мире никотин относится к разрешенному наркотику, от него так же как от героина и других тяжелых наркотиков развивается зависимость, но происходит это незаметно и долго. Табачный дым содержит около 3000 химических веществ, способных повреждать живые ткани. Стоит обратить внимание на табачный деготь, который образуют смолы и родственные им соединения, никотин, высокотоксичные элементы и газы: окись углерода, аммиак, синильная кислота, окиси азота. [1] Согласно исследованиям, табакокурение провоцирует развитие 18 видов рака человека: рака легких, пищевода, гортани и рта, мочевого пузыря, поджелудочной железы, почек, желудка, молочной железы, шейки матки и др. Помимо злокачественных новообразований, курение вызывает такие заболевания как инфаркт, инсульт, ишемическая болезнь сердца, деменция, эректильная дисфункция, атеросклероз, облитерирующие заболевания артерий нижних конечностей (90% лиц с данной патологией являются курильщиками). [2]

Цель работы – проанализировать жизненную емкость легких (ЖЕЛ) курильщиков с таким же параметром у некурящих людей.

Методы исследования. В работе применялись сухой спирометр, носовой зажим, спирт, вата. Испытуемый закрывает нос зажимом. Делает максимальный вдох ртом, берет в рот мундштук спирометра и делает в него максимальный выдох. Делается три попытки и записывается самый высокий показатель. Этот показатель сравнивают с должной величиной ЖЕЛ, которая зависит от возраста, роста и пола. Если фактическая ЖЕЛ, определенная испытуемым путем выдоха в спирометр, оказалась ниже нормы, то это свидетельствует о недостаточном уровне функционирования системы внешнего дыхания. В норме у здоровых людей фактическая ЖЕЛ может отклоняться от должной в пределах $\pm 15\%$

Результаты и их обсуждения. Нами была взята контрольная группа некурящих, состоящая из 10 человек и 10 человек в возрасте от 21 до 45 лет, которые курили активно (1 пачка в сутки) более 5 лет. В этих группах мы измеряли ЖЕЛ, полученные результаты занесли в таблицу 1. Все испытуемые были взяты примерно одного роста, веса и возраста.

Таблица 1. Показатели ЖЕЛ у курящих и некурящих людей

Порядковый номер	ЖЕЛ курильщиков		ЖЕЛ некурящих	
	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.
(21 год)	3600	4600	3750	5000
(23 года)	3700	5100	3700	5100
(24 года)	3650	4700	3850	5000
(25 лет)	3400	5500	3500	5900
(28 лет)	3500	4500	4000	4850
(31 год)	3000	4400	3200	4700
(33 года)	3600	4400	3900	4600
(37 лет)	3000	4700	3300	5600
(42 года)	3000	4600	3600	5200
(45 лет)	3050	4850	3700	5500

Вывод. Таким образом мы определили, что ЖЕЛ курящих и некурящих людей различается. Была выявлена закономерность, свидетельствующая о значительно меньшей жизненной емкости легких у курящих людей, чем в такой же возрастной группе у некурящих людей.



1. Курение как социальная проблема [Электронный ресурс] - <http://minzdrav.gov.by/dlya-beloruskikh-grazhdan/profilaktika-zabolevaniy/profilaktika-tabakokureniya/kurenie-kak-sotsialnaya-problema.php> - Дата доступа: 27.02.2022



2. Республиканская антитабачная информационно-образовательная акция [Электронный ресурс] - https://www.mintrud.gov.by/ru/news_ru/view/-respublikanskaja-antitabachnaja-informatsionno-obrazovatel'naja-aktsija-_3319/ - Дата доступа: 27.02.2022

ГЕРЦМАНОВИЧ А. Ю.

Минск, БГУФК

Научный руководитель – В. Г. Калюжин, кан. мед. наук, доцент

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕСТИРОВАНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ ЛЕГКОЙ СТЕПЕНИ

Введение. Данная статья посвящена рассмотрению особенностей развития мелкой моторики рук у школьников 7–8 лет с умственной отсталостью легкой степени. Нами представлено описание наиболее оптимальных тестов для определения уровня развития мелкой моторики рук у школьников данного возраста. На основании этих тестов сделаны предпосылки для разработки коррекционно-развивающей программы по развитию мелкой моторики рук у детей школьного возраста с умственной отсталостью легкой степени.

Актуальной темой данного исследования является разработка теоретических подходов и практических рекомендаций по организации специальных коррекционных занятий по развитию мелкой моторики рук у школьников 7–8 лет с умственной отсталостью легкой степени. Изучение опыта работы специальных коррекционных учреждений для детей с умственной отсталостью позволяет констатировать необходимость научно обоснованных рекомендаций по организации коррекционной работы, направленной на развитие мелкой моторики рук у детей изучаемой категории [3].

Целью адаптивной физической культуры является разностороннее воспитание, социальная адаптация и интеграция умственно отсталых легкой степени лиц в современном обществе. Проблема здоровья при этом выходит на первый план [1].

Цель работы – определить эффективность разных методов тестирования параметров мелкой моторики рук у школьников 7–8 лет с умственной отсталостью легкой степени [2].

Методы исследования. Уровень развития мелкой моторики у взятых под наблюдение детей с умственной отсталостью определяется по следующим тестам.

Тесты для определения схватывающей способности рук

Тест «От винта». Оборудование: стол, 7 пластиковых бутылок 0,33 л, 7 крышек от пластиковых бутылок, секундомер. Методика: на столе перед ребенком стоят 7 пластиковых бутылок с закрученным горлышком пробкой, ребенок не ведущей рукой держит бутылку, а ведущей откручивает крышку. Оценка: фиксируется время в секундах, за которое ребенок открутит все пробки.

Тест «Возьми мячик». Оборудование: 2 контейнера (10×20 см), теннисные шарики, секундомер. Методика: перед ребенком, на уровне вытянутой руки, стоит контейнер с 10 теннисными шариками. Ребенку необходимо ведущей рукой переложить все шарики в стоящий рядом контейнер. Оценка: учитывается время в течение, которого ребенок переложит все шарики.

Тест «Застегивание пуговиц обеими руками». Оборудование: стол, кусок картона с пришитыми шестью пуговицами разного диаметра (три диаметром 15 мм и три пуговицы диаметром 33 мм), кусок картона с шестью пришитыми петельками соответствующего



размера из тесьмы, секундомер. Методика: упражнение выполняется обеими руками. На столе перед ребенком лежат два куска картона – один с пуговицами, а второй с петельками. По команде ребенок начинает застегивать пуговицы в петельки соответствующего размера. Окончанием теста считается момент, когда ребенок застегнул все пуговицы. Оценка: учитывается общее время, затраченное на выполнение задания.

Тест «Расстегивание пуговиц обеими руками». Оборудование: стол, кусок картона с пришитыми шестью пуговицами разного диаметра (три диаметром 15 мм и три пуговицы диаметром 33 мм), кусок картона с шестью пришитыми петельками соответствующего размера из тесьмы, секундомер. Методика: упражнение выполняется обеими руками. На столе перед ребенком лежат два куска картона – один с пуговицами, а второй с петельками, причем пуговицы находятся в петельках соответствующего размера. По команде ребенок начинает расстегивать пуговицы из петелек. Окончанием теста считается момент, когда ребенок расстегнул все пуговицы. Оценка: учитывается общее время, затраченное на выполнение задания.

Тесты для определения точной дифференцировки движения пальцев рук

Тест «Якорная цепь». Оборудование: скрепки канцелярские 10 шт. 5x1 см, секундомер. Методика: ребенку предлагается сделать цепочку, нанизывая скрепку на скрепку. Оценка: фиксируется время выполнения задания в секундах.

Тест «Собери палочки» (ведущей рукой). Оборудование: стол, 30 счетных палочек желтого и зеленого цветов, секундомер. Методика: на столе вперемешку лежат 30 счётных палочек. Ребенку необходимо отложить палочки желтого цвета, беря по одной штуке. Упражнение делать ведущей рукой, не помогая второй рукой. Оценка: учитывается количество счетных палочек желтого цвета, собранных за 30 с.

Тест «Собери палочки» (не ведущей рукой). Оборудование: стол, 30 счетных палочек желтого и зеленого цветов, секундомер. Методика: на столе вперемешку лежат 30 счётных палочек. Ребенку необходимо отложить палочки желтого цвета, беря по одной штуке. Упражнение делать не ведущей рукой, не помогая второй рукой. Оценка: учитывается количество счетных палочек желтого цвета, собранных за 30 с.

Тест «Шевелящиеся червячки». Оборудование: секундомер. Методика: ладошки лежат на столе. Дети поднимают пальцы по одному сначала на одной руке, затем на другой. Повторяют это упражнение в обратном порядке. Поочередно поднимать пальцы сначала на правой руке, начиная с мизинца, затем переход на левую руку, также заканчивая мизинцем. Оценка: учитывается время в течение, которого ребенок выполнит упражнение обеими руками.

Тесты для определения зрительно-моторной координации в системе «глаз–рука»

Тест «Шнуровка ботинок». Оборудование: ботинок с 12 отверстиями, шнурок, секундомер. Методика: исследователь держит ботинок с вставленным шнурком в 2 нижних отверстия, ребенок должен обеими руками поочередно крест-накрест вдеть оба конца шнурка в 5 пар отверстий. Оценка: фиксируется время выполнения задания в секундах.

Тест «Пропала собака». Оборудование: стол, стул, секундомер, шариковая ручка, лист бумаги А4 с рисунком. Методика: перед ребенком на столе лежит лист бумаги А4 с рисунком лабиринта. По сигналу исследователя ребенок начинает выполнять задание. Перед ребенком стоит задача: привести собаку к палке и сосчитать одуванчики, которые встретятся на пути, записать их в круг. Оценка: фиксируется время выполнения задания в секундах.

Тест «Вырежи круг». Оборудование: квадратный листок бумаги, на котором начерчено 3 круга (диаметр очерченного круга равен 5 см; другие круги, очерченные менее рельефно, отличаются от него величиной радиуса на 1 и 2 мм), не тугие ножницы, секундомер. Методика: работа ведется ведущей рукой. Оценка: фиксируется время выполнения задания.



Тест «Рисование по контуру». Оборудование: стол, трафареты из картона в форме фруктов (яблоко и груша), перманентный маркер с толщиной рисования 4 мм, лист плотной бумаги формата А3, секундомер. Методика: задание выполняется ведущей рукой. Перед ребенком на столе укладывается лист из плотной бумаги формата А3, перманентный маркер, два трафарета (яблоко и груша). По команде ребенок накладывает трафарет на лист бумаги и обводит маркером до получения четкого контура. Далее ребенок накладывает и обводит второй трафарет. Окончанием теста считается момент времени, когда ребенок завершил обводку второго трафарета. Оценка: учитывается общее время, затраченное на выполнение задания.

Результаты и их обсуждение. Нами был проведен сравнительный анализ уровня развития схватывающей способности рук, точной дифференцировки движения пальцев рук, определения зрительно-моторной координации в системе «глаз-рука» у школьников 7–8 лет с умственной отсталостью легкой степени и у здоровых школьников того же возраста. Мы выявили, что дети с умственной отсталостью легкой степени имеют значительные отличия в уровне развития мелкой моторики рук, по сравнению с их здоровыми сверстниками. Так же мы увидели снижение всех количественных показателей тестирования и увеличение времени выполнения данных тестов.

Выводы:

В ходе работы мы определили группы тестов для оценки уровня развития мелкой моторики рук у детей 7–8 лет с умственной отсталостью легкой степени.

Тесты для определения уровня развития мелкой моторики рук следует выполнять регулярно, с целью определения их влияния на развитие мелкой моторики рук школьников 7–8 лет с умственной отсталостью легкой степени.

1. Катаева, А. А. Дидактические игры в обучении дошкольников с отклонениями в развитии : Пособие для учителя / А. А. Катаева, Е. А. Стребелева. – М. : ВЛАДОС, 2004. – 224 с.

2. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития : учеб. пособие / Л. Н. Ростомашвили. – М. : Советский спорт, 2009. – 224 с.

3. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. – М. : Советский спорт, 2009. – 603 с.

ГРЕБЧУК В.С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Е. А. Рассохина, ст. преподаватель

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РБ

Введение. Адаптивная физическая культура – составная часть физической культуры, ориентированная на удовлетворение потребности в физическом совершенствовании и адаптацию к условиям жизнедеятельности инвалидов и лиц с особенностями психофизического развития.

По официальным сведениям, в Республике Беларусь насчитывается более 5% инвалидов от всего населения. Как правило, данной группе людей трудно социализироваться в силу ограниченных способностей, барьеров и недопонимания со стороны общества [1]. В настоящее время в Республике Беларусь развитию специального образования уделяется пристальное внимание. Адаптивная физическая культура включает в себя не только физические нагрузки, но и большую психологическую деятельность для каждого нуждающегося [2].

Цель работы – показать состояние адаптивной физической культуры в системе специального образования Республики Беларусь и обозначить перспективы ее развития.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, интернет источников.



Результаты и их обсуждения. Специализированная спортивная деятельность для людей с ограниченными способностями берет свое начало с 1888 г., с момента основания 1-ого спортивного клуба для глухонемых в Берлине, ФРГ. Сегодня проблема адаптивной физической культуры (АФК) и спорта в нашей стране регулируется Законом Республики Беларусь от 04.01.2014 № 125-З «О физической культуре и спорте».

Занятия ЛФК направлены на максимально возможное развитию жизненных сил людей и оказание им помощи в приобретении навыков самостоятельности в быту. В то же время специфика образования людей с ограниченными возможностями требует научно обоснованных подходов к организации образовательного процесса в АФК, включающий четыре компонента: адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная физическая рекреация и физическая реабилитация, которые более или менее представлены в системе общего специального образования.

Имеющиеся в настоящее время подходы к организации АФК значительно отстают от потребностей общества, их не достаточно для достижения максимально возможного уровня жизнеспособности, социальных и профессиональных навыков инвалидов. До сих пор остается нерешенным большой комплекс социальных и психолого-педагогических проблем, связанных с детьми-инвалидами. Двигательные, психические, сенсорные нарушения ограничивают двигательную активность детей-инвалидов и требуют дифференцированного и индивидуально-ориентированного подхода в выборе средств, методов, организационных форм АФК. Поиск эффективных средств не только физического развития детей с нарушениями в развитии, но и формирования их личностных качеств, идет постоянно, поскольку именно личностные качества в итоге будут определять пути дальнейшего развития ребенка.

На сегодняшний день во многих городах Республики Беларусь имеются средние учебные заведения, принимающие лиц с ограниченными способностями), и разнообразные организации адаптивной физической культуры и спорта. Данный факт свидетельствует не только о прогрессе нашего государства в этой сфере, но и о достаточно стремительном темпе формирования адаптационного сознания во всем мире.

Выводы. Таким образом, адаптивная физическая культура – это проект физиологического обучения, созданный с целью удовлетворения личных двигательных и эмоциональных нужд, либо иных трудностей, связанных с инвалидностью [3]. Адаптивная физическая культура может помочь обучаемым естественным образом адаптироваться к ограничениям здоровья в целом и интеллектуальным недостаткам в частности.

1. Изаак С.И., Малиц В.Н., Рожков П.А. Развитие физической культуры и спорта в современной ситуации общественного развития // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 9 (151). – С. 104–109.

2. Особенности преподавания физической культуры детям и подросткам с умеренной и тяжелой умственной отсталостью: Учебное пособие / Токарская Л.В., Дубровина Н.А., Бабийчук Н.Н., – 2-е изд., стер. – М.: Флинта, 2017. – 190 с.

3. Спорт, стресс, вариабельность: Монография / Гаврилова Е.А. – М.: Спорт, 2015. – 168 с.



ДЕНИСОВИЧ В.И., ЗАГУРСКИЙ А.А.

Барановичи, БарГУ

Научный руководитель – И.А. Ножка, ст. преподаватель



СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОВ

Введение. Уровень физического развития организма является показателем здоровья студенческой молодежи. Современные методы предполагают комплексную оценку уровня физического развития, в которую входят методы исследования антропометрических показателей, показателей физической подготовленности (ФП), а также функционального состояния организма (в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной систем) [1].

Совокупность таких показателей дает возможность полноценно анализировать морфо-функциональное состояние организма в любом возрасте, в том числе и в студенческом [1, 2].

Данные источников свидетельствуют об окончании, в основном, в студенческом возрасте роста и развития организма у девушек и приближения к окончанию этого процесса у юношей. Уровень, на котором достигаются значения показателей, и динамика процесса являются отражением закономерностей онтогенеза [1, 2].

Цель работы – на основе использования современных методов оценки уровня физического развития провести обследование и оценить возрастную динамику показателей студентов разных специальностей.

Методы исследования. Применяли следующие методы: аналитический обзор источников информации, антропометрия, плантография (традиционная и компьютерная), тесты определения уровня ФП (теппинг-тест и равновесие), математико-статистическая обработка полученных результатов (t-критерий Стьюдента). В обследовании принимали участие студенты БарГУ, 1-4-е курсы, возраст от 18 лет до 21 года и старше (236 студентов, среди них 104 юноши (Ю) и 132 девушки (Д)), обучающиеся на специальностях спортивного (СП) и неспортивного профиля (НП).

Результаты и их обсуждение. Результаты обследования показывают выраженную степень сформированности признаков физического развития (ФР), физической подготовленности (ФП) и показателей стопы у студентов БарГУ, обучающихся как на специальностях СП, так и НП.

Среди основных особенностей возрастной динамики показателей – небольшие колебания средних значений. Практически по всем показателям проявлялись признаки полового диморфизма (различия между показателями Ю и Д, в основном с преимуществом в сторону более высоких значений у Ю).

Интегральные показатели тела и индексы ФР. При сравнении результатов в группах Ю и Д специальностей обоих профилей отмечены ярко выраженные достоверные различия с преимуществом у Ю ($P < 0.05 - 0.001$). В группе студентов специальностей НП обнаружены более выраженные значения показателей у Ю (за исключением ИМТ) с тенденцией уменьшения различий с увеличением возраста ($P < 0.05 - 0,001$). В группе студентов специальностей СП преимущества результатов Ю во всех возрастных группах были характерны для показателей длины и массы тела, менее выражены – по величине ИМТ и лишь в одной группе (19 лет) по индексу Пинье ($P < 0.05 - 0,001$). Сравнение результатов Ю из разных специальностей показало различия лишь по величине индекса Пинье ($P < 0.05$), у Д похожие соотношения, но выражены только в группе 18 лет ($P < 0,01$).

Показатели ФП. У студентов специальностей НП между результатами Ю и Д отмены достоверные различия только по тесту равновесия. Д 19 и 20 лет имели лучшие показатели в сравнении с Ю ($P < 0.05$). У студентов специальностей СП различий также было немного – в 20 лет (у Д лучший результат в тесте определения равновесия) и в 21 год и старше (у Ю – лучше в теппинг-тесте, $P < 0.05$). При этом, при сравнении разных групп Ю обнаружено преимущественное высокое значение практически всех показателей ФП у Ю специальностей



СП ($P < 0.05-0,001$). Подобные результаты сравнения получены и в отношении группы Д ($P < 0.05-0,001$).

Показатели стопы. По величинам показателей стопы (длина и ширина) получены достоверно более высокие результаты у Ю в сравнении с Д в обеих группах ($P < 0.05-0,001$). При сравнении средних значений стопы в группах Ю и Д отмечено, что достоверных различий между группами Д было больше (7), чем у Ю (3). При этом в обоих случаях результаты студентов специальностей СП были больше ($P < 0.05-0,001$).

Выводы. Таким образом, возрастные особенности состояния опорно-двигательного аппарата студентов разных специальностей показывают определенную степень сформированности уровней физического развития и физподготовленности. Результаты работы дают возможность улучшения качества оперативного контроля морфофункционального состояния организма студентов в период учебы.

1. Герасевич, А. Н. Морфофункциональное состояние организма детей и молодежи Брестского региона (2009-2016 гг.) : монография / А. Н. Герасевич. – Брест : БрГУ, 2020. – 299 с.

2. Перепелкин, А. И. Соматотипологические закономерности формирования стопы человека в постнатальном онтогенезе : автореф. дис. ... докт. мед. наук : 14.00.02; 03.00.13 / А. И. Перепелкин. – Волгоград : ВГМУ, 2009. – 53 с.

ДОВЛЕТГЕЛДИЕВА Т. Ч.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

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

ИЗУЧЕНИЕ АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ 3 КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ

Наиболее полно характеризуют функциональное состояние сердечно-сосудистой системы частота сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление (АД). Во время физической нагрузки при высокой тренированности ЧСС достигает 180-200 уд/мин. В состоянии острого утомления по сравнению с покоем она увеличивается в 1,5-2 раза. При нарастании утомления пульс может быть более частым или редким, нередко отмечается аритмия. Частота сердечных сокращений зависит от многих факторов, включая возраст, пол, условия окружающей среды, функциональное состояние, положение тела [1].

При этом следует учитывать, что в ВУЗ приходят абитуриенты с разными возможностями адаптации, к тому же находятся в неравных социальных и бытовых условиях, что так же оказывает влияние на формирующиеся индивидуальные приспособительные механизмы адаптации. Основными факторами, способствующими успешной адаптации студентов, являются их физиологическая и интеллектуальная готовность, сформированность эмоциональной, мотивационной и волевой сферы. Адаптация к комплексу факторов, специфических для обучения в вузе, представляет собой сложный многоуровневый социально-психофизиологический процесс и сопровождается значительным напряжением компенсаторно-приспособительных систем организма студентов.

Давление у студентов было измерено с помощью электронного измерителя Microlife (электронного тонометра).

Адаптационный потенциал (АП) – это показатель уровня приспособляемости организма человека к различным, меняющимся факторам внешней среды. Адаптационный потенциал является показателем жизнедеятельности, формирования уровня которого зависит от комплекса изменений физиологических систем организма человека (гормоны гипофиза и





надпочечников, состояние нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной и прочих систем), а также под влиянием стресс – факторов (физическая, ум-ственная работа, сдвиги атмосферного давления, температуры и т.п.) [2].



Итак, для вычисления АП нам необходимо измерить рост, вес, воз-раст, артериальное давление и частоту сердечных сокращений. И далее по полученным значениям адаптационного потенциала, мы определим функциональные состояния исследуемых. Критерий АП рассчитывается по следующему уравнению:

$АП = 0.0011(ЧП) + 0.014(САД) + 0.008(ДАД) + 0.009(МТ) - 0.009(P) + 0.014(V) - 0.27$,
АП, баллы; ЧСС, уд/мин; АД систолическое, мм рт. ст.; АД диастолическое, мм рт. ст.; V – возраст, лет; M – масса, кг; P – длина тела, см.

Чем выше расчетная величина в баллах, тем слабее адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы студентов [2].

Измерение роста проводят с помощью обычного станкового деревянного ростомера (измерение роста – производится в положении стоя). Измерение массы тела (веса) они проводят на рычажных или напольных весах. Возраст определялся с помощью устного опроса. Все данные учащиеся вносятся в таблицу 1. Пульс и артериальное давление определяют с помощью электронного тонометра. Измерения в покое (до физической нагрузки) производятся 3 раза, после чего вычисляется среднее значение показателей систолического и диастолического давлений. Средние значения определяются следующим образом, все 3 значения систолического давления складываются и их сумма делится на 3, среднее значение диастолического давления и частоты сердечных сокращений определяется аналогичным образом.

В ходе работы над курсовой работой были собраны данные у 50 студентов 3 курса факультета естествознания. Из них 25 девушек и 25 парней. Анализ АП показал, что у 88 % юношей наблюдается удовлетворительная адаптация, а у 12% – неудовлетворительная адаптация ССС. Анализ АП показал, что у 96 % девушек наблюдается удовлетворительная адаптация и у 4 % неудовлетворительная адаптация ССС. Проанализировав общий АП ССС студентов 3 курса факультета естествознания можно сказать, что у 94% студентов удовлетворительная адаптация, а у остальных 6% наблюдается напряжение механизмов адаптации.

Вывод. Полученные данные свидетельствуют, что большинство студентов и студенток здоровы, некоторые практически здоровы. Вероятность наличия скрытых или нераспознанных заболеваний – низкая.

1. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физиологическая активность и сердце. – Казань, - 1989. - 216 с.

2. Русинова С.И., Садреева М.Г. Тесты и задания по физиологии и психофизиологии. Методическое пособие. - Казань, ТГГПУ, 2006. - 58 с.

ДОЛМАТ С. А., САЗОН А. А.

Гродно, ГрГМУ

Научные руководители – В.В. Григоревич, канд. ист. наук, доцент;

Л.А. Пирогова, доктор мед. наук, профессор,

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМЫ КОЛЕННОГО СУСТАВА

Введение. Среди всех причин первичной инвалидности и смертности травмы занимают третье место, а среди причин смерти травмы занимают первое место у лиц трудоспособного возраста. В структуре травматизма преобладают бытовые травмы – 56,1%, второе место занимают уличные травмы – 17,5%, третье – детские травмы – 16,5% и четвёртое – спортивные

травмы – 6,8%, дорожно-транспортные – 1,8%, производственные травмы – 1,3% [1].

Травмы опорно-двигательного аппарата (ОДА) у спортсменов влекут за собой внезапное и резкое прекращение тренировочных занятий, вызывают нарушение установившегося физического стереотипа, что влечет за собой болезненную реакцию всего организма. Внезапное прекращение занятий спортом способствует угасанию и разрушению выработанных многолетней систематической тренировкой условно-рефлекторных связей – динамического стереотипа. Снижается функциональная способность организма и всех его систем, происходит физическая и психическая растренировка. Отрицательные эмоции, связанные с травмой, невозможностью выступать в соревнованиях, боязнь надолго утратить спортивную форму и работоспособность угнетающе действуют на психику, еще в большей степени усугубляя процессы детренированности. Особенно неблагоприятно прекращение занятий спортом сказывается на состоянии здоровья высококвалифицированных спортсменов, поэтому основная цель реабилитации спортсмена после травмы - как можно скорее вернуть его в строй, возратить способность выполнять привычную нагрузку, то есть обеспечить полное восстановление спортивной работоспособности.

Одной из основных проблем, с которой сталкиваются спортсмены, являются травмы коленных суставов 42,2% [1]. При резких движениях, сгибаниях и разгибаниях коленный сустав постоянно испытывает колоссальную нагрузку. Мениски, расположенные между суставными поверхностями большеберцовой и бедренной костью, равномерно распределяют данную нагрузку, являясь своего рода амортизаторами коленного сустава. Повреждение менисков происходит чаще всего при резком некоординированном сгибании или разгибании ноги в коленном суставе с одновременной её ротацией.

Реабилитация спортсменов после оперативного лечения поврежденных менисков – важная составляющая скорейшего выздоровления, восстановления функции и приобретения хорошей спортивной формы.

Цель работы – сокращение сроков полного восстановления функции коленного сустава после менискэктомии благодаря применению новых современных методов.

Методы исследования. Объектом исследования явились 12 пациентов после менискэктомии коленного сустава, проходивших обследование и реабилитацию в ГУ «Областной диспансер спортивной медицины» г.Гродно. В работе применялись методы определения амплитуды пассивных и активных движений в градусах в суставе конечности, определение анатомической длины сегментов конечностей и пропорциональность размеров конечностей, а также функция основных групп мышц: сгибателей, разгибателей, приводящих и отводящих, осуществляющих активные движения в исследуемой конечности.

В отделении медицинской реабилитации диспансера спортивной медицины пациентов в послеоперационном периоде на коленном суставе использовался новый метод – интервальной вакуумной терапии.

Аппарат «Vacusport» состоит из цилиндрической камеры, компрессора, кушетки и пульта управления. В камеру помещалась нижняя половина туловища до гребней подвздошных костей. На уровне талии пространство камеры закрывалось диафрагмой.

Рисунок 1. – Аппарат интервальной вакуумной терапии «Vacusport»





Лежа на спине, нижние конечности и нижняя часть туловища пациента находятся внутри камеры. Вакуумный насос циклически создает отрицательное давление в камере разной интенсивности и продолжительности. Под воздействием вакуума кровь оттекает из области с относительно высоким давлением (верхняя часть тела вне камеры) в область пониженного давления (нижняя часть тела внутри камеры). При этом происходит улучшение циркуляции крови и лимфы в нижних конечностях и абдоминальной области, а также тренировка сосудов.

Вторым методом в комплексной реабилитации был применён метод кинезиотейпирования. Кинезиотейпы представляют собой эластичные ленты, изготовленные из высококачественного хлопка и покрытые гипоаллергенным клеящим гелем на акриловой основе, который активизируется при температуре тела. Эластические свойства тейпов приближены к эластическим параметрам кожи. Хлопковая основа не препятствует дыханию кожи и испарению с ее поверхности. Эти свойства позволяют использовать тейпы в водных видах спорта, а также оставлять наклеенными на кожу до 5-7 суток. Клинические исследования показали, что в основе механизма действия кинезиотейпирования лежит создание благоприятных условий для саногенетических процессов, проявляющихся в нормализации микроциркуляции в соединительной ткани кожи и подкожной жировой клетчатке, снижении нагрузки на пораженные ткани, уменьшении болевого синдрома, восстановлении функциональной активности мышц, оптимизации афферентной импульсации на сегментарном уровне.

Результаты – к концу шестой недели у 83,3% исчезли боли, 91,7% прошёл отёк и у 66,7% оперированных спортсменов восстановился объём движений.

Обсуждение. Сегодня современная система реабилитационных мероприятий для спортсменов после оперативного лечения должна обеспечивать сокращение сроков полного восстановления функции благодаря применению новых современных методов, разработанных на основе инновационных технологий в сочетании с традиционными методами воздействия на саногенетические процессы.

Выводы. Таким образом, в реабилитации спортивной травмы необходима стройная, комплексная система мероприятий, включающая современные подходы и методы, обеспечивающая стопроцентное восстановление спортивной формы.

Шпехт, М.В. О влиянии метода сочбтанного применения интервальной вакуумной терапии и кинезиотейпирования на сроки восстановления передней крестообразной связки после реконструкции / М.В. Шпехт, Л.А. Пирогова // Прикладная спортивная наука.- 2021.- № 1 (13).- С.60-70.

ЖУКОВИЧ А. И.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С. Г. Ларюшина, преподаватель

ЗОЖ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Введение. В качестве одного из важнейших факторов формирования стабильности любой страны, а также развития общества (в том числе и нравственного), несомненно, выступает здоровье граждан. Однако, многие люди в настоящее время просто не придают надлежащего значения здоровому образу жизни (далее – ЗОЖ). Более того, в современном мире стремительного роста информации и повсеместной автоматизации ручного труда, активный образ жизни становится поддерживать максимально сложно. Разнообразие рекламы формирует инстинктивную тягу получить на обед готовый фастфуд, а также сэкономить

массу времени. После труда, который, в основном, малоподвижный, после продолжительного рабочего дня люди не стремятся восполнить баланс движений, желая отдохнуть пассивно. Тем самым усугубляется ситуация со здоровьем, аналогичный пример подается и детям. Однако, потребность в сохранении и улучшении своего физического состояния всё более усиливается с возрастом, в связи с чем возникает необходимость поддерживать здоровье с юности и закладывать тягу к здоровому образу жизни еще в детстве. В связи с вышеизложенным, на сегодняшний день формирование стремления к сохранению здоровья человека является актуальной проблемой современности, особенно среди осознанного поколения молодежи.

Цель работы. Исследование места и роли ЗОЖ в жизни современной молодежи.

Методы исследования. В качестве основных методов исследования выступили: анкетирование, опрос, анализ, синтез, аналитическая обработка данных.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты.

ЗОЖ включает в себя поведение и деятельность человека, которые оказывают благотворное влияние на его здоровье. ЗОЖ способствует сохранению и укреплению здоровья и является основой профилактики большинства заболеваний [3, с. 1052]. В понятие «ЗОЖ» заложено смысловое содержание трех видов здоровья: соматического, психического, нравственного [1, с. 829; 2, с. 930]. Примечательно, что современная молодежь понимает, что соблюдение ЗОЖ позволяет человеку вести не только долгую жизнь, но и получить достаточное материальное благополучие за счёт высокой работоспособности и сокращения расходов на медицинское лечение. Именно поэтому пропаганда здорового образа жизни должна быть ориентирована на появление у личности понятия о здоровом образе жизни, и возникновение желания вести его.

Было проведено исследование среди студентов БрГУ имени А.С. Пушкина (студенты I-V курсов) о месте и роли ЗОЖ в их жизни. Опрошено 50 человек. Были заданы следующие вопросы: 1. Важен ли ЗОЖ для человека? 2. Ведете ли Вы ЗОЖ? 3. Расположите факторы ЗОЖ в порядке их значимости для вас.

По полученным результатам были составлены следующие графики:



На вопрос «1. Важен ли ЗОЖ для человека?» положительно ответили 72 % респондентов (36 чел.), отрицательно – 20 % (10 чел.), и 8 % (4 чел.) – испытали затруднения в ответе.





На вопрос «2. Ведете ли Вы ЗОЖ?» были получены ответы: постоянно – 76 % (38 чел.), от времени – 20 % (10 чел.), не веду и не собираюсь в ближайшее время – 4 % (2 чел.). На вопрос «3. Расположите факторы ЗОЖ в порядке их значимости для вас» ответы распределились следующим образом: наиболее значимым составляющим в ЗОЖ респонденты считают здоровое питание – 38 баллов, спорт – 36 баллов, отсутствие вредных привычек – 34 балла, сон – 34 балла, режим дня – 28 баллов, закаливающие процедуры – 12 баллов.

Выводы. Таким образом, как показали результаты проведенного исследования, важность и актуальность ЗОЖ признает большинство респондентов – 72 %. Постоянно ведут ЗОЖ – 76 % опрошенных. Наиболее важным в ЗОЖ большинство опрошенных считают здоровое питание – оценили на 38 баллов, наименее значимы – закаливающие процедуры – 12 баллов. С учетом вышеизложенного, делаем вывод о том, что современная молодежь стремится к здоровому образу жизни, признает его актуальность и важность, а также обладает верной информацией о ЗОЖ.

Дутова, О. А. ЗОЖ и простые правила к пользованию в современном мире / О. А. Дутова // Теория и практика современной науки. – 2018. – № 1 (31). – С. 829–832.

Куликов, А. И. Новые возможности ЗОЖ-активности в современных реалиях / А. И. Куликов // Молодежь, наука и цивилизация. Мат-лы межд. студ. научн. конференции. – 2021. – С. 929–930.

Неповинных, Л. А. ЗОЖ в реальной жизни современного студента / Л. А. Неповинных // Инновации. Наука. Образование. – 2021. – № 35. – С. 1052–1057.

КАЧИНА А. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Введение. Здоровый образ жизни на сегодняшний день является важной составляющей в жизни каждого человека. Здоровье - бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. Тот, кто соблюдает основные правила здорового образа жизни, очень отличается от окружающих: он имеет свежий цвет лица, хорошую осанку и живой взгляд [5]. В последнее время наблюдается положительная тенденция: молодежь отказывается от пагубных привычек и следует основам здорового образа жизни. Принципы закладываются в молодом возрасте, поэтому важным является формирование привычек, они сохраняются и во взрослой жизни [5].

Всё больше молодёжи стремиться сделать ЗОЖ не просто необходимостью, а стилем жизни, направленным на оздоровление всего организма, отказ от вредных привычек, нормализация питания, создание режима дня, в котором есть место для полноценного отдыха, продуктивной работы и физической активности [1]. Состояние здоровья студентов во многом зависит от их образа жизни. В связи с этим повышенное внимание обращается на организацию здорового образа жизни учащихся [2].

Здоровый образ жизни — это сочетание нескольких основных элементов, в числе которых особенно выделяются следующие:

1. Сбалансированное питание (Для взрослого человека нормой считается 2 л чистой воды в день в обычное время и 3л воды в жаркое время. Калорийность суточного рациона не должна превышать норм, которые для всех индивидуальны. Средний показатель – 2200-2600 ккал) [6].

2. Режим дня (Нормативная основа жизнедеятельности для всех студентов. В то же время он должен быть индивидуальным, т.е. соответствовать состоянию здоровья, физическому состоянию, интересам и ценностным ориентациям личности. Для оптимизации режима дня студенту необходимо проанализировать затраты учебного, внеучебного и свободного

времени в соответствии с гигиеническими нормами) [6].

3. Организация двигательной активности (Нормой считается 8000-10000 шагов в день) [6].

4. Отказ от вредных привычек (К важным факторам риска многих заболеваний входит употребление табака, алкоголя, наркотических веществ. Каждое из них не только при систематическом, но порой и при однократном употреблении вызывает серьезные нарушения в деятельности организма.) [3].

5. Эмоциональное состояние (Предотвращение срывов при стрессах обеспечивает регулярная физическая нагрузка, обладающая антистрессовым действием, снижающая тревогу и подавленность. Один из доступных способов регулирования психического состояния – психическая саморегуляция посредством аутогенной тренировки) [6].

Психологи советуют не спешить применять сразу все основные составляющие здорового образа жизни, а делать это постепенно, чтобы сначала подсознательно принять основы здорового образа жизни и легче перенести перемены.

Цель работы. Выявить наиболее актуальные и востребованные основы здорового образа жизни студента в БрГУ им. А.С. Пушкина.

Методы и организация исследования. В нашем исследовании мы использовали следующие методы: обзор литературы, анкетирование, статистическую обработку материалов. Участвовали студенты первого курса БрГУ им. А.С. Пушкина, был проведен опрос на тему «ЗОЖ в жизни студента». Исходя из ответов следует, что большинство первокурсников придерживаются здорового образа жизни и активной жизнедеятельности.

Результаты и их обсуждение. В данном опросе, который был проведен в период с 1 февраля 2022г по 21 февраля 2022г. принимало участие 50 человек, все они являются студентами 1 курса факультета естествознания в БрГУ им. А.С. Пушкина.

Таблица 1 – Статистика после проведения опроса на тему «Принципы поддержания ЗОЖ» в период с 01.02.2022 – 21.02.2022

Основы поддержания здорового образа жизни	Число проголосовавших студентов
Правильное питание	15 человек
Соблюдение режима сна	9 человек
Достаточное количество физических нагрузок	11 человек

Таблица 2 – Статистика после проведения опроса на тему «Вредные привычки» в период с 01.02.2022 – 21.02.2022

Основные проблемы не соблюдения здорового образа жизни	Число проголосовавших студентов
Курение	7 человек
Употребление алкогольных напитков	0 человек
Нарушение режима сна	8 человек

Вывод. После обработки всех данных опроса мы определили основы и проблемы, касающиеся студентов 1 курса БрГУ им. А.С. Пушкина в области здорового образа жизни. Исходя из статистики можно сделать вывод, что данные проблемы не имеют обширного значения и большинство студентов поддерживают правильный образ жизни, что в последующем

способствует их успеху в учебном процессе. Основными проблемами из результатов нашего исследования являются: 1) курение некоторых студентов; 2) нарушение режима дня, что влечёт за собой малое количество часов для сна и переработку в течении дня.

1. Ильинич М.В. Физическая культура студентов. - М., 2002. - 340 с.
2. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. М.: Высш. школа, 1983г
3. Васильева, Д. Вредным привычкам места нет / Д. Васильева // Пока не поздно. - 2010. - № 11.
4. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://polyclinika.ru/zdorovyy-obraz-zhizni/> - Дата доступа: 21.02.2022.
5. Здоровый образ жизни студента [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://vuzlit.ru/836222/zdorovyy_obraz_zhizni_studenta - Дата доступа: 21.02.2022.
6. Здоровый образ жизни: основные принципы и рекомендации врачей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://komarichi.brkmed.ru/article/zdorovyj-obraz-zhizni-osnovnye-principy-i-rekomendacii-vrachej/> - Дата доступа: 22.02.2022.

КАЧИНА К. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – С. Г. Ларюшина, преподаватель

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ И ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗОЖ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Введение. Мы все знаем, что ведущую роль в сохранении здоровья каждого человека играют несколько факторов: образ жизни, питание и сон, привычки, физическая активность и режим дня. Несоблюдение даже одного из этих факторов влечёт за собой негативные последствия, что проявляется в проблемах со здоровьем. Сегодня актуализировалось внимание к здоровому образу жизни учеников и студентов, что отражается озабоченностью общества здоровьем будущих специалистов, которые выпускаются из школ и вузов. У студента должна быть высокая жизненная позиция, нацеленная на формирование культуры ЗОЖ, а также на её поддержание.

Цель работы – дать определение понятию здоровый образ жизни; определить характер физической активности студентов; выявить влияние физической активности студентов на формирование у них ЗОЖ.

Методы исследования. В работе был применён метод анонимного анкетного опроса студентов третьего курса филологического факультета БрГУ имени А. С. Пушкина. Целью данного опроса было – определить характер физической активности студентов.

Результаты и их обсуждение. По определению ВОЗ, **физическая активность** – это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии, включая активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок [3].

Однако в период обучения у студентов из-за плотного графика и других факторов наблюдается снижение физической активности, но увеличивается количество умственно-интеллектуальной деятельности. Сочетание интенсивной умственной работы со снижением двигательной активности способствует появлению и росту заболеваний [2] разных систем нашего организма. Такие проблемы негативно сказываются на формировании ЗОЖ у студенческой молодёжи. **Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** – это поведение и мышление человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья; индивидуальная система привычек, которая обеспечивает человеку необходимый уровень жизнедеятельности для решения задач,



связанных с выполнением обязанностей и для решения личных проблем и запросов; система жизни, обеспечивающая достаточный и оптимальный обмен человека со средой и тем самым позволяющая сохранить здоровье на безопасном уровне. [1]

К актуальным проблемам формирования культуры ЗОЖ относятся: недостаток сна, нарушенный режим дня и снижение физ. активности.

И действительно, как показывают результаты нашего анонимного опроса, большинство студентов (60-65%) выполняют суточную норму сна: спят 6-8 часов. Однако немало опрошенных все же имеет проблемы со сном: порядка 35% опрошенных не высыпаются, что может привести к частым головным болям, стрессу и общему недомоганию. При этом студенты признаются, что знают: сон имеет большое значение для человека.

Еще одна проблема – нарушенный режим дня, что ведет за собой недостаток физической активности студентов. В нашем опросе следующим вопросом было: «*сколько времени занимает у вас учеба в университете и домашняя подготовка в целом?*» Порядка 55% опрошенных тратят на учебу более 8 часов в день. При этом занятия в университете длятся в среднем 5-6 часов. Это говорит о высокой степени интеллектуальной нагрузки и постоянном сидячем образе жизни. Но недостаток физической активности студентам помогают восполнить занятия по физ. культуре в университете, что занимает примерно 2-3 часа в неделю. Без сомнения многие студенты, как видно из результатов опроса (был задан следующий вопрос: «*Как Вы восполняете недостаток физической активности?*»), стараются и сами увеличивать уровень своей физ. активности: прогулки пешком (33% опрошенных), занимаются танцами (около 10%), а примерно 7% опрошенных дополнительно посещают спортивный зал / фитнес зал. Однако даже этого не хватает для поддержания должного уровня физической активности, который необходим для хорошего здоровья, т. к. большую часть времени занимает учебный процесс. И как признаются многие опрошиваемые, после сложного учебного дня остается «*только желание полежать в тишине*». Как видно, не все студенты, принявшие участие в опросе, заинтересованы в поиске дополнительной физической активности, а иногда на это просто не хватает времени. Это, несомненно, наносит ущерб их здоровью, потому что умеренная физическая активность (нагрузка) помогает сформировать культуру ЗОЖ.

Выводы. Таким образом, физическая активность – один из важнейших факторов формирования ЗОЖ у студентов. Физические нагрузки оказывают оздоровительное влияние практически на все системы организма, и служат идеальным дополнением к интеллектуальной деятельности. Однако сегодня студентам достаточно сложно даётся поддержание физической активности на необходимом уровне.

1. Всемирная организация здравоохранения о здоровом образе жизни. [электронный ресурс]. – Режим доступа – <http://www.ippk.arkh-edu.ru/doc/detail.php?ID=832574#:~:text=>. – Дата доступа – 26.02.2022г.

2. Сбитнева, О. А. Воздействие учебного процесса на организм студентов // Univer-sum: психология и образование. 2018. №1 (43). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozdeystvie-uchebnogo-protsesssa-na-organizm-studentov>.

3. Физическая активность [электронный ресурс]. – Режим доступа – https://www.who.int/topics/physical_activity/physical-activity-final.pdf – Дата доступа – 26.02.2022г.



ВЛИЯНИЕ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ

Введение. Музыка - могучее средство духовного и эмоционального обогащения человека, его идейного и нравственного развития. Но неправильно полагать, что музыка предназначена только для отдыха. Возможности музыки колоссальны. Она может оказывать глубокое и многообразное воздействие [1].

Музыка создает определенный эмоциональный настрой, активизирует внимание, повышает выразительность движения. Влияя на физиологические процессы организма, музыка увеличивает амплитуду дыхания, легочную вентиляцию. Поднятие эмоционального тонуса и улучшение работоспособности организма, облегчает выполнение движений.

Цель работы --- определить влияние музыкального сопровождения на занятиях физической культуры у студентов.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы исследования: изучение литературных источников и обработка полученных данных.

Полученные результаты. Использование музыки на занятиях физической культуры имеет прямое влияние на продолжительность тренировочных упражнений, динамику занятий, развитие упражнений и их координацию, воспитание у учеников чувства, понимания ритма, ритма мелодии, музыкального вкуса.

Важно отметить, что положительный потенциал музыки является очень сложным, специфическим и многогранным инструментом для воздействия на тело и психику студентов. При выполнении общеразвивающих упражнений музыка, помимо регулировки темпа и ритма, создает и тот эмоциональный фон, который стимулирует желание занимающихся выполнять движения как можно лучше, полнее.

Способствуя более эффективному решению самых разнообразных педагогических задач, музыка тем самым становится верным и надежным помощником преподавателя. Учащиеся должны правильно понимать музыку, её темп, ритм и выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности, а преподаватель должен организовать и вести обучение движениям. Ведь под каждый темп музыки требуется делать определенные упражнения для того, чтобы не навредить себе и своему здоровью [2].

Таблица 1 – Соотношение темпов музыки и движения к ним

Темп музыки	Возможные упражнения
Медленный	Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, волны руками, туловищем, упражнения на равновесие.
Умеренный	Упражнения на растягивание, для мышц шеи.
Средний	Упражнения спортивно-гимнастического стиля: махи, наклоны, выпады, на силу, Упражнения для плечевого пояса, туловища, разновидности ходьбы, танцевальные шаги.
Быстрый	Бег, прыжки, танцевальные движения.
Очень быстрый	Бег, подскоки.



Выводы. Таким образом, изучая тему о влиянии музыки, можно сделать вывод о том, что использование музыки помогает преодолеть растущую усталость и помогает избежать выгорания, ускоряет процесс овладения техникой движения. Целенаправленное применение функциональной музыки ведет к улучшению координации движений, развитию положительных эмоций, воспитанию уверенности в себе, эстетических чувств, а также повышению эмоционального фона и работоспособности. Музыкальное сопровождение способствует овладению новыми двигательными действиями и навыками, запоминанию упражнений, а также преодолению нарастающему переутомлению.



1. Двейрина О.А. Развитие координационных способностей на уроках физической культуры. – М., 2000. – 47 с.

2. Оздоровительные возможности влияния музыки при занятиях физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/ozdorovitelnye-vozmozhnosti-vliyaniya-muzyki-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy/viewer> – Дата доступа: 23.03.2022.

КОЛЕСНИКОВА А. П.

Научный руководитель – Зинкевич Г. Н., старший преподаватель

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Введение. На данный момент актуальной является тема физического развития среди студентов и перспективы его развития, а значит, в эту проблематику входят наблюдения за состоянием, воспитание студентов со стороны администрации учебного заведения, ректората, организациями вуза. Конечно, больше ответственности в этом плане степени лежит на кафедре физического воспитания.

В настоящее время, прежде всего, перспективы определяются согласно с нормативными актами, разработанные в силу интереса государства. Спорт имеет тенденцию постоянного совершенствования в обществе. Можно проследить параллель, как с повышением интереса к спорту среди студентов (и не только) начинают расти различные кружки/появление фитнес-центров, спрос, в том числе и на здоровые, спортивные продукты питания.

Содержание. Спорт имеет связи с разными сторонами общественной, трудовой, культурной деятельности, поэтому сохранение и преумножение этого капитала осуществляется через приобщение молодых людей к здоровому образу жизни, вовлечение в систему физкультурно-оздоровительного воспитания, студенческого спортивного движения. Исходя из этого, можно утверждать и об обратной стороне: отсутствии какой-либо мотивации у учащихся к работе, самосовершенствованию.

В ходе анализа отношения студентов к физкультуре и спорту в современном вузе, были получены статистические результаты, которые в основном указывают на то, что большинство студентов, имея желание заниматься спортом, так как это придает им уверенность в себе, получают от занятий положительные эмоции и хотели бы продолжать заниматься спортом профессионально. На основе анализа исследований В.И. Дубровского и Ю.П. Лисицина заметим, что спортивная деятельность также обозначает, как и психоэмоциональную и физическую составляющую, так и интеллектуальную.

Можно выделить следующие перспективы: 1. Наличие эффективной системы государственного регулирования процессом, который связан с развитием спорта в учреждениях образования; 2. Национальные студенческие спортивные организации обладают весьма высоким социальным статусом; 3. В структуре вузов воссоздаются спортивные клубы, которые осуществляют свою деятельность в тесном взаимодействии с администрацией вуза, кафедрой



физической культуры, студенческими и профсоюзными организациями.

Комплекс мер, направленный на развитие университетской системы физического воспитания:

1. Распределение сфер ответственности между субъектами управления физической культурой и спортом в высшей школе;
2. Дифференцированный подход к построению процесса дополнительного физического воспитания студентов;
3. Создание единого информационного пространства в сфере физической культуры и спорта университета;
4. Включение университетских соревнований в единый региональный календарный план физкультурных и спортивных мероприятий.

Заключение. Студенческий спорт на сегодня имеет перспективы и активно развивается. В ходе анализа стало ясно, какие основные его перспективы и тенденции. Кроме того, занятие спортом – личное дело каждого человека, но, если вокруг человека существует физкультурная среда, созданы все необходимые условия – спорт обязательно станет любимым занятием, а затем привычкой, которая сформирует здоровый образ жизни. Пожалуй, в нашем мире студенческий спорт – продукт, который может быть интересен всем. И хотя в развитии студенческого спорта прослеживается положительная динамика, существует ряд проблем, с которыми сталкивается студенческий спорт. Спорт – продукт, который может иметь массу возможностей и высокий спрос для реализации амбиций, как для вуза, так и для отдельных спортсменов в целом. Спорт должен быть массовым ради будущего нации.

1. Спортивный портал [Электронный ресурс]. - URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/footballfinances/993636.html>.
2. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни – Москва : 2001.
3. Дедловская, М.В., Беликова Е.В. Значение хорошей физической формы для человека и роль физической культуры в ее формировании / М.В. Дедловская, Е.В. Беликова // сборник : Современное общество, образование и наука. – 2013. – С. 56-58.
4. Чикляев, Е. Г. Перспективы развития современного студенческого спорта / Е. Г. Чикляев, М. С. Бойченко. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 1 (396). — С. 68-69. — URL: <https://moluch.ru/archive/396/87559/> (дата обращения: 22.03.2022).

ЛАЩЕВСКАЯ И. Н.

Республика Беларусь, Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С. В. Панько, доктор мед. наук, профессор

ГРАНИЦЫ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ НОРМ ОСНОВНЫХ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Введение. Физическое развитие растущего организма является одним из основных показателей здоровья ребёнка. Чем более значительны нарушения в физическом развитии ребёнка, тем больше вероятность наличия заболевания. В настоящее время показатели физического развития детей и подростков анализируются для эколого-гигиенической оценки состояния территории, условий воспитания, обучения, организации досуга и отдыха, трудовой деятельности детей и подростков. Наблюдение за физическим развитием детей и подростков – неотъемлемая часть работы любого детского учреждения.

Физиологическое развитие – это совокупность морфологических и функциональных свойств и качеств, а также уровень биологического развития.

Для оценки физического развития детей и подростков используют показатели такие как:

- 1) антропометрические (соматометрические) – длина тела (рост), масса тела, окружность

грудной клетки и др.; 2) соматоскопические – состояние кожных покровов и видимых слизистых оболочек, степень развития подкожно-жирового слоя, состояние опорно-двигательного аппарата;
3) физиометрические – жизненная ёмкость лёгких, мышечная сила, частота пульса, величина артериального давления и др.

Частоту сердечных сокращений по пульсу подсчитывают в течение 1 минуты. При наличии нарушений ритма детей всегда направляют на консультацию к кардиологу. Показатели максимального и минимального артериального давления измеряют тонометром (по методу Н. С. Короткова) на правой руке в положении сидя, после минутного отдыха. Манжету накладывают на середину обнажённого плеча на 1–2 см выше локтевого сгиба. Рука обследуемого должна быть удобно расположена на столе и повернута ладонью вверх. Момент появления тонов соответствует систолическому давлению, их исчезновение – диастолическому. Измеряют давление не менее 3 раз, фиксируя повторяющиеся параметры. Измерять артериальное давление у школьников следует ежегодно, начиная с 7 лет. У детей 13 лет и старше (независимо от уровня физического развития) истинные цифры артериального давления можно получить при использовании стандартной манжеты. За средние показатели уровня артериального давления принимают его значения в диапазоне 4–5 интервалов при допустимых границах отклонений в пределах 3–6 интервалов. Если артериальное давление соответствует 7–8 или 1–2 интервалам, то такой ребёнок нуждается в тщательном медицинском обследовании при постоянном контроле за динамикой давления.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) соответствует возрастной норме, если её показатели лежат в пределах 3–6 интервалов (лучше в 4–5). Если показатели пульса оказываются в диапазоне 7–8 интервалов, то это свидетельствует о тахикардии, а в диапазоне 1–2 интервалов – о брадикардии. Подобные случаи также требуют консультации специалистов и контроля за динамикой сердечных сокращений.

Нормальными показателями частоты сердечных сокращений считаются: 90-100 ударов в мин. для детей до 10 лет; 80-90 ударов в мин. для детей от 10 до 15 лет; 64-74 удара в мин. для лиц от 15 до 60 лет; 50-60 ударов в мин. для людей старше 60 лет.

Детский организм характеризуется цифрами артериального давления (АД) ниже, нежели у взрослых. Чем младше ребенок, тем стенки его артериальных сосудов эластичнее, а давление в них меньше. Повышенное давление у ребенка всегда должно настораживать, ведь дети не болеют первичной артериальной гипертонией. Потому причина повышенного давления кроется в других заболеваниях.

Средние показатели систолического давления – 100–115 мм рт. ст., диастолического – 60–75 мм рт. ст. Нормальное детское давление: с 6 до 9 лет – 100–125/60–80 мм рт. ст., с 9 до 12 лет – 110–125/70–85 мм рт. ст.

В подростковом возрасте причиной повышения давления может выступать дисфункция вегетативной нервной системы. Для данного нарушения характерно чередование периодов повышенного и пониженного давления.

Дыхательная система – это система органов и тканей, обеспечивающих в организме человека обмен газов между кровью и внешней средой.

В норме ЧДД в 1 мин зависит от возраста и составляет: - новорождённый – 40–60; - 1 год – 30–35; - 5 лет – 25; - 10 лет – 20; - старше 12 лет – 20–16.

Оценка состояния дыхания начинается с определения его частоты и ритма с учетом возраста ребенка. Частоту дыхания лучше подсчитывать у спящего ребенка, хотя это далеко не всегда возможно. В состоянии бодрствования частота дыхания обычно выше, поэтому важно знать диапазон нормы. Ритм дыхания у здорового ребенка не бывает регулярным, дыхание варьирует как по частоте, так и по глубине. Периодически ребенок производит глубокий вдох, что иногда беспокоит родителей.

Принято различать следующие типы характера дыхания.

Периодическое дыхание — периоды апноэ длительностью до 15 с (у недоношенных детей, при респираторном дистресс-синдроме).



Нерегулярное дыхание — изменяющиеся амплитуда и частота дыхания (при болях, повышении внутричерепного давления).

Гиперпноэ — увеличенная амплитуда дыхания при нормальной частоте. Гипопноэ — уменьшенная амплитуда дыхания при нормальной частоте. Апноэ — остановка дыхания. Брадипноэ — редкое медленное дыхание. Тахипноэ — учащенное быстрое дыхание. Эупноэ — спокойное нормальное дыхание. Диспноэ — затрудненное, напряженное дыхание с одышкой, иногда с цианозом. Ортопноэ — затрудненное дыхание, при котором ребенок сидит, опираясь на руки (вынужденное положение сидя с упором на руки). Это положение принимают больные для облегчения работы дыхательной мускулатуры.

Вывод. Различаются также грудной и брюшной типы дыхания. При брюшном типе дыхания в фазу вдоха опускающейся диафрагмой внутренние органы отдавливаются книзу, происходит выбухание передней брюшной стенки. Брюшное дыхание преобладает у детей раннего грудного возраста. У детей старше 2 лет преобладает грудной тип дыхания, что связано с переходом ребенка в вертикальное положение, изменяющим направление ребер. Патологически выраженное преобладание брюшного типа дыхания может указывать на следующие состояния: недостаточность межреберных мышц при полиомиелите, высокого поперечного поражения спинного мозга.

1. Капитан Т. В. Пропедевтика детских болезней с уходом за детьми: учебник / Т. В. Капитан. – 3-е изд., доп. – М.: МЕД. пресс-информ, 2019. – 896 с. (дата обращения: 31. 03. 2022)
2. Калмыкова А.С. Пропедевтика детских болезней: учебник / под ред. А.С. Калмыковой. – 2-е изд., доп. – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2018. – 768 с.
3. Пропедевтика детских болезней: учебник / ред. Н. А. Геппе. – М. : ГЭОТАР – Медиа, 2008. – 464 с.
4. Геппе Н.А., Пропедевтика детских болезней [Электронный ресурс] : учебник / Под ред. Н.А. Геппе, Н.С. Подчерняевой – М. : ГЭОТАР- Медиа, 2012. – 464 с. – ISBN 978-5-9704-2393-6 – Режим доступа: <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970423936.html>

ЛЕОНТЬЕВА А. А.

Чебоксары, ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ

Научные руководители : **Н. В. АЛТЫНОВА**, канд. биол. наук, доцент,

В. К. ТАЛАНЦЕВА, канд. пед. наук, доцент

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ

Введение. Приток иностранных студентов в Россию за последнее десятилетие значительно возрос. Вместе с тем остро встает вопрос интернационализации высшего образования, который напрямую зависит от успешности адаптации иностранных граждан к климатическим, межнациональным, профессиональным и бытовым условиям страны пребывания абитуриента [2; 3, с. 53]. Ключевыми показателями беспрепятственного и легкого вхождения в учебный процесс выступают физическое развитие и физическая подготовленность человека [1; 5, с. 45]. *Цель работы* – провести сравнительную характеристику физического развития иностранных студентов подготовительного отделения ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, как одно из условий успешной адаптации к обучению в вузе.

Методы исследования. Исследование проведено в 2019-2020 учебном году с привлечением 100 слушателей подготовительного отделения: 60 юношей и 40 девушек на основании принципа добровольного участия. Были изучены антропометрические (рост, масса тела, окружность грудной клетки – (ОГК)), кардиореспираторные (артериальное давление (АД) и частота сердечных сокращений (ЧСС), дыхательные пробы Штанге и Генчи) и силовые



характеристики двигательного аппарата (динамометрия силы мышц кистей рук). Статистическая обработка полученного материала проводилась по общепринятым методам с вычислением коэффициента достоверности Фишера-Стьюдента.

Результаты и их обсуждение. Показатели физического развития иностранных студентов подготовительного отделения представлены в таблице. Так, рост тела студентов от начала (октябрь) к концу (июнь) учебного года увеличивался, что обусловлено нормальным физиологическим процессом. В то время как масса тела иностранных девушек и юношей напротив, незначительно снижалась. Вероятнее всего, это связано со стрессовыми ситуациями, вхождением в новый коллектив, привыканием к педагогам и учебному процессу на фоне малого опыта содержания и ведения быта, отсутствия привычки приготовления пищи и различия продуктов питания российских товаропроизводителей (вкус, калорийность, товарный вид и т.д.) [4; 6, с. 132].

Таблица. Показатели физического развития студентов иностранных государств подготовительного отделения

Показатели		Период учебного года	
		Начало	Конец
Девушки			
Рост, см		162,31±0,13	163,11±0,49
Масса тела, кг		59,12±1,18	57,80±1,55
ОГК, см	На вдохе	84,8±1,74	85,32±1,11
	В покое	82,58±0,31	82,55±0,079
	На выдохе	79,91±0,55	79,73±0,61
АД, мм рт.ст.	САД	127,39±3,71	119,70±2,53
	ДАД	74,72±4,51	70,25±2,23
ЧСС, уд/мин. за 10 с в покое		15,22±0,80	13,20±0,72
Дыхательные пробы, с	Проба Штанге	47,50±11,82	44,52±8,77
	Проба Генче	56,33±10,73	48,52±8,20
Динамометрия, кг	Сила правой кисти	30,00±1,71	29,55±1,96
	Сила левой кисти	28,65±2,74	29,59±3,14
Юноши			
Рост, см		169,4±3,62	172,56±0,15
Масса тела, кг		65,95±2,40	64,29±1,99
ОГК, см	На вдохе	92,91±1,32	92,89±1,24
	В покое	90,01±2,44	89,88±0,45
	На выдохе	86,46±0,71	85,97±0,91
АД, мм рт.ст.	САД	116,29±3,80	121,95±2,73
	ДАД	74,50±2,23	72,12±6,72
ЧСС, уд/мин. за 10 с в покое		13,70±0,66	12,90±0,31
Дыхательные пробы, с	Проба Штанге	44,40±2,92	46,35±0,98
	Проба Генчи	34,72±4,56	33,30±3,44
Динамометрия, кг	Сила правой кисти	42,95±3,77	45,15±2,38
	Сила левой кисти	40,20±2,86	44,41±3,65



Достоверных изменений в ОГК респондентов в течение первого года пребывания в России не наблюдалось. Мы объясняем это тем, что студенты не повышают свой уровень физической подготовленности, ни самостоятельно, ни посещая секции и тренажерные залы, так это связано с серьезным языковым барьером и нацеленностью, в первую очередь, освоения образовательной программы подготовительно факультета для дальнейшего продолжения обучения в нашей стране. Результаты дыхательных проб имели аналогичную зависимость. Сила мышц рук девушек держалась примерно на исходном уровне, у юношей – наблюдалось повышение показателя.

Выводы. Проведенный мониторинг параметров физического развития иностранных студентов подготовительного отделения ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ в начале и конце теоретического обучения дает первичное представление о процессе протекания адаптации к обучению в вузе и в целом к атмосфере студенческой жизни в чужой стране. Существенных изменений параметров сердечнососудистой и дыхательной систем, а также в силовых характеристиках двигательного аппарата к концу обучения зафиксировано не было. Это свидетельствует о весьма медленной приспособленности их организма. Достоверно положительной динамики функциональных показателей у иностранных студентов не отмечено. В этой связи возникает необходимость поиска критериев для эффективной адаптации в вузе.

1. Алтынова, Н. В. Пути совершенствования процесса формирования физической готовности студентов к предстоящей профессиональной деятельности / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева, Н. Н. Пьянзина // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 63-2. – С. 26-30.

2. Астафьева, Л. С. Педагогика и психология высшей школы : учебное пособие / Л. С. Астафьева. – Москва : Российский университет дружбы народов, 2014. – 118 с. – ISBN 978-5-209-05328-6.

3. Пономарева Т.А. Особенности формирования ценностных ориентаций населения на здоровый образ жизни // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2017. Т.12. №1. С. 82-90.

4. Современные подходы к количественной оценке уровня физического, психического и социального здоровья детей и подростков: пособие для врачей / Н.П. Сетко, А.Г. Сетко, Е.В. Булычева, Е.Б. Бейлина, И.М. Сетко; под ред. проф. Н.П. Сетко. – М.: Издательский дом Академии Естествознания, 2016. – 256 с.

5. Таланцева, В. К. Совершенствование процесса физического воспитания на основе применения «Физиологического портрета студента вуза» / В. К. Таланцева, Н. В. Алтынова, Н. Н. Пьянзина // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 4. – С. 45-47.

6. On the choice issue of functional tests in physical fitness of the undergraduates / V. K. Talantseva, A. Orlov, N. V. Altynova, A. Platunov // Bio web of conferences : International Conference “Sport and Healthy Lifestyle Culture in the XXI Century” (SPORT LIFE XXI), Prague, 22 января 2021 года. – Prague: EDP Sciences, 2021. – P. 01006. – DOI 10.1051/bioconf/20212901006.

ЛЕШИК С. Н.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Гурина Е. И., старший преподаватель

МОНИТОРИНГ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ БРГУ ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА

Введение. В нашем информационный век предполагается высокая психологическая нагрузка, ситуации частых стрессов, отсутствие свободного времени, что приводит к физическому и умственному переутомлению человека. В связи с этим возрастает интерес к ведению

здорового образа жизни, физической культуре как оздоровительному фактору. Важное место занимают молодые люди, которым физически активными быть необходимо.

Цель работы. Повышение уровня мотивации и интереса к физической культуре студентов БрГУ им. А.С. Пушкина.

Метода исследования. Сборы данных, которые применялись в данной работе, носили эмпирические и теоретические методы. Для эмпирических методов это: анкетирование и опрос студентов. Для теоретических методов: математико-статистическая обработка данных абстрагирование, результатов медицинских осмотров, анализ научно-практической литературы.

Результаты и их обсуждение. Мотивация является основой любой деятельности. Необходимость движения, физического совершенствования, потребность в поддержании и укреплении здоровья - вот основы мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Студенты, которые в состоянии здоровья имеют временного отклонения или постоянного характера, которым требуются ограничения физических нагрузок, но допущены к выполнению учебной и (или) производственной работы занимаются в СМГ (специальных медицинских группах) [1, с. 215].

Различный уровень физической подготовленности и разнообразие отклонений в состоянии здоровья ребят имеют особые требования к проведению занятий со студентами специальных медицинских групп. Занятия предполагают индивидуальный подход к физическим упражнениями, так как в специальных медицинских группах объединены лица с различным уровнем подготовленности и работоспособностью, а также с различными заболеваниями [2, с. 196].

Полученные результаты исследования среди 27 студентов из двух разных группы и специальностей 3 курса факультета естествознания БрГУ имени А.С. Пушкина таковы, что наиболее интересными для студентов являются такие занятия, как занятия фитнесом, в тренажерном зале (46%), спортивные игры (29%), плавание (18%) и спортивные единоборства (7%). После анализа результатов опроса, оказалось, что у большинства студентов, а это 74% возможность заниматься физической культурой самостоятельно либо в спортивных секциях отсутствует, в основном связано это с нехваткой свободного времени и неудобным расписания занятий в своих учебных заведениях. По данным опроса о наличии заболевании у студентов, наиболее распространенными являются болезни органов дыхания (41%), сердечно-сосудистой системы (16%), опорно-двигательного аппарата (12%), зрительной системы (11%), системы пищеварения (9%), заболевания кожи (6%) и эндокринной системы (5%). проблемы с здоровьем сразу в нескольких системах органов имеют 26% опрошенных. Проанализировав литературу, можно выявить, что заболеваемость среди студентов продолжается. Численность студентов с основной медицинской группой с каждым годом снижается, но при этом численность специальной медицинской и подготовительной групп продолжает увеличиваться. Главной причиной такого положения может является недостаточная двигательная активность, что чаще всего бывает из-за наличия частых стрессовых ситуаций. В настоящее время пристальное внимание уделяется корректировке физического состояния и улучшению здоровья студентов. В связи с этим наблюдается небольшой тренд уменьшения численности студентов, занимающихся в специальных медицинских группах.

Выводы. В процессе обучения, студентам факультета естествознания БрГУ имени А.С. Пушкина, требуются больше усилий, которые вызывают напряжение психологического и, следовательно, физического состояний, что надаёт особое внимание проблеме организации режима их двигательной активности. Оздоровительные мероприятия позволяют укрепить здоровье студентов, повысить умственную и физическую активность. поддерживать психофизический потенциал можно с помощью физических упражнений, оказывать воздействие на дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма.



2. Иванова Н.Л. Занятия физической культурой в специальных медицинских группах школ и вузов: - Учебно-методическое пособие. – М.: 2012. – 84 с.

3. Коробков А.В., Гловин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание / Коробков В.А., Головин В.А., Масляков В.А. – М.: Высшая школа, 1983. – 386 с.



МАСЛЯКОВА А. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Г. Е. Хомич, канд. биол. наук, доцент

ШУМОВОЕ ЗАГРЯЗНЕНИЕ

Введение. Шумовое загрязнение – это превышение естественного уровня шумового фона или изменение звуковых характеристик, превышающих нормы, к которым относятся сила звука, высота звуковых волн. С каждым годом шумовое загрязнение в больших городах непрерывно растет. Авто, авиа- и железнодорожный транспорт, производственные предприятия выступают основными источниками шума. Около 80% от общего шума приходится на автотранспорт.

Нормальным шумовым фоном принято считать звуки в двадцать – тридцать децибел. Допустимым для восприятия человеком считается звуковой фон около 80 децибел [1]. Шумы в 140 децибел вызывает у людей болевые ощущения. А при звуке громкостью свыше 190 децибел начинают рушиться металлические конструкции. Воздействие шума на здоровье людей имеет высокое значение. Шумы мешают сосредоточиться, угнетают нервную систему, утомляют, вызывают раздражительность и даже неврозы. Если уровень шума превышает 84 – 88 дБ, то у человека может повыситься артериальное давление. Влияя на центральную нервную систему, шум становится причиной возникновения биохимических изменений в структурах головного мозга. При длительном воздействии шума на слуховой аппарат человека происходит перенапряжение нервных клеток, которые теряют способность четко координировать работу всех систем организма человека. Вследствие чего повышается уровень раздражительности, нервозности, паники, тревожности, также может развиваться депрессия.

Если высокий уровень шума долгое время воздействует на человека, то у него может возникнуть шумовая болезнь. Данное заболевание является комплексом специфических и неспецифических симптомов, которые можно поделить на субъективные и объективные. Объективные симптомы шумовой болезни – снижение уровня кислотности и негативные изменения функций пищеварительной системы; снижение уровня чувствительности слуха; сердечно-сосудистая недостаточность; различные расстройства эндокринной системы. Субъективные симптомы шумовой болезни – боль в ушах; звон, писк, шум в ушах; повышенная раздражительность; желудочные боли; снижение и частичная потеря памяти; частые головокружения; сильные головные боли; повышенная утомляемость; отсутствие аппетита.

Цель работы – анализ показателей шумового загрязнения на улицах центральной части города Бреста.

Методы исследования. В работе применялся шумомер ADA ZSM 135 A00517. Данный шумомер устанавливался днём в различных точках улиц города, когда наблюдалось оживленное движение машин на дорогах.

Результаты и их обсуждение. Уровень шумового загрязнения 71-80 дБ наблюдается на ул. Гоголя, ул. Ленина, пр. Машерова, бульваре Космонавтов, а также в районе железнодорожного вокзала и железных дорог; уровень шумового загрязнения 61-70 дБ – в Парке культуры и отдыха имени 1 мая, Спортивном комплексе «Брестский», ул. Мицкевича, ул. Орджаникидзе, ул. Папанина, в квартале между ул. Ленина и ул. Карла Маркса. В остальных частях района наблюдаются показатели 41-50 дБ, 51-60 дБ. Данные исследования внесены в таблицу 1.

Таблица 1 – Уровень шумового загрязнения на улицах г. Бреста



Улица/местность	Фактические показатели, дБ
пр.Машерова	71-80
ул.Ленина	71-80
ул.Гоголя	71-80
б-р Космонавтов	71-80
р-н железнодорожного вокзала	71-80
Парк культуры и отдыха	61-70
Спортивный комплекс «Брестский»	61-70
ул.Мицкевича	61-70
ул.Орджаникидзе	61-70
ул.Папанина	61-70

Все эти показатели являются допустимыми. Однако постоянно действующие шумовые раздражители с выявленными показателями оказывают значительное воздействие на здоровье человека. При длительном пребывании на оживленных проспектах и улицах (особенно у людей, проживающих на них), где уровень шума составляет порядка 60 дБ и выше, у человека может нарушаться функциональная деятельность нервной системы, чувствительность слуховых анализаторов. Шум активизирует выработку адреналина, кортизона и норадреналина, которые являются гормонами стресса. Этот процесс не прекращается и во время ночного отдыха. Чем выше уровень этих гормонов в организме и чем дольше они циркулируют по кровеносной системе, тем больше серьезных проблем физиологического характера могут возникнуть у человека в ближайшем будущем.

Вывод. Подводя итог, можно сказать, что человек постоянно подвергается воздействию шума на его здоровье. Чтобы сократить негативный эффект, следует чаще бывать на природе, стараться проводить в тишине хотя бы 1-2 часа в день.

К способам противостояния шумовому загрязнению также относятся акустические экраны, в последнее время широко применяемые рядом с магистралями. Мягкий асфальт и электромобили, к сожалению пока недостаточно распространенные, также относятся к способам борьбы с акустическим загрязнением городов. К этому списку можно добавить звукоизоляцию квартирных строений и озеленение площадей городов. Также для защиты населения от вредного влияния шума нормативно - законодательными актами регламентируется его интенсивность, время действия и другие параметры. Госстандартом установлены единые санитарно-гигиенические нормы и правила по ограничению шума на предприятиях, в городах и других населенных пунктах.

1. Об утверждении Санитарных норм, правил и гигиенических нормативов «Шум на рабочих местах, в транспортных средствах, в помещениях жилых, общественных зданий и на территории жилой застройки» и признании утратившими силу некоторых постановлений и отдельных структурных элементов постановления Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь [Электронный ресурс]: постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь, 16 ноября 2011 г., №115 // Министерство здравоохранения Республики Беларусь. – Режим доступа: <http://minzdrav.gov.by/ru/dlya-spetsialistov/normativno-pravovaya-baza/tekhnicheskie-normativnye-pravovye-akty/teksty-tekhnicheskikh-normativnykh-aktov/sanitarnye-normy-pravila-igigienicheskie-normativy-reglamentiruyushchie-osnovnye-trebovaniya-pri-vo.php> (дата обращения: 25.02.2022).

2. Алексеев, С. В. Шум и шумовая болезнь / С. В. Алексеев, А. В. Кадыскин, Г. А. Суворов. – Ленинград : Медицина, 1972. – 304 с.



3. Гакаев, Д. А. Влияние шума и инфразвуков на организм человека / Д. А. Гакаев // Молодой ученый. – 2015. – № 15. – С. 261–264.
4. Цанева, Л. Оценка влияния некоторых показателей шума на человека / Л. Цанева, Ю. Балычев // Медицина труда и промышленная экология. – № 4. – 1998. – С. 18–21.
5. Шишелова, Т. И. Влияние шума на организм человека / Т. И. Шишелова, Ю. С. Малыгина, Нгуен Суан Дат // Успехи современного естествознания. – 2009. – № 8. – С. 14–15.

МАЦЕЕВСКАЯ В. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель - Г. Е. Хомич, канд. биол. наук, доцент

БИОХИМИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВИТАМИНА D И ЕГО ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ

Введение. Более чем столетнее изучение витамина D привело к открытию уникальных биологических свойств этого микронутриента, пониманию того, что нормальная обеспеченность им организма способствует уменьшению риска развития разнообразных патологий на протяжении всей жизни человека. Витамин D (кальциферол, антирахитический витамин) существует в виде эргокальциферола (витамина D₂) и холекальциферола (витамина D₃). Их активные формы, образуемые в результате двух этапов гидроксирования, функционируют как гормоны. D₂ (эргокальциферол) поступает в организм с продуктами растительного происхождения. А D₃ (холекальциферол)-образуется в коже под влиянием УФ-В излучения из 7-дегидрохолестерола или поступает в организм с продуктами животного происхождения. Исследования последних лет показали, что витамин D не является витамином в классическом понимании, а представляет собой стероидный прегормон, который влияет на различные органы и ткани посредством геномных и негеномных эффектов. Среди биологических эффектов витамина D выделяют костные(кальциемические) и внекостные (некальциемические), связывая дефицит витамина D с повышенным риском развития заболеваний не только костно-мышечной системы (рахита, остеопороза), но и других органов и систем (артериальной гипертензии, инфаркта миокарда) С возникновением пандемии, в Израиле были проведены первые исследования, связанные с Covid-19. В крупном популяционном исследовании, проведенном в Израиле с 1.02.2020 по 30.04.2020, было установлено, что низкий уровень витамина D, в плазме, является независимым фактором риска заражения Covid-19. Из 7807 человек-782(10,02%) имели положительный тест на Covid-19, и 7025(89,9%)- отрицательный. Средний уровень витамина D в плазме был значительно ниже у тех, кто был с положительным тестом. Биологические функции витамина D: он способствует абсорбции кальция в кишечнике и поддерживает необходимые уровни кальция и фосфатов в крови. Участвует в транскрипции около 200 генов, имеющих большой спектр биологических функций, связанных с некоторыми видами рака, аутоиммунными нарушениями. С участием этого витамина, происходит: регуляция пролиферации и дифференцировки клеток, ингибирование ангиогенеза, стимуляция выработки инсулина, ингибирование синтеза ренина, стимуляция синтеза ТТГ (тиреотропный гормон), стероидных гормонов. Дефицит витамина D, прежде всего, сказывается на нарушении кальций-фосфорного и костного обмена. Поскольку в норме этот витамин повышает всасывание кальция в кишечнике, его недостаток приводит ко вторичному гиперпаратиреозу, который поддерживает нормальный уровень кальция за счет мобилизации его из скелета.



В связи с тем, что эпифизарные зоны роста у взрослых закрыты, запасы кальция в скелете сравнительно большие для предотвращения деформаций вследствие дефекта минерализации. Дефицит витамина D приводит к миопатии, что может проявляться мышечной слабостью, трудностями при ходьбе, поддержании равновесия и склонностью к падениям, что закономерно увеличивает риск переломов. Достаточный уровень витамина D предотвращает развитие рахита у детей и остеопороза у взрослых.

Цель работы: проанализировать содержание витамина D в крови у разных групп испытуемых; определить влияет ли возраст и страна проживания на показатель витамина D.

Методы исследования. В работе исследовались медицинские карты различных групп испытуемых, в которых анализировали биохимический анализ на предметное содержание витамина D.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты показали, что уровень витамина D связан со страной проживания. Чем солнечнее и теплее страна, тем больше в коже синтезируется этого витамина. Витамин D также мы получаем и с продуктами питания, но необходимо учитывать то, что его содержание составляет лишь 10% из 100%. Что касается зависимости витамина D от возрастных показателей, то биохимические анализы крови показали, что из-за плохой работы желчного пузыря, печени, возникающих у пожилых людей, витамин D плохо синтезируется и плохо усваивается. Однако, сегодня у молодых людей, подростков, может быть очень низкое содержание витамина D. Это связано с наличием различных заболеваний и нарушений, которые в свою очередь, способствуют возникновению блокировки синтеза витамина. Из анализа медицинских карт видно, что количество витамина D с возрастом не уменьшается. На усвоение витамина D влияют в первую очередь наличие желчных кислот и липаз, вспомогательную роль в процессе эмульгирования имеют фосфолипиды. Избыток клетчатки в рационе может нарушить всасывание жиров и жирорастворимых витаминов. Стоит помнить о том, что общий эффект витамина D напрямую зависит от наличия кофакторов - магния, витамина А, витамина К, бора, кремния. Результаты фактических данных по содержанию витамина D занесены в таблицу 1.

Таблица 1. Содержание витамина D в биохимических анализах крови у людей разных возрастных групп

Пол	Возраст	Оптимальный уровень нг/мг	Уровень витамина D нг/мг	Страна проживания
жен	25 лет	30-100	26,0	Беларусь
жен	42 года	30-100	14,56	Беларусь
муж	30 лет	30-100	31,98	Беларусь
муж	25 лет	30-100	17,64	Беларусь
муж	31 год	30-100	13,8	Беларусь
жен	35 лет	30-100	27,0	Беларусь
жен	28 лет	30-100	41,80	Монако
жен	2 года	30-100	70,0	Австралия
муж	13 лет	30-100	32,4	Беларусь
муж	4 года	30-100	40,0	Беларусь
жен	16 лет	30-100	40,89	Беларусь
жен	2 года	30-100	47,03	Беларусь
жен	5 месяцев	30-100	47,7	Беларусь
муж	6 лет	30-100	35,52	Беларусь



*Погрешность биохимического анализа на уровень витамина D, составляет до 45%

Вывод. Таким образом мы выяснили, что большинство людей сталкиваются с дефицитом витамина D. Содержание витамина не зависит от пола и возраста людей, а в первую очередь влияют страна проживания, и общее состояние организма.

1. Низкий уровень витамина D в плазме 25 (ОН) связан с повышенным риском заражения COVID-19: исследование населения Израиля - Merzon - 2020 - Журнал FEBS - Wiley Online Library

2. Калинин С.Ю., Пигарова Е.А., Гусакова Д.А., Плещева А.В. Витамин D и мочекаменная болезнь. Consilium Medicum. 2012. Т. 14. № 12. С. 97-102.

3. Древаль А.В., Крюкова И.В., Барсуков И.А. и др. Внекостные эффекты витамина D (обзор литературы). Русский медицинский журнал. 2017.

МИТЬКО В. Г.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина,

Научный руководитель – Т. А. Самойлюк, старший преподаватель

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ И МОЛОДЁЖИ

Ведение. Двадцать первый век характеризуется внушительным ростом различных заболеваний. Основная причина данных заболеваний – недостаток движения. С каждым годом напряженность трудовой деятельности студентов повышается, что связано с ростом объема научно-практической информации в ходе обучения. Следовательно, оптимизация двигательного режима для студентов представляется особенно актуальной проблемой. Студенческий период должен представлять собой реальную возможность получить минимум знаний, умений и навыков по физической культуре, направленных на непрерывную заботу о своем здоровье, росте работоспособности. Потребность в этом определена тем, что 40–60 % времени у студента занимают академические занятия и самостоятельная подготовка к ним.

Основными факторами низкой двигательной активности и низкой степени физического развития являются: слабая теоретическая подготовленность; невысокий уровень мотивации занятий физическими упражнениями; переоценка резервных способностей организма; недостаточность двухразовых занятий физической культурой, нарушающая физиологические закономерности развития двигательных навыков, и многое другое. Первоочередной задачей представляется формирование физической культуры личности студента, установка его сознания на устойчивый процесс физического самосовершенствования на протяжении всей жизни. Отмечается связь между отношениями к спортивной деятельности и покоящихся в их основе мотивов [3; с. 48]. Спорт создаёт социально-активную личность, учитывая разные формы и программы для всех студентов, включая их в спортивные секции, клубы, спартакиады. По различным данным двигательная активность студентов удовлетворяет нужды организма только на 8–30%. Исследования показали, что имеется взаимосвязь режима двигательной активности, внимания, памяти и мыслительных процессов. В зависимости от двигательной активности в процессе учебы и отдыха в режиме близкой к наиболее подходящей нагрузке растёт умственная работоспособность. Вообще, физическая и умственная выносливость, способности человека быстро адаптироваться и переносить разные условия труда находятся в непосредственной зависимости от уровня его разносторонней физической подготовленности. Из этого следует, что на современном этапе развития цивилизации двигательная активность для человека в большей степени становится потребностью, предопределенной эволюционно и закрепленной генетически.



Цель работы – выявить уровень привычной двигательной активности студенческой молодежи.



Привычная двигательная активность – это активность, проявляющаяся в процессе обычной жизнедеятельности [2, с. 55].

Метод исследования. Анализ литературных источников, анкетирование.

Анкетирование проводилось на базе БрГУ им. А. С. Пушкина среди 42 студентов третьего курса юридического факультета. Студентам были предложены ряд вопросов, два из которых являются открытыми и два закрытыми. Закрытые вопросы были с возможными положительным или отрицательным ответами:

Занимаетесь ли Вы спортом?

На Ваш взгляд, вы в достаточной мере занимаетесь физкультурой в настоящее время?

Открытые вопросы были следующие:

Какой вид двигательной активности Вы предпочитаете?

Какая, на Ваш взгляд, главная причина для повышения уровня двигательной активности студентов?

Результаты и их обсуждение. По результатам проведенного анкетирования мы выявили, что физической культурой занимается только 50 % респондентов. Объясняется это высоким уровнем занятости научной и учебной деятельностью, и в связи с этим нехваткой времени на занятия спортом. Хотя многими учёными уже доказано, что регулярное занятие физической культурой значительно повышает эффективность учебной деятельности и работоспособность студентов.

Не смотря на то, что 50 % ответили, что занимаются в настоящее время спортом и физической культурой, на вопрос «На Ваш взгляд, Вы в достаточной мере занимаетесь физкультурой в настоящее время?», мы получили следующие результаты 23,8 % – да, в достаточной мере, 76,2 % – нет. Для изучения предпочтений студентов в двигательной активности представлялось целесообразным изучить ее структуру. Определение структуры двигательной активности позволяет использовать наиболее эффективные методы и приемы в работе преподавателя физической культуры. Установлено среди студентов, что в структуре двигательной активности преобладает роль ходьбы. Второе место – учебные занятия по физической культуре, третье месте – самостоятельные занятия физической культурой.

Главной причиной для повышения уровня двигательной активности студенты называют поддержание здорового образа жизни и хорошего внешнего вида.

Выводы. Таким образом, основным видом привычной двигательной активности студентов является ходьба. Уровень такой двигательной активности может не соответствовать биологической потребности организма в движениях и существующим возрастным нормам, способствующим благоприятному развитию, сохранению и укреплению здоровья студенческой молодежи. Именно поэтому в УВО необходимо усилить пропаганду здорового образа жизни и повышения уровня двигательной активности студентов. Несмотря на средний уровень двигательной активности среди исследуемых, все студенты, без исключения, отмечают, что повышения уровня двигательной активности необходимо для поддержания здоровья и фигуры, то есть современный студент, как никогда прежде, осознает необходимость уделить внимание своему внешнему виду и здоровью. В наше время, когда пришла эра деловых и энергичных людей, занятия спортом становятся частью имиджа человека [1, с. 112], а двигательная активность – является неотъемлемой составляющей здорового образа жизни и нормального функционирования организма человека.

1. Пирогова, Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко. – Киев : Здоровье, 1999. – 112 с.

2. Сухарев, А. Г. Двигательная активность и здоровье детей и подростков / А. Г. Сухарев, В. И. Теленчи, О. А. Шелонина. – М. : Медицина, 2000. – 73 с.



НЕСТЕРУК В. С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Г. Е. Хомич, канд. биол. наук, доцент

ОПРЕДЕЛЕНИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ РЕФЛЕКСА ДАНИНИ-АШНЕРА

Введение. Выявление тонуса вегетативной нервной системы (ВНС) имеет важное значение для контроля за восстановлением после физических и нервно - психических нагрузок, служит объективным тестом при определении тренированности и функционального состояния вегетативной нервной системы.

Глазо-сердечный рефлекс Данини-Ашнера является объективным тестом для характеристики функционального состояния вегетативной нервной системы. Тонус вагуса может быть низким (частый пульс в покое), а его возбудимость, определяемая по замедлению пульса, - высокой. И, наоборот, тонус его может быть высоким (медленный пульс в покое), а возбудимость низкой. Мало изменяющийся устойчивый тонус вагуса часто наблюдается у тренированных спортсменов. Таким образом, феномен Данини-Ашнера характеризует не тонус вагуса, а его возбудимость, иначе - устойчивость его тонуса [1].

Механизм рефлекса состоит в том, что при давлении на глазные яблоки происходит раздражение тройничного нерва, вегетативных волокон ресничных нервов, ведущих к увеличению внутриглазного давления и раздражению барорецепторов полостей глаза, импульсы от которых передаются к ядрам блуждающего нерва, посылающим импульсы к сердцу и оказывающим на него тормозящее действие.

Цель исследования. Исследовать функциональное состояние вегетативной нервной системы у студентов с помощью глазо-сердечного рефлекса Данини-Ашнера.

Методы исследования. У испытуемого экспериментатор пальпирует пульс на лучевой артерии левой руки и подсчитывает пульс за 1 минуту. Руку с артерии экспериментатор не снимает до конца опыта. Затем испытуемый закрывает глаза, кладет указательный и большой пальцы правой руки на свои левое и правое глазные яблоки и очень легонько надавливает на них в течении 10 секунд [2]. Оценка результатов исследования феномена Данини-Ашнера производится по изменению пульса. Положительная реакция - урежение пульса на 4 - 12 ударов в минуту после давления на глазные яблоки. Отрицательная реакция - пульс после давления не изменяется. Извращенная или инвертированная реакция, когда наступает учащение пульса на 4 - 6 и более ударов в минуту.

Положительная реакция указывает на нормальную возбудимость парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, отрицательной и особенно извращенный типы рефлекса указывают на повышенную возбудимость симпатического отдела вегетативной нервной системы.

Сразу после окончания надавливания экспериментатор подсчитывает пульс у испытуемого за 1 минуту. При правильном выполнении условий опыта обычно пульс становится реже в среднем на 4-12 ударов.

Результаты и их обсуждение. В эксперименте участвовало десять человек различного пола в возрасте 18-20 лет. Результаты показали, что у всех испытуемых реакция на рефлекс Данини-Ашнера положительная таблица 1.



Таблица 1. Результаты исследования рефлекса Данини-Ашнера



Имя испытуемого	Измерение пульса (в ударах в мин.)		Реакция
	До рефлекса	После рефлекса	
Валентин	82	78	Положительная
Андрей	80	70	Положительная
Сергей	92	84	Положительная
Владимир	86	80	Положительная
Элеонора	88	79	Положительная
Александр	92	87	Положительная
Ульяна	89	83	Положительная
Антон	72	66	Положительная
Светлана	88	80	Положительная
Дмитрий	89	82	Положительная

Вывод. Выявленная положительная реакция при проведении рефлекса Данини-Ашнера, свидетельствует о нормальной возбудимости парасимпатического отдела вегетативной нервной системы.

Марков, Г. В., Березин, А.В., Гладков, В.Н. Врачебно-педагогические наблюдения в тренировочном процессе / Г.В. Марков, А.В. Березин, В.Н. Гладков // Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – 2004. – Режим доступа: <http://sportfiction.ru/books/vrachebno-pedagogicheskie-nablyudeniya-v-trenirovochnom-protseesse/?bookpart=359223> – Дата доступа: 15.03.2022.

Саваневский, Н.К. Руководство к лабораторным занятиям по физиологии человека : учеб.-метод. пособие / под ред. Н.К. Саваневского ; Брест. гос. ун-т им. А.С. Пушкина. — Брест : БрГУ, 2014. – 303 с.

ОЛЕКСЮК В. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С.В. Панько, д.м.н., профессор

ПРОФИЛАКТИКА ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА СРЕДИ СТУДЕНТОВ И ПОДРОСТКОВ

Введение. Ожирение – это результат формирования большого количества жировых отложений в теле человека, которые повышают риски вреда для здоровья.

В современном мире у взрослых людей степень ожирения определяется по специальной таблице – ИМТ. Индекс Массы Тела является численной величиной, которая позволяет оценить степень соответствия массы человека и его роста и тем самым судить о том, является ли масса тела нормальной, недостаточной или избыточной.

Ожирение – это одна из наиболее острых и сложных проблем в здоровье человека на сегодняшний день. Она широко распространена не только в самых развитых странах, но и в маленьких развивающихся государствах. Если воспользоваться статистикой, можно определить, что проблема существует во всех странах нашего мира. Всемирная Организация Здравоохранения определяет ожирение как ненормальное или чрезмерное скопление жира, которое негативно влияет на здоровье человека». Это связано с тем, что жировая ткань откладывается в местах физиологических отложений и в области живота, бёдер, молочных желез.



Сегодня ожирение часто рассматривается как хроническое заболевание, которое может проявиться в любом возрасте. Выражено оно накоплением избыточной массы тела за счет чрезмерного скапливания жировой ткани, которая приводит к увеличению общей заболеваемости и смертности населения во всех странах.



Обсуждение. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, только в 2016 года, около 2,5 миллиарда людей в возрасте 18 лет и старше имеют избыточный лишний вес, свыше 855 млн. человек на момент опроса страдают от ожирения.

Учеными принято, что содержание жира в здоровом человеке держится в пределах от 10 до 20 килограмм, у представительниц женского пола содержание жира больше, связано это с отличным от мужчины строением организма. Также выделяют, что жир имеет высокую калорийность: 9,3 ккал/г, таким образом можно подсчитать, что из всего объема жира в теле, люди имеют постоянный запас "топлива"- около 100 – 180 тысяч килокалорий. Данного количества энергии должно хватить, чтобы обеспечивать некоторые потребности нашего организма в течение 30 дней. Однако, жир не простой запас в нашем организме, жир постоянно расходуется на естественные нужды нашего организма, из-за чего его содержание нужно постоянно пополнять.

Можно выделить шесть основных причин этого заболевания:

1. Неограниченное потребление пищи, как самая существенная причина полноты населения – это переедание, связанное с повышенным аппетитом. Чаще всего накопление избыточной массы тела возникает по причине беспорядочного питания. Нарушается основной ритм приема пищи, из-за которого основная масса питательных веществ поступает в организм человека только в вечернее или ночное время. Постоянное употребление высококалорийных пищевых продуктов, содержащих большое количество транс-жиров, например, жаренная еда или чипсы. Десерты, леденцы, безалкогольные и энергетические напитки могут также приводить к увеличению веса.

Основная норма потребления жира составляет максимум 30% от суточной калорийности. Процессы сгорания жира, необходимые для образования энергии, происходят интенсивно в дневные часы, а вечернее время процессы сгорания жира заменяются его отложением.

2. Еще один из главных фактов ожирения – это малоподвижный образ жизни населения. Люди, которые ведут сидячий образ жизни набирают вес, потому что они не сжигают калории благодаря своей физической активности. Наш организм не может снижать, либо поддерживать определенный уровень жира в нашем теле без физической нагрузки. Человеку требуется коренная перестройка быта, привычек, наклонностей, а именно включение физических упражнений.

3. Семейные и социальные факторы. Существует определенное количество семей, где обильное питание возведено в культ. Возникшее в детском возрасте жировые отложения нередко остаются у человека на всю его дальнейшую жизнь. В некоторых семьях укоренилась традиция наиболее вкусную и питательную еду принимать к вечеру, из-за чего дети вырабатывают привычку вечером питаться больше, чем утром, в то время как процессы сгорания жира в основном в дневные часы. Психология утверждает, что здоровые привычки формируются с самого раннего возраста ребенка. Поэтому роль и значение семьи, семейного воспитания в этом процессе трудно переоценить.

4. Наследственность. В накоплении лишнего веса и жировых отложений определенное значение имеют и наследственные факторы. Обычно ожирение называют семейным заболеванием — у полных родителей вырастают полные дети. Многие люди считают свою полноту наследственной, ссылаясь на ожирение у родителей, либо других близких родственников. Но ожирение не всегда передается по наследству.

5. Психологические факторы и стрессовые ситуации. Неадекватная реакция человека на стрессовые ситуации является частой причиной его ожирения, и тогда, чаще всего, чтобы остановить этот стресс, человек панически поглощает большое количество пищи.



6. Генетика. Наименее распространённой причиной лишнего веса принято считать генетические болезни, которые могут предрасположить человека к лишнему весу. Это такие болезни как синдром Прадера – Вилли и синдром Бардета – Биедла, которые затрагивают очень малое количество людей.

В зависимости от причины и факторов жизни выделяют следующие несколько форм ожирения:

1. Алиментарная форма ожирение. Алиментарная форма ожирение в последние десятилетия приобрело характер эпидемии среди населения всех развитых и высокоразвитых стран мира. В первую очередь это с образом жизни современных людей: это несбалансированное и нерегулярное питание, частое употребление жирной, вредной пищи, переедание, малоподвижный образ жизни, вредные привычки, весь этот комплекс приводит к накоплению избыточной массы тела.

2. Эндокринная форма ожирение. Эндокринное ожирение зачастую связано с разными заболеваниями эндокринной системы человеческого организма. В данном случае отложение избыточного жира в организме – это признак основной болезни. Пациентам, которые страдают этой формой заболевания, необходимо специальное комплексное лечение, направленное в основе на коррекцию гормонального фона в организме.

3. Мозговое ожирение. Данную форму ожирения также обозначают как церебральное ожирение, возникает в результате инфекционных заболеваний, опухолей и травм головного мозга или разных его структур и отделов.

4. Ожирение от употребления лекарств. Лекарственное ожирение развивается в результате долгого приема определенных лекарственных препаратов, в основе, таких как глюкокортикоиды, антидепрессанты и другие лекарственные средства.

Профилактика ожирения начинается с раннего возраста. Важно помочь молодым людям поддерживать здоровый вес, не заикливаясь на весах. Рекомендуется кормить растущих детей по соответствующим размерам порций. Американская академия педиатрии объясняет, что растущим детям не требуется огромное количество пищи. В возрасте от 1-о до 3-х лет каждый дюйм роста должен равняться примерно 40-а калориям потребляемой пищи. Также рекомендуется построить ранние отношения со здоровой пищей. Поощряйте вашего ребенка пробовать различные фрукты, овощи и белки с раннего возраста. По мере взросления ребенок с большей вероятностью будет включать эти здоровые продукты в свой рацион. Принимайте здоровую пищу всей семьей. Изменение пищевых привычек в семье позволяет детям с ранних лет приучать себя к здоровому питанию. Это поможет им продолжать следовать хорошим привычкам в еде, когда они станут взрослыми. Поощряйте есть медленно и только тогда, когда голодны. Переедание может произойти, если вы едите, когда не голодны. Это избыточное топливо в конечном итоге откладывается в виде жира в организме и может привести к ожирению. Поощряйте ребенка есть только тогда, когда он сам чувствует потребность в пище, и во время приема пищи жевать медленнее для лучшего пищеварения. Включите веселую и захватывающую физическую активность. Всемирная Организация Здравоохранения рекомендует детям и подросткам получать как минимум 60-т минут физической активности ежедневно. Веселая физическая активность включает в себя игры, спорт, занятия в тренажерном зале. Ешьте достаточно пищевых волокон. Исследования показывают, что пищевые волокна играют роль в поддержании веса. Исследователи обнаружили, что люди, которые принимали добавку с комплексом клетчатки три раза в день в течении 12-и недель, потеряли до 5-и процентов жира.

Выводы. В последнее время питание в целом стало меняться, особенно это заметно в крупных городах. Повысилась распространенность продукции предприятий быстрого приготовления, сладких безалкогольных и энергетических напитков, стало доступно большое количество кондитерских изделий, а также различных сладостей, чаще употребляются в пищу полуфабрикаты, жарение и копченые продукты. Это неизбежно приводит к росту числа



1. Разина А.О., Ачкасов Е.Е., Русенко С.Д. Ожирение: современный взгляд на проблему // Ожирение и метаболизм. №1 Том 13. Стр. 3. [Электронный ресурс] – Доступ: [https://www.omet-endojournals.ru/jour/article/view/7697?locale=ru_RU] Дата доступа: 31.03.2022.

2. Калашникова М.Ф. Метаболический синдром: современный взгляд на концепцию, методы профилактики и лечения. [Электронный ресурс] – Доступ: [https://umedp.ru/articles/metabolicheskiy_sindrom_sovremennyy_vzglyad_na_kontseptsiyu_metody_profilaktiki_i_lecheniya.html] Дата доступа: 31.03.2022.

ПОПИТИЧ Д. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А. Н. Герасевич, канд. биол. наук, доцент

ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ И ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ В СМГ

Введение. По мнению студентов, проходивших специализированную практику, состояние физического воспитания детей в специальных медицинских группах (СМГ) средних школ и гимназий г. Бреста не в полной мере соответствуют задачам, поставленным системой образования [2]. Основная задача – сохранение и улучшение здоровья ослабленных детей и подростков решается не до конца эффективно [1]. Сегодня необходимо менять подходы к физическому воспитанию школьников в СМГ.

Цель работы – изучение характера заболеваемости школьников и проблем, проявляющихся в работе учителя физической культуры и здоровья (ФКиЗ) при проведении уроков в СМГ средних школ и гимназий.

Методы исследования. В работе применяли: анализ научно-методической литературы, методы опроса и наблюдения, статистическую обработку данных. Проведен анализ заболеваемости у 149 детей СМГ (возраст – от 8 до 18 лет). Данные получены из 11 СМГ 3-х школ и гимназий Бреста.

Результаты и их обсуждение. В СМГ детей переводят из основной или подготовительной группы на основании диагноза, поставленного врачами. Анализ результатов исследования показал, что у детей в СМГ распространены следующие заболевания: опорно-двигательного аппарата – 101; органов зрения – 34; сердечно-сосудистой системы – 23; дыхательной системы – 5; мочевыводящих путей – 5; желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) – 4; нервной системы – 4; эндокринной системы – 3; дети с несколькими заболеваниями – 46.

Результаты реальной оценки заболеваемости позволяют уточнить направления совершенствования методической базы проведения уроков ФКиЗ в СМГ. Помимо этого, существуют и другие проблемы организации и проведения таких уроков.

1. Главная проблема – крайне *низкая посещаемость* школьниками уроков ФКиЗ в СМГ. Реальная наполняемость СМГ порядка 12-14 учащихся, иногда и больше (что можно считать еще одной проблемой – бóльшая наполняемость групп в сравнении с нормативами – 8-12). Но даже при таких условиях уроки посещают всего 15-25 % детей.

На наш взгляд основные причины следующие:

– *во-первых*, у детей и их родителей слабая мотивация посещения уроков в связи с оценкой «зачтено/не зачтено» (а не в баллах);

– *во-вторых*, у детей с ослабленным здоровьем регулярно обостряются заболевания, организм часто испытывает негативное влияние вирусов (в т.ч. и Covid-19) и инфекций,

вследствие чего они часто и подолгу освобождены от занятий физической культурой по медицинским показаниям;

– и *в-третьих*, субъективная причина – учитель физической культуры не заинтересован в исправлении ситуации, минимизирует профессиональные усилия, возможно, считая их не соответствующими зарплате.

2. *Отсутствие медико-педагогических наблюдений* на уроках ФКиЗ в СМГ. За время практики студентами не было замечено присутствие врача или медсестры на уроках ФКиЗ в СМГ. Возможно, это связано с совмещенным графиком работы медицинских работников в школе и медучреждении.

3. Большая *наполняемость спортивных залов* – весомая проблема, например, для молодых специалистов. Практика показывает, что в спортивных залах нередко занимаются практически два класса, а в некоторых случаях и более. Поэтому молодым учителям ФКиЗ в начале своей карьеры будет затруднительно доносить учебно-методическую информацию до учеников с ослабленным здоровьем.

4. СМГ заполняются *детьми разного возраста из разных нозологических групп*. В связи с этим учитель должен иметь очень высокую квалификацию и опыт работы, чтобы обеспечить грамотное и одновременно многовекторное проведение уроков ФКиЗ.

5. *Учебная программа* по предмету «ФКиЗ» для СМГ имеет дефицит материала прикладного характера, потому не в полной мере способна помочь учителю, вследствие чего он вынужден выполнять большой объем самостоятельной работы для проведения уроков с ослабленными детьми.

Выводы. Таким образом, анализ проблем, актуализированных студентами во время производственной практики в СМГ школ и гимназий, свидетельствует о необходимости решения озвученных проблем и пересмотра некоторых подходов к проведению уроков ФКиЗ в СМГ, направленных на улучшение состояния здоровья школьников.

1. Бабенкова Е.А. Особенности учебных занятий по физической культуре в специальных медицинских группах / Бабенкова Е.А., Рубин В.С. // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : материалы 7 Междунар. науч. конгр., 24-27 мая 2003 г. – М., 2003. – Т. 3. – С. 279-280.

2. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для специальных медицинских групп / Постановление Министерства образования РБ 18.08.2017 № 109. – Минск, 2017. – 277 с.

ПОПИТИЧ Д.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А. Н. Герасевич, канд. биол. наук, доцент

КОМПЛЕКС СОВРЕМЕННЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПРОФИЛЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЛФК И МАССАЖ»

Введение. Учебная дисциплина «Лечебная физическая культура (ЛФК) и массаж» относится к циклу специальных дисциплин, предусмотрена образовательным стандартом подготовки студентов по специальности «Физическая культура». Подготовка таких специалистов в условиях ухудшения здоровья населения должна быть обеспечена современной информацией об этиопатогенезе наиболее распространенных заболеваний [2]. Эти материалы дадут возможность лучше донести студентам сущность механизмов лечебного действия и особенности методики применения физических упражнений (ФУ) и массажа в процессе физической реабилитации больных разного возраста [1, 3, 4].

Цель работы – направленный поиск современных источников информации и компонентов учебных материалов по дисциплине «ЛФК и массаж» на основе современных данных.

Методы исследования. В работе применяли следующие методы: поиск информационных ресурсов (печатных и интернет-), анализ научно-методической литературы, обобщение данных, разработка тестов.

Результаты и их обсуждение. Сформирован методический комплекс учебных материалов, структурированный с учетом содержания современной информации, найденной как в интернет-источниках, так и в печатных изданиях. В комплексе – три раздела, соответствующих программе дисциплины.

Первый раздел: «Общие основы ЛФК и массажа» (включены две темы: «Основы ЛФК» и «Общие основы массажа. Техника массажа. Лечебный массаж» – основной). По темам предусмотрены несколько занятий, в конце каждой темы имеется итоговое занятие с контрольными вопросами по теме.

Второй раздел: «ЛФК при заболеваниях и травмах нервной системы и ЖКТ» (включены также две темы: «ЛФК при заболеваниях и травмах нервной системы» и «ЛФК при заболеваниях ЖКТ»). В каждой теме предусмотрены занятия, имеются вопросы для подготовки, отражены методики ЛФК при основных заболеваниях, имеются контрольные вопросы.

Третий раздел: «ЛФК при заболеваниях внутренних органов и травмах» (основной раздел по ЛФК с одной темой), раздел касается сердечно-сосудистой патологии, заболеваний органов дыхания, нарушений обмена веществ, травм ОДА.

Для самостоятельной проверки знаний студентами в конце предлагаемых учебных материалов расположены тесты с вопросами и вариантами ответов на них по каждой теме (в тесте не менее 20 вопросов). Изучение дисциплины проходит на 3 курсе (5 и 6 семестры, зачет), а завершается на 4 курсе (7 семестр, экзамен).

На рисунке представлена примерная, подобная для всех разделов, схема распределения материала по темам.

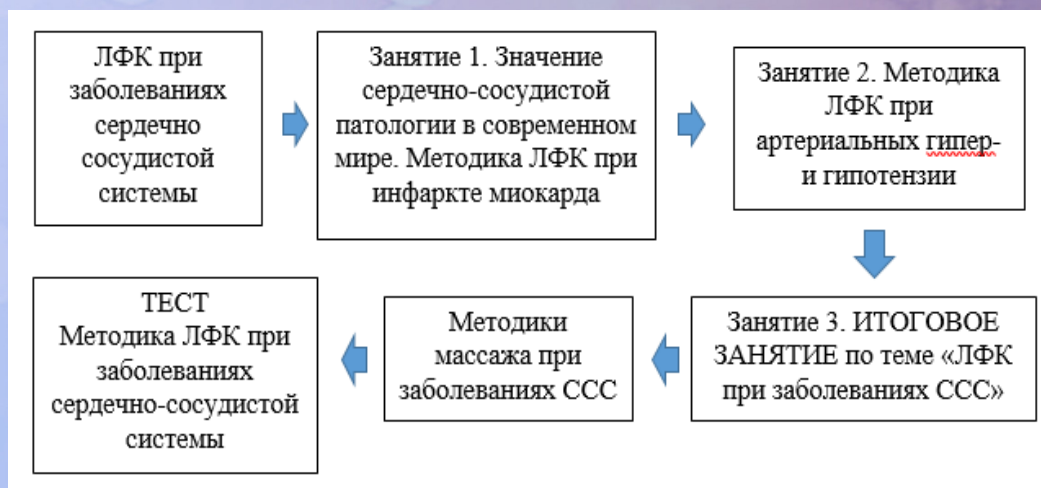


Рисунок – Примерная схема разделов разработки (на примере темы «ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы»)

Выводы. Таким образом, подготовленный комплекс современных учебных материалов будет способствовать успешному прохождению студентами разделов и тем учебной дисциплины «ЛФК и массаж» на основе детального изучения компонентов, входящих в каждую тему, включая тесты для самостоятельной проверки знаний. Такой подход позволит студентам успешно подготовиться к сдаче экзамена.

1. Бирюков, А.А. Лечебный массаж : учебник / А.А. Бирюков. – М. : Советский спорт, 2010. – 308 с.

2. Лечебная физическая культура / под общ. ред. С.Н. Попова. – М. : Ростов н/Д.: Феникс, 2012. – 608 с.



3. Лечебная физическая культура : метод, указания / А. Л. Зиновчик, Л. А. Скиндер, А. Н. Герасевич. – Брест : УО «БрГУ им. А. С. Пушкина», 2004. – 37 с.

4. Массаж : учеб.-метод. рекоменд. / А. Н. Герасевич. – Брест : БрГУ, 2009. – 54 с.



ПРИХОДЬКО Е. В., НОВИЧУК А. П.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

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

АНАЛИЗ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ ПО ДАННЫМ НАГРУЗОЧНОЙ И ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПРОБ

Введение. Для нормального протекания обменных процессов у людей и животных одинаково необходимы постоянная подача кислорода и непрерывное удаление углекислого газа, накопленного в процессе обмена веществ. Этот процесс называется внешним дыханием. Таким образом, дыхание является одной из важнейших функций регулирования жизнедеятельности человеческого организма. В организме человека дыхательная функция обеспечивается дыхательной системой.

Цель состоит в том, чтобы показать важность и эффективность использования простых функциональных тестов на примере теста Руфье и пробы Штанге для оценки уровня физического здоровья [1] и сформулировать задачи, которые помогают достичь этих целей. Методом медицинской статистики, а именно путем составления плана и программы исследования, сбора и изучения материала для статистики, обработки и анализа полученных данных, были достигнуты цели, поставленные в данной работе. В основе – количественная оценки реакции пульса на кратковременную нагрузку и скорости его срочного восстановления. В ходе работы были собраны данные у 26 студентов 3 курса факультета естествознания.

Выводы. Вычисленные индексы Руфье (ИР) исходя из данных исследований у испытуемых мы выразили в процентах (%). Так ИР от 6 до 10 единиц (посредственный показатель) наблюдался у 23,08% (6 юношей), ИР от 11 до 15 единиц (слабый показатель) наблюдался у 69,23%: (18 человек) и ИР со значениями более 15 единиц (неудовлетворительный показатель) был у 7,69% или 2 студентов.

Вычисленное время задержки дыхания на вдохе (проба Штанге) у испытуемых исходя из данных исследований мы выразили в процентах (%). Так время задержки дыхания на вдохе: менее 50 секунд наблюдалась у 1 человека (3,85%); в промежутке от 51 до 79 секунд у 10 студентов (38,46%); в промежутке от 80 до 90 секунд у 7 испытуемых (26,92%) и более 90 секунд у 8 студентов (30,77%).

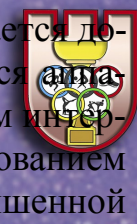

ПРИХОДЬКО Е. В., ПЕСЕЦКАЯ К. С.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

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

АНАЛИЗ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕК ПУТЕМ ОЦЕНКИ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ И ПУЛЬСА ДО И ПОСЛЕ НАГРУЗКИ

Измерение артериального давления является относительно простой процедурой, однако неправильная техника может привести к ошибкам в результатах измерения артериального давления, а, следовательно, неправильной оценке состояния пациента. Существует несколько методов измерения артериального давления. Если процедуру выполняет врач или мед. сестра в лечебном учреждении, этот метод называется офисным измерением давления.



Измерение АД испытуемым самостоятельно или с чьей-то помощью дома называется домашним измерением. Существуют амбулаторные измерения, для которого применяются аппараты суточного мониторинга АД. Они регистрируют артериальное давление с заданным интервалом. Наиболее точное измерение артериального давления проводится с использованием ртутного тонометра. Однако такие тонометры редко используются в связи с повышенной токсичностью. Электронные тонометры обладают наибольшей погрешностью измерения.

Осциллометрический метод применяется при измерении АД с помощью электронного тонометра. Он основан на регистрации колебаний и сравнении измерений мгновенных значений давления в измеряемом сосуде с нарастающим давлением в измерительной манжете, значения которого регистрируются осциллометрической кривой венозного пульса. Особенностью метода в том, что он позволяет проводить регистрацию венозной гемодинамики и охарактеризовать ее в виде осциллометрической кривой.

Измерение артериального давления производилось по методу Н.С. Короткова. У взрослых здоровых людей в состоянии покоя СД считается нормой в пределах 105-125 мм. рт. ст., выше 140 мм. рт. ст. систолическое давление относят к гипертоническому состоянию, ниже 100 мм. рт. ст. – к гипотоническому. Диастолическое давление в состоянии покоя в норме при границах 60-80 мм. рт. ст., а пульсовое при 35-50 мм. рт. ст. Средняя частота сердечных сокращений у здорового человека в состоянии покоя в норме составляет 60-80 уд. в мин, высокие показатели относят к тахикардии.

Нормой артериального давления после физической нагрузки является значение, которое не переходит границы 140/90 мм. рт. ст., а нормой ЧСС – значение, которое находится в пределах 120-140 уд. в мин [1, 2].

Методика проведения работы. У испытуемого в состоянии покоя и положении сидя измеряют ЧСС и АД. Затем испытуемый выполняет 20 приседаний, после чего сразу же одновременно измеряют частоту пульса за 10 с и артериальное давление. Умножая 10 с на 6 раз, рассчитывают ЧСС за 1 минуту в период покоя и после нагрузки.

Для расчета величин СОК и МОК до и после нагрузки на основании экспериментальных данных, используют формулу И. Старра [2]:

$СОК = 90,97 + 0,54 * ПД - 0,57 * ДД - 0,61 * В$, где СОК – систолический объем; ПД – пульсовое давление; ДД – диастолическое давление; В – возраст испытуемого.

После определения по формуле СОК, рассчитывают МОК по формуле: $МОК = СОК * ЧСС$ [2].

Исследование показателей артериального давления и пульса проводилось на студентах Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина в возрасте 19-20 лет. Нами было обследовано 20 девушек.

При анализе данных можно заметить, что у 25% студенток показатели ЧСС до нагрузки находятся в норме, а у 75% студенток показатели находятся в пределах выше нормы. То есть относятся к тахикардии. У 65% студенток показатели ЧСС после нагрузки находятся в пределах нормы, а у 35% студенток – выше нормы.

Выводы. Анализ результатов кардиологических исследований позволил нам выявить ряд закономерностей сердечно-сосудистой системы студенток: 1) установлено, что у всех 20 студенток показатели артериального давления до и после нагрузки (систолическое давление, диастолическое давление, пульсовое давление) находятся в пределах физиологической нормы; 2) установлено, что у 25% студенток показатели ЧСС до нагрузки находятся в норме, а у 75% студенток показатели находятся в пределах выше нормы (тахикардия). У 65% студенток показатели ЧСС после нагрузки находятся в пределах нормы, а у 35% студенток – не достоверно выше нормы.

1. Баевский, Р.М. Математический анализ изменений сердечного ритма при стрессе / Р.М. Баевский, О.И. Кириллов, С.З. Клецкин. М.: Наука, 1984. - 220 с.

2. Саваневский, Н. К. Руководство к лабораторным занятиям по физиологии человека / Н. К. Саваневский, Е. Н. Саваневская, Г. Е. Хомич. – Брест : БрГУ, 2014. – 223 с.



ПРИХОДЬКО Е. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

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



ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

Введение. Личностные особенности дзюдоистов определяют характер их поведения в учебной, бытовой и спортивной деятельности. У дзюдоистов индивидуальность проявляется в чертах характера, темперамента, привычках, преобладающих интересах, склонностях и других особенностях. Занятия дзюдо влияют на индивидуальность занимающихся, усиливают воспитательное воздействие на личность и формируют определенные черты характера [1].

Обсуждение. Изучение склонностей к видам деятельности, проведенное (по опроснику Климова Е.А.) у дзюдоистов-юношей 15-16-летнего возраста (n=25), установило, что большинство опрошенных юношей (51%) предпочитают деятельность в системе «человек-человек», 30% дзюдоистов предпочитают деятельность в сфере «человек-техника». Также выявлены дзюдоисты, которые предпочитают деятельность в сфере «человек-художественный образ» — 10% опрошенных. Наименьшее предпочтение наблюдалось у дзюдоистов выявлено к сфере «человек-природа» — всего 5% опрошенных и «человек-знаковая система» — 4%.

Изучение склонностей показало, что дзюдоисты 15-16-летнего возраста проявляют предпочтение к различным видам деятельности в свободное от учебы и тренировок время, что является предпосылкой для последующего выбора профессии. Педагогические наблюдения показали, что большинство дзюдоистов 15–16 лет достаточно общительны, хорошо адаптируются в коллективе, успешно взаимодействуют в учебно-тренировочной деятельности.

Выводы. Особенности индивидуальности, выявленные у дзюдоистов, создают предпосылки для оптимизации учебно-тренировочного процесса. Так у дзюдоистов детско-юношеского возраста важно повышать количество учебно-тренировочных заданий, направленных на совершенствование переключаемости движений, а содержание заданий должно усиливать эффективность кинестезических восприятий параметров движений и условий внешней среды, характерной для учебно-тренировочной и соревновательной деятельности дзюдоистов.

1. Теория и методика детско-юношеского дзюдо // В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008 .

ПШКИТ И. И.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Е. И. Гурина, ст. преподаватель

ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Введение. В настоящее время пропаганда здорового образа жизни среди студентов рассматривается как основное направление в развитии здравоохранения [1; 2]. Направлена она, прежде всего, на улучшение и сохранение здоровья при помощи правильного питания, эмоционального состояния, физической активности и отказа от вредных привычек [3]. Но большинство людей не придают значимости еще одному главному элементу здорового образа жизни – это полноценный сон, в котором нуждается любой человек без исключения.



Он наполняет наш организм бодростью, восстанавливает работоспособность, предоставляет отдых, сохраняя красоту и молодость. Недельное недосыпание по 3-4 часа в неделю негативно влияет даже на молодых и здоровых людей: в их организме хуже перевариваются и усваиваются углеводы, переносятся стрессовые состояния, появляются гормональные отклонения, а также ослабляется иммунная система [1].

Цель работы – изучить основные факторы, влияющие на сон современных студентов.

Методы исследования. В работе применялся метод социологического опроса студентов БрГУ им. А.С. Пушкина.

Результаты и их обсуждение. По данным опроса 50 человек, проводимого в феврале 2022 г. в БрГУ им. А.С. Пушкина, был составлен «паспорт сна» студентов. В качестве основных критериев были использованы: продолжительность сна и факторы, влияющие на его качество.

В результате опроса было выяснено, что 33 студента (66 %) ложатся спать после 00:00 и лишь 17 человек (34 %) ложатся до полуночи. Однако полученные данные сами по себе мало-полезные, т.к. необходимо знать общее количество часов сна и факторы, от которых зависит его качество, а также субъективное ощущение на утро после сна.

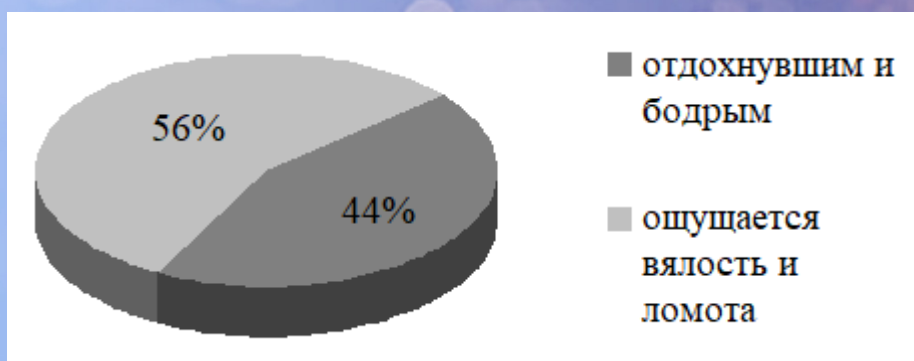
Из таблицы 1 можно сделать вывод, что 3 студента (6 %) тратят на сон 4 и менее часов. Количество часов сна в пределах от 5 до 7 приходится на 21 студента (42 %) и 26 человек (52 %) спят от 8 часов в сутки. Исходя из возрастной категории, можно сказать, что студенты в возрасте 19 лет (28 %) уделяют достаточное количество часов сна, чем другие опрошенные учащиеся. Данные о 24 студентах (48 %), уделяющих 7 и менее часов на сон, указывают на его дефицит. Потребность во сне у взрослых людей с 17 лет составляет 8 часов.

Таблица 1 – Результаты исследования режима сна студентов

Количество часов сна	Возрастная категория студентов				Количество студентов
	17 лет	18 лет	19 лет	20 лет	
4 и менее	1	-	1	1	3
5-7	7	5	7	2	21
8 и более	6	4	14	2	26

В роли факторов, влияющих на сон, для респондентов были предложены: совмещение работы и учебы (14 %), большая загруженность во время обучения (30 %); проведение времени перед сном в социальных сетях (94 %), а также за просмотром фильмов и сериалов (12 %). Полученные данные свидетельствуют о том, что свет, от используемых гаджетов, снижает синтез мелатонина, следовательно, вызывает бессонницу, нарушение циклов сна и бодрствования.

На вопрос «Как вы чувствуете себя утром после пробуждения?» учащиеся ответили следующим образом (Рис. 1).



Из рисунка видно, что 28 студентов (56%) независимо от продолжительности сна чувствуют себя отдохнувшими и бодрыми. Остальные 22 учащихся (44%), которые спят менее 8 часов или более 8 ощущают состояние вялости и ломоты в теле. 17 студентов (34 %) ответили, что особенно нехватку сна они ощущают во время экзаменационной сессии, в связи с этим, у них происходит ухудшение самочувствия. Более половины опрошенных студентов, а это 36 человек (72 %), ответили, что хотели бы улучшить качество сна.

Выводы. По результатам исследования был составлен «паспорт сна» студентов, из которого можно сделать вывод, что у учащихся в возрасте 19 лет сон является более полноценным, чем у другой возрастной категории опрошенных. Выяснено, что 48 % респондентов все же необходимо наладить свой режим сна.

Таким образом, на сон студентов больше всего оказывает несоблюдение режима труда и отдыха, чрезмерное использование смартфона перед сном, в том числе для проведения времени в социальных сетях, а также просмотра фильмов и сериалов.

Для современной молодежи отказаться от интернета, технологий, гаджетов – невозможно, но можно минимизировать их влияние на организм: ограничить использование перед сном (не использовать за два часа до сна), а также включать режим «защиты глаз» в смартфонах и на экранах мониторов. Полноценный и здоровый сон – это истинный путь к здоровому образу жизни человека. За период сна организм должен восстановиться во всех аспектах, сделать запас энергии для нового дня, поэтому здоровье во многом зависит от качества нашего сна.

1. Нормальная физиология: учебник [Электронный ресурс]. – Москва, 2010. – Режим доступа: <https://medknigaservis.ru/wp-content/uploads/2018/12/Q0112695.pdf>. – Дата доступа: 22.02.2022.

2. Пропаганда здорового образа жизни среди студентов педагогического вуза: научно-методический журнал «Концепт» [Электронный ресурс]. – Киров, 2019. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/propaganda-zdorovogo-obraza-zhizni-sredi-studentov-pedagogicheskogo-vuza>. – Дата доступа: 22.02.2022.

3. Физиология питания: учебное пособие [Электронный ресурс]. – Кемерово, 2004. – Режим доступа: https://www.studmed.ru/view/drozdova-tm-uchebnoe-posobie-fiziologiyapitaniya_3d3952a5-99c.html. – Дата доступа: 22.02.2022.

РАЗГУЛЯЕВА М. В., факультета естествознания

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК ОДНА ИЗ ФОРМ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Актуальность. Утренняя гигиеническая гимнастика – зарядка – одна из наиболее распространённых форм физкультуры, включается в распорядок дня утром после пробуждения. Во время сна центральная нервная система человека находится в состоянии своеобразного отдыха от дневной активности, снижается интенсивность физиологических процессов в организме. После пробуждения возбудимость центральной нервной системы и функциональная активность различных внутренних органов повышается постепенно. Не редко этот процесс является довольно длительным. Это сказывается на самочувствии (человек ощущает сонливость, вялость, порой беспричинную раздражительность) и его работоспособности, которая снижена по сравнению с обычной. Зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности. Зарядка повышает внимание, дисциплину и работоспособность,

улучшает сон, аппетит и общее самочувствие, обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя к его рабочему состоянию.

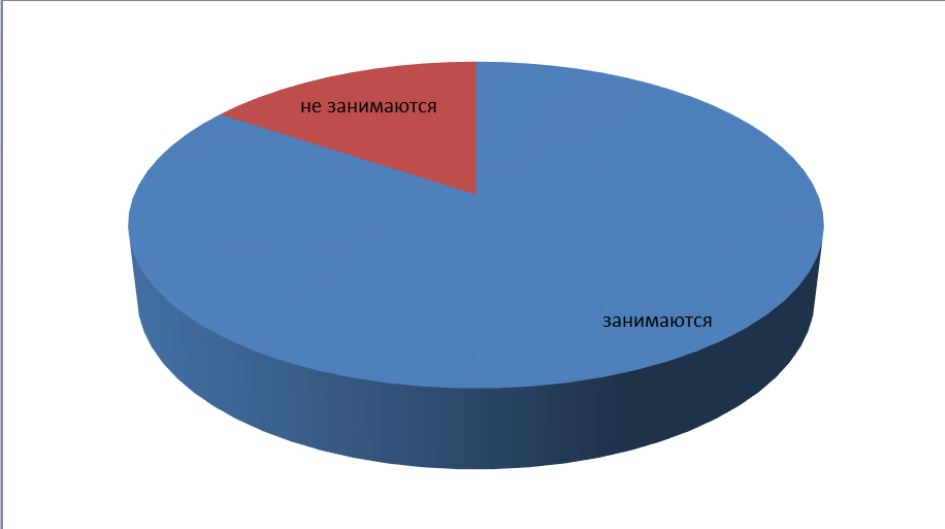
Зарядка должна проводиться в хорошо проветренной комнате либо на свежем воздухе. Упражнения следует выполнять в легкой, не стесняющей движения в одежде. После зарядки рекомендуются водные процедуры (влажное обтирание, обмывание, приём душа, летом – купание). При выполнении упражнений утренней гигиенической гимнастики необходимо следить за самочувствием и правильным дыханием. Наиболее подходящими упражнениями для утренней гигиенической гимнастики являются: различные виды ходьбы, упражнения на потягивание, на развитие гибкости, общеразвивающие упражнения, танцевальные движения, лёгкие прыжки и бег трусцой, дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения со значительными физическими нагрузками, на выносливость. При выполнении комплексов упражнений рекомендуется постепенно повышать физическую нагрузку на организм, с максимумом в середине и во второй половине комплекса упражнений и снижением нагрузки к окончанию выполнения упражнений приводя организм в сравнительно спокойное состояние. Для регулирования нагрузки при занятиях утренней гигиенической гимнастикой важно наблюдать за физическим состоянием (подсчёт пульса, периодическое взвешивание).

Закончив комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики, походить минуту босиком по резиновому коврику с бугристой поверхностью.

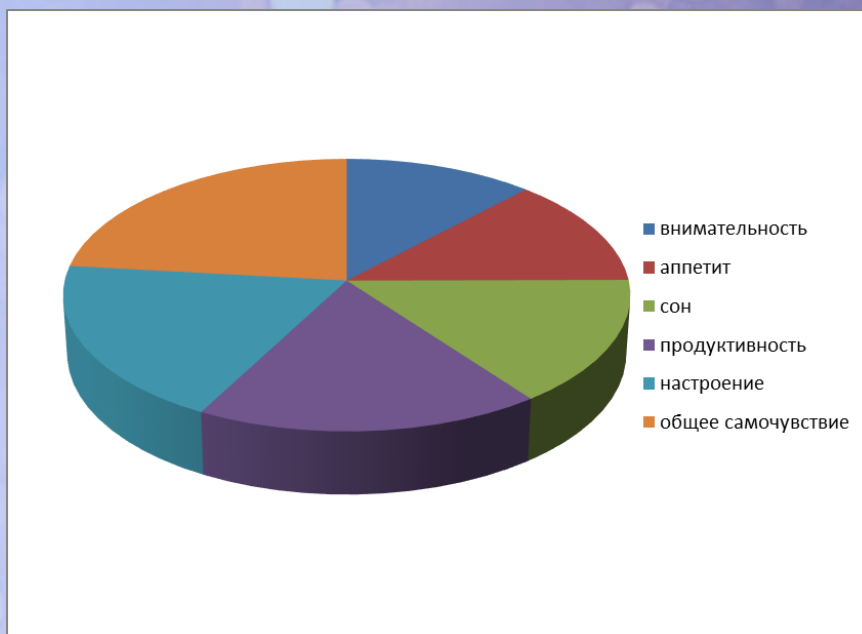
Цель работы. Выяснить влияние утренней гигиенической гимнастики на организм студентов.

Методы и организация исследования. Для выяснения влияния на организм студентов упражнений утренней гигиенической гимнастики мы провели опрос среди 200 студентов I-IV курсов (юношей и девушек) факультета естествознания Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина с октября по ноябрь 2021 г.

Результаты и их обсуждение. В результате опроса мы выяснили, что из 200 студентов I-IV курсов (юношей и девушек) факультета естествознания Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина 169 (84,5%) студентов занимаются утренней гигиенической гимнастикой.



Среди 169 студентов I-IV курсов (юношей и девушек) факультета естествознания Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина, которые занимаются утренней гигиенической гимнастикой у 85 (50,3%) человек улучшился аппетит, 98 (58%) – улучшился сон, 118 (69,8%) – повысилась продуктивность, 79 (46,7%) – повысилась внимательность, 153 (90,5%) – улучшилось общее самочувствие, 125 (74%) – улучшилось настроение. У многих студентов наблюдалось улучшение по нескольким показателям.



Вывод. На основании исследования мы выявили что у многих студентов использующих в оздоровительных целях утреннюю гигиеническую гимнастику улучшились субъективные показатели здоровья (внимательность, аппетит, сон, продуктивность, настроение и общее самочувствие).

1. Домбровский В.И. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями/ В.И. Домбровский, С.К. Якубович, Д.И. Вольский. – Брест, 2021. – 19 с.
2. Уткин В.Л., Бондин В.И., «Атлас физических упражнений для красоты и здоровья», М.: Физкультура и спорт, 1990.
3. Куценко Г.И., «Книга о здоровом образе жизни», М.: Профиздат, 1987.
4. Микулич П.В., Орлов Л.П., «Гимнастика», М.: Физкультура и спорт, 1959.

РАМАНОВИЧ Д. В.

Минск, БГУФК

Научный руководитель – В. Г. Калюжин, канд. мед. наук, доцент

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕСТИРОВАНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ ЛЕГКОЙ СТЕПЕНИ

Введение. Статья посвящена рассмотрению особенностей развития координационных способностей у школьников 7–8 лет с умственной отсталостью легкой степени (УОЛС). Представлено описание наиболее оптимальных тестов для определения уровня развития координационных способностей у детей данного возраста. На основании тестов сделаны предпосылки для разработки коррекционно-развивающей программы по развитию координационных способностей у детей школьного возраста с УОЛС.

В настоящее время актуальной темой в реабилитации является вопрос о восстановлении здоровья, функционального состояния человека. Все больше людей в мире сталкивается с данной проблемой [3]. Особое значение в сфере реабилитации уделяется детям с олигофренией. Дети с ограниченными возможностями здоровья сложнее адаптируются к обществу, интеллектуально слабее развиты, физическое развитие сильно отличается от здорового ребенка, страдают как различные функции, так и системы организма [2].



Адаптивная физическая культура (АФК) занимает ведущее место в реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья. Основные функции адаптивной физической культуры направлены на восстановление утраченных способностей индивида, его адаптацию к окружающей среде и самостоятельное сосуществование. Умственная отсталость является одним из самых распространенных нарушений среди всех отклонений в развитии. Основная патология вызывает ряд последствий, которые становятся причинами новых нарушений. Одними из них являются нарушения координационных способностей и снижение двигательной активности. Именно эти критерии тесно связаны со всеми системами организма и его функциями. Из-за постоянного воздействия физической нагрузки на организм ребенка с ограниченными возможностями происходит закрепление физических качеств, совершенствуются возможности [1].

Цель работы – разработка тестов для оценки уровня развития ориентации в пространстве, статического и динамического равновесия у школьников 7–8 лет с умственной отсталостью легкой степени (УОЛС).

Методы исследования. Уровень развития координационных способностей у взятых под наблюдение детей с умственной отсталостью определялся по следующим тестам:

Тесты для определения уровня развития статического равновесия

Проба Ромберга (простая). Методика: пятки вместе, носки немного разведены, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы несколько разведены. Оценка: определяется время (в секундах) устойчивого состояния в данной позе.

Проба Ромберга (усложненная): «поза пяточно-носочная». Методика: испытуемый стоит так, чтобы ноги его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой ноги, руки вытянуты вперед, пальцы разведены, глаза закрыты. Оценка: определяется время устойчивого состояния в данной позе (в секундах)

Тест «Сурок». Методика: вертикальная стойка «на цыпочках», стопы сомкнуты, руки вверх. Положение тела фиксировать. Вначале тест выполняется с открытыми глазами; затем – с закрытыми глазами. Оценка: определяется время устойчивого состояния в данной позе с открытыми и закрытыми глазами (в секундах).

Проба Ромберга: поза «Аист». Методика: ребенок стоит на одной ноге, вторая нога согнута в коленном суставе, при этом стопа согнутой ноги касается коленного сустава опорной ноги, руки вытянуты перед собой. Вначале тест выполняется с открытыми глазами, затем – с закрытыми глазами. Оценка: определяется время сохранения положения с открытыми и закрытыми глазами (в секундах).


Тесты для определения уровня развития динамического равновесия

Тест «Прямая». Методика: ребенок закрывает глаза, руки перед собой, идет 5 шагов вперед, после чего возвращается обратно спиной вперед. Стартовая точка совпадает с финишной. Оценка: определяется расстояние от финишной точки до ближней стопы (в сантиметрах).


Тест «Ходьба с поворотом». Оборудование: на полу малярной лентой белого цвета сделать букву «П» (вертикальные линии длиной 3 метра, горизонтальная 2 метра). Методика: ребенок проходит по размеченной линии, в конце разворачивается и также возвращается по линии обратно. Оценка: определяется время выполнения (в секундах).

Тест «Ходьба по прямой». Методика: испытуемый делает 5 оборотов вокруг своей оси влево и 5 оборотов вправо, после чего ему предлагается сделать 5 шагов по прямой линии с закрытыми глазами. Оценка: определяется отклонение от прямой линии вправо или влево (в сантиметрах).

Тест «Лягушка». Методика: испытуемый закрывает глаза и делает 5 прыжков вперед сомкнутыми ногами по прямой линии. Оценка: определяется, на сколько сантиметров отклонился испытуемый от прямой линии (в сантиметрах).



Тест «Ходьба по скамейке». Оборудование: гимнастическую скамейку перевернуть. Методика: испытуемый, по команде учителя, должен пройти по перевернутой скамейке с разведенными в сторону руками, развернуться и пройти обратно. Оценка: определяется время прохождения дистанции (в секундах).



Тесты для определения уровня развития ориентации в пространстве.

Тест «Точность попадания». Оборудование: стул, теннисные мячи, корзина. Методика: на расстоянии полутора метров от испытуемого на стуле находится корзина для бросков. Справа от ребёнка стоит стул и лежащие на нём 6 теннисных мяча. Ещё два мяча у него в каждой руке. Необходимо выполнить оборот вокруг своей оси сначала вправо и бросок одного в корзину, потом влево и опять бросок. Затем взять дополнительные мячи со стула и повторить задание. Выполнять с максимальной скоростью. Оценка: регистрируется количество попаданий.

Тест «Картошка». Оборудование: перевернутая гимнастическая скамейка. У ребёнка в руках резиновый мяч, в момент прохождения скамьи ему необходимо подбросить мяч перед собой, сделать хлопок в ладоши, поймать мяч, продвигаясь по скамье вперед, повторить это 5 раз. Оценка: фиксируется время выполнения задания (в секундах).

Тест «Челночный бег». Оборудование: малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отметить линию старта и финиша, на расстоянии 8 метров установить две футбольные фишки диаметром 20 см и высотой 15 см. Ребенок должен пробежать от старта к линии финиша, дотронуться до фишки, вернуться обратно, затем снова побежать до линии, дотронуться и как можно быстрее вернуться назад. Оценка: фиксируется время выполнения задания (в секундах).

Результаты и их обсуждение. Был проведен сравнительный анализ уровня развития статического, динамического равновесия, а также показателей ориентации в пространстве у школьников 7–8 лет с УОЛС и у здоровых школьников того же возраста, но без данной патологии. Следует отметить, что дети с умственной отсталостью имеют значительные отличия в уровне развития координационных способностей, по сравнению с их здоровыми сверстниками. При этом отмечается снижение всех количественных показателей тестирования, увеличение времени выполнения данных тестов, замедление скорости и темпов движений у школьников с УОЛС.

Данные, полученные после проведенных тестов, являются основой в разработке коррекционно-развивающей программы по развитию координационных способностей у детей с умственной отсталостью школьного возраста.

Выводы: Специально подобранные тесты для оценки уровня развития координационных способностей у детей с умственной отсталостью легкой степени позволяют оценивать эффективность занятий по АФК.

Тесты для определения уровня развития координационных способностей следует выполнять регулярно, с целью определения их влияния на развитие ориентации в пространстве, статического и динамического равновесия занимающихся школьников с умственной отсталостью легкой степени.

1. Еншина, А. Н. Использование креативных телесно-ориентированных практик в адаптивной физической культуре у детей с умственной отсталостью / А. Н. Еншина, В. Г. Калюжин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы : материалы II междунар. науч.-практ. конф., 17 июня 2021 г., г. Донецк. В 2 ч. : Ч. I. – Донецк : ГОУ ВПО «ДОНАУИГС», 2021. – С. 63–67.

2. Калюжин, В. Г. Проблемы применения адаптивной физической культуры у детей с умственной отсталостью / В. Г. Калюжин // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. (г. Донецк, 8 февр. 2019 г.) / под ред. Л. А. Деминской ; ДИФКС. – Донецк, 2019. – С. 544–551.



3. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 032102 – Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физ. культура) / под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. – М. : Советский спорт, 2009. – 603 с.



САБИТОВА Ю. Р.

Брест, БРГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель - С. Г. Ларюшина, преподаватель

АКТУАЛЬНОСТЬ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

Введение. Научные исследования в области изучения влияния разнообразных физических упражнений на улучшение состояния здоровья человека показывают, что регулярные занятия физической культурой укрепляют мускулатуру, нормализуют массу тела, улучшают осанку. Применение средств физической культуры с лечебно-профилактической целью широко используется не только при комплексном лечении в поликлиниках, санаториях, больницах, но также и в учреждениях образования. Правильное применение ЛФК ускоряет выздоровление, улучшает умственную работоспособность, нормализует естественные процессы организма.

Цель работы - исследование влияния лечебной физкультуры на состояние организма студентов.

Лечебная физкультура является самостоятельной научной дисциплиной. В медицине это метод лечения, который использует средства физической культуры для профилактики, лечения, реабилитации и поддерживающей терапии на длительный период.

На сегодняшний день, к сожалению, здоровыми можно назвать всего лишь 10-15% от общего количества учащихся. Процесс физического воспитания ослабленных детей намного сложнее, чем здоровых. Студенты и учащиеся должны заниматься по специальным программам, которые ориентированы на показатели заболеваний.

Лечебная физкультура относится к числу методов, действие которых направлено на активизацию механизмов, выступающих как «физиологическая мера защиты организма против болезни». В высших учебных заведениях внедряются элементы здоровьесберегающих технологий, одним из направлений сохранения здоровья которых является ЛФК.

ЛФК – метод лечения, состоящий в применении физических и естественных факторов природы (воздуха, солнца, воды) к больному человеку с лечебно-профилактическими целями. В основе этого метода лежит использование основной биологической функции организма – движения. 100 лет назад учеными была высказана гениальная мысль: «Движение, как таковое, может по своему действию заменить любое лечебное средство, но все лечебные средства не могут заменить действие движения» [1].

ЛФК является разделом физической культуры, в котором рассматривают физические упражнения для восстановления здоровья больного человека и его трудоспособности. ЛФК улучшает нарушенные болезнью функции, ускоряет восстановительные процессы, уменьшает неблагоприятные последствия, оказывает общеукрепляющее действие на организм студента. Благодаря ЛФК происходит лечение, профилактика заболеваний. Основным средством лечебной физкультуры являются физические упражнения. Лечебная физкультура эффективно используется в физическом воспитании студентов высших учебных заведений. В процессе занятий студенты приобретают навыки в использовании естественных факторов природы с целью закаливания, физических упражнений – с лечебными и профилактическими целями. ЛФК помогает студентам вернуться к нормальной жизнедеятельности.



Использование физкультурно-оздоровительных технологий в практике работы способствует эффективному формированию у студентов грамотного отношения к себе, своему телу, а также формированию потребности мотивационной сферы, осознанию необходимости укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни, физического совершенствования. ЛФК помогает студентам достигнуть стабильного максимально возможного высокого уровня здоровья и продления активной жизнедеятельности, совершенствования основные жизнеобеспечивающие функции, повышения устойчивости к ряду заболеваний и вредных воздействий окружающей среды, улучшения психоэмоционального состояния, удовлетворения потребности в движении во время активного отдыха, а также помогает корректировать фигуру и массу тела [2]. Самая большая проблема у студентов – это низкий уровень двигательной активности, уровень физического развития и отсутствие знаний о здоровье человека.

Для занятий в вузах применяется различное оборудование, среди которого можно выделить наиболее распространенное и востребованное, а именно: кор-доска, степ-платформа, дека-платформа, слайд, батут, эспандеры, гимнастические палки, штанги для аэробики, гантели, мячи резиновые, аксессуары для йоги, кольца для пилатеса, оборудование для двигательной реабилитации заболеваний опорно-двигательного аппарата для использования на практических занятиях по физическому воспитанию в специальных медицинских группах (профилакторы Евминова, массажеры).

Методика и организация исследования – изучение и анализ, обобщение данных научно-методической литературы, метод анкетирования.

Методом анкетирования было опрошено 45 человек (студенты БРГУ имени Пушкина, учащиеся других учебных заведений), которые, как выяснилось, имеют некоторые заболевания и посещают специальную медицинскую группу по физической культуре в УО либо посещают в поликлиниках занятия по лечебной физкультуре.

Были заданы следующие вопросы:

Содержание вопроса	Да	Нет
1. Улучшают ли занятия ЛФК Ваше общее самочувствие?	45	0
2. Вы занимаетесь по определенной программе, которая подобрана индивидуально для Вас?	27	18
3. Вам нравится посещать занятия по ЛФК?	30	15
4. Вы считаете занятия ЛФК полезными?	40	5
5. Оказывают ли негативное действие на Ваш организм занятия ЛФК?	0	45
6. Делаете ли Вы сами дома упражнения, которые Вы делаете на занятиях ЛФК?	15	30

Результаты исследования и их обсуждение: Полученные результаты показывают, что занятия лечебной физкультурой приносят пользу организму. Студенты понимают, насколько важно поддерживать свое здоровье и ЛФК – один из разновидностей физической культуры, способствующий укреплению и закаливанию организма, повышения работоспособности, улучшению самочувствия и отличная профилактика различных болезней. А так как опрошенные ведут сидячий образ жизни и имеют проблемы со здоровьем, то им необходимо пересмотреть график своего дня и выделить время для занятий лечебной физической культурой.

Выводы. Правильно подобранная программа ЛФК для каждого индивида позволит сохранить подвижность организма и укрепит здоровье, а также физическую работоспособность. Таким образом, ЛФК является для студентов необходимым условием для поддержания не только физического здоровья, но и психологического.

1. <https://science-education.ru/ru/article/view?id=25792> (дата доступа: 17.02.2022).
2. <https://expeducation.ru/ru/article/view?id=5603> (дата доступа: 17.02.2022).



ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА УМСТВЕННУЮ И ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

Введение. Актуальность исследования состоит в том, что важнейшей задачей физического воспитания в процессе обучения является обеспечение высокой работоспособности и учебно-трудовой активности студентов. Для реализации этих целей в настоящее время применяется система средств, форм и методов использования разнообразных физических упражнений, предусмотренных в учебной программе кафедры физического воспитания и спорта. В ГомГМУ программа предусматривает занятия физической культурой с 1 по 4 курс [1, с. 21]. Между физической нагрузкой и умственным здоровьем выявлена прямая зависимость. Физические упражнения могут направленно влиять на мозг человека, активизируя его отдельные участки. Комбинации тренировок способствуют улучшению памяти и концентрации внимания. То есть во время физической активности начинают усиленно образовываться и расти ответвления наших нервных клеток. А именно их рост и развитие обуславливают все интеллектуальные процессы. Занятия спортом запускают все анаболические процессы в организме. Физические занятия имеют способность «изменять» мозг, тем самым повышая умственные способности человека. Увеличивается даже скорость обработки информации, получаемая мозгом [2, с. 40]. Но, отсутствие базы для проведения занятий и многочисленные переезды между корпусами и клиническими базами ведут к нежеланию студентов полноценно заниматься физической культурой. А также в связи со сложившейся обстановкой, введением дистанционного обучения по физкультуре, студенты сталкиваются со снижением физической активности, что проявляется снижением работоспособности и успеваемости.

Цель работы — определение влияния занятий физической культуры на умственную и физическую активность.

Методы исследования. В работе применялись анкетирование, анализ научно-методической литературы, метод математической обработки результатов.

Результаты и их обсуждение.

Анкета включала в себя следующие вопросы:

1. Как вы считаете: нужно ли заниматься физкультурой?
2. Когда лучше проводить занятия физкультурой?
3. Как часто вы занимаетесь физкультурой?
4. Улучшается ли ваше самочувствие после физической активности?
5. Повышают ли умственную активность занятия физкультурой?
6. После какой физической нагрузки вам легче запоминать информацию?
7. Делаете ли вы физическую разминку после длительной умственной деятельности?
8. Как вы считаете: должны ли быть занятия по физкультуре в университете?
9. Как вы считаете: нужны ли единомышленники для того, чтобы заниматься физкультурой?»
10. Как вы считаете: связаны ли физическая и умственная активность?

В анкетировании приняло участие 100 студентов 2 и 3 курсов.

Большинство студентов, а точнее 59%, занимаются физкультурой. 28% считают нужным заниматься, но сами не занимаются. 13% не считают нужным заниматься физкультурой.

44% опрошенных считают, что занятия физкультурой лучше проводить утром, так как есть возможность получить заряд бодрости на весь день. 41% предпочитают заниматься вечером, так как после долгой умственной активности есть возможность отвлечься. 15% не занимаются физкультурой.



Вне зависимости от того: есть свободное время или нет, 45% студентов занимаются физкультурой. 40% занимаются физкультурой только в свободное время. 15% не занимаются физкультурой.

У 58% опрошенных улучшается, у 30% не изменяется, у 12% ухудшается самочувствие после физической активности.

67% респондентов считают, что занятия физкультурой повышают умственную активность, а 33% — нет.

63% опрошенных легче запоминать информацию после лёгкой физической нагрузки, 5% после тяжёлой физической нагрузки и 32% без нагрузки.

Физическую разминку после длительной умственной деятельности делают 44% студентов, так как смена деятельности помогает им отвлечься. 41% ответили: раз на раз не приходится. 15% не делают физическую разминку, так как при пассивном отдыхе они восстанавливаются лучше.

74% опрошенных считают, что занятия по физкультуре должны быть в университете, потому что это такой же обязательный предмет, как и все остальные. 20% не занимаются физкультурой, но считают, что для желающих существуют различные секции. 6% считают, что физкультура отнимает время, которое они могли бы потратить на изучение других предметов.

59% студентам нужны единомышленники для того, чтобы заниматься физкультурой, так как у них присутствует дух соперничества. 26% не нужны единомышленники, потому что это отвлекает их от занятий физкультурой. 15% не занимаются физкультурой.

52% респондентов считают, что физическая и умственная активность взаимосвязаны, так как физическая активность помогает лучше отвлечься от умственной деятельности. 23% так же ответили положительно, так как после физической активности информация запоминается легче. 13% считают, что после физической активности информация запоминается хуже. 12% ответили: физическая активность отнимает много времени.

Выводы. По данным анкетирования мы можем сделать следующие выводы: большая часть опрошенных предпочитает лёгкие физические нагрузки, которые тренируют общую выносливость организма, так как она стимулирует активность защитных процессов, тем самым повышая умственную работоспособность и увеличивая продолжительность продуктивной работы. Такие упражнения, как бег, ходьба на лыжах и др., а также активный отдых, способствуют расширению механизмов и способов защитно-приспособительных процессов в головном мозге. Благоприятное влияние активного отдыха и лёгких физических нагрузок на организм научно доказано и риски нанесения вреда здоровью минимальны. Поэтому большая часть опрошенных выполняет лёгкие физические нагрузки для переключения внимания между умственной и физической деятельностью и поддержания себя в форме независимо от наличия свободного времени и считают предмет физическая культура и здоровье таким же обязательным, как и все остальные.

1. Григорович Е.С., Переверзев В.А., Романов К.Ю., Колосовская Л.А., Трофименко А.М., Томанова Н.М. Физическая культура: учеб. пособие — 4-е изд., испр. — Минск: Вышэйшая школа, 2014. — 350 с.

2. Питкевич, Э. С. Основы физиологии человека: учеб. пособие / Э. С. Питкевич, Ю. И. Брель. — Гомель: ГомГМУ, 2013. — 308 с.



ОСНОВНЫЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ

Введение. Вопрос сохранения, а также поддержания самочувствия человека было и остается одной с основных вопросов в обществе. На сегодняшний день имеются только различные лозунги быть здоровым, но настоящая практическая деятельность указывает об ухудшении самочувствия молодежи, но кроме этого, указывает об обострении сердечно-сосудистых болезней и различных хронических, а также инфекционных болезней.

Мотивация к физической активности – это особое состояние человека как личности, которое направлено на достижение подходящего уровня физической подготовки. [1]

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека.

Наши студенты ведут достаточно малоподвижный образ жизни, они часто сталкиваются с различными трудностями, которые связаны с достаточно большой учебной нагрузкой, также свободой студенческой жизни, различными проблемами в общественном и личном общении между собой. Все это приводит к уменьшению мотивации студентов к занятиям физической культуры и спортом, интеллектуальной и физической работоспособности, уровня здоровья. В связи с этим большее значение структура мотивационной заинтересованности в занятиях физической культурой студенческой молодежи, исследование путей ее повышения. [1]

Цель работы – выявление основных мотиваций студентов к занятиям физической культурой и спортом.

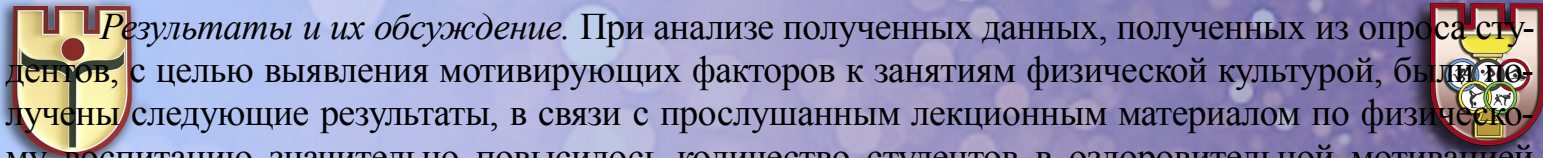
Методы исследования. Из опроса и анкетирования студентов 1-4 курсов различных специальностей (Брестский Государственный университет имени А. С. Пушкина) (опрос 1,2 октября 2021 и 20 февраля 2022 года) нами были выявлены основные группы мотивов к занятиям физической культурой – это оздоровительные, соревновательно-конкурентные, воспитательные, и культурологические мотивы.

1. *Оздоровительные мотивы.* Наиболее сильной мотивацией студентов к занятиям физическими упражнениями является возможность укрепления своего здоровья и профилактика различных заболеваний. Благоприятное воздействие на организм различных физических упражнений известно очень давно, и не вызывает различных сомнений, и в настоящее время его можно рассматривать по двум направлениям – это формирование здорового образа жизни, и лечебное воздействие физических упражнений при многих видах болезней.

2. *Соревновательно-конкурентные мотивы.* Этот вид мотивации основывается на стремлении человека повысить свои спортивные умения и достижения. Стремление достичь определенного спортивного уровня, преодолеть в состязаниях конкурента – является одним из сильных мотиваций к активным занятиям физическими упражнениями.

3. *Воспитательные мотивы.* Занятия физической культурой развивают в личности различные навыки самоподготовки и самоконтроля.

4. *Культурологические мотивы.* Эта мотивация приобретает у студентов с воздействием, оказываемым СМИ, обществом, в формировании у человека потребности к занятиям физическими упражнениями.



Результаты и их обсуждение. При анализе полученных данных, полученных из опроса студентов, с целью выявления мотивирующих факторов к занятиям физической культурой, были получены следующие результаты, в связи с прослушанным лекционным материалом по физическому воспитанию значительно повысилось количество студентов в оздоровительной мотивацией (с 1 до 9 %). Также увеличение числа студентов с соревновательно-конкурентными (с 4 до 6 %) и воспитательными (с 2 до 4 %) мотивами. На 1 % увеличилось число студентов с культурологическими мотивами к занятиям физической культурой.

Выводы. В ходе исследования были выявлены основные мотивации студентов к занятиям физической культурой нашего университета (БрГУ им. А. С. Пушкина), такие как: оздоровительные мотивы, соревновательно-конкурентные мотивы, воспитательные мотивы, культурологические мотивы.

1. Вайцеховский, С. М. Книга тренера / С. М. Гуреев. – М. : Совет. спорт, 1991. – 231 с.

СИДОРЕНКО А. Д.

Гродно, ГрГМУ

Научный руководитель – П. В. Снежицкий, канд. пед. наук, доцент

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ ГРОДНЕНСКОГО РЕГИОНА

Введение. Нарушение осанки это – состояние, при котором наблюдается патологическое искривление физиологических изгибов позвоночного столба в результате слабого развития его мышечного корсета (группы мышц спины, груди, ягодиц, передней поверхности бедра, удерживающие позвоночник в правильном положении). Нарушения осанки у детей в настоящее время является одной из наиболее важных и сложных проблем, решение которой необходимо для сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. По данным различных авторов нарушения осанки у школьников встречаются в 20 – 30 % случаев, а по некоторым возрастным группам до 50 – 70 % [1], что приводит к развитию других патологий здоровья у большинства (у девяти из десяти) современных школьников. Настоящее болезнетворное состояние образовательного пространства современной школы в Республике Беларусь не может удовлетворять запросам общества на воспитание здоровой и социально активной личности ребенка. А установление причин указанного явления, могло бы способствовать организации педагогических и медицинских профилактических мероприятий в системе образования Беларуси.

Цель работы – определение степени влияния социально-гигиенических факторов жизнедеятельности детей школьного возраста на состояние осанки.

Методы исследования. Статистический анализ материалов официальных статистических сборников «Здравоохранение в Республике Беларусь». Социологический опрос с применением специально разработанной анкеты, включающей вопросы о факторах риска развития нарушения осанки у детей. Группа респондентов состояла из 135 учащихся государственных учреждений образования Гродненского района. Возраст опрошенных составил от 11 до 16 лет, из них 51,43 % – дети в возрасте 11 лет, в возрасте 12 лет – 20 %, в возрасте 13 лет – 2,86 %, в возрасте 14 лет – 11,43 %, в возрасте 16 лет – 14,28 %. Обработку данных проводили с помощью программы Statistika 10.0.

Результаты и их обсуждение. В статистических данных, полученных из документов Министерств здравоохранения и образования Республике Беларусь, снижение частоты встречаемости патологии (нарушения осанки у детей дошкольного возраста) отмечается с 1,41 % до 1,11 %, у детей школьной возрастной группы (первоклассники) также отмечается снижение – с 4,22 % до 3,89 %. Это свидетельствует наличии некоторой незначительной положительной

динамики в решении данной проблемы в этом возрасте.

В наши дни рост школьных нагрузок (продолжительность учебного дня и подготовительных заданий) играет важную роль в увеличении количества детей и подростков, имеющих нарушения осанки. Что, в первую очередь, обусловлено длительным нахождением (5 – 8 часов) в неестественной для растущего детского организма и преимущественно неподвижной сидящей позе. Исследуя данный аспект, нами установлено, что 54,29 % учащихся при этом стараются соблюдать правильную посадку за партой, не нарушая осанки, а 45,71 % – игнорируют общегигиенические требования. Кроме того, более четверти опрошенных (25,71 %) детей утверждают, что носят школьный рюкзак только на одном плече, что также усугубляет существующую проблему.

Двигательно-активный режим в повседневной жизнедеятельности потомства у большинства представителей фауны является залогом нормального физического развития растущего организма, а у человека еще и служит профилактикой нарушений осанки [2, 3]. Этому способствуют двигательные активные занятия и прогулки на свежем воздухе. Нами выявлено, что 77,14 % школьников регулярно посещают занятия физической культурой, однако оставшиеся 22,86 % опрошенных, или пропускают, или вообще не ходят на уроки. Несмотря на то, что 45,45 % детей указали на посещение дополнительных спортивных секций, основная группа для занятий физической культурой и спортом определена респондентами для 65,71 % учащихся, подготовительная – у 25,71 %, специальная – у 5,71 %. А для 2,86 % школьников показаны занятия в группе лечебной физической культуры (ЛФК). Несмотря на то, что наиболее действенным средством укрепления мышц туловища является плавание, из всей группы опрошенных, занимается им лишь только 6,06 %. Причины этого следует выяснить в будущем исследовании. Таким образом, на основании анализа ответов респондентов и существующих гигиенических норм мы вынуждены отметить то, что объем и видовое разнообразие двигательной активности современных школьников являются недостаточными.

Учитывая тот факт, что наличие белка в рационе детей обеспечивает нормальное развитие мышечной массы в организме (а кальциевые соли, содержащиеся в определенных продуктах, необходимы для правильного развития костной ткани и связок), молочные продукты (творог, твердые сыры), яйца, а также зеленые овощи, орехи ежедневно присутствуют в рационе только у 62,86 % школьников. Среди них 2 раза в неделю употребляют эти продукты 17,14 %, и один в неделю – 8,57 %. Установленный факт свидетельствует о недостаточной сбалансированности пищевых рационов школьников, что негативно может отразиться на функциональном состоянии их опорно-двигательного аппарата в целом и мышечного корсета позвоночного столба в частности.

Выводы. На основании вышесказанного, мы можем констатировать, что неблагоприятные социально-гигиенические факторы оказывают отрицательное влияние на формирование осанки у детей, что проявляется в 1/3 случаев к моменту окончания школы. Это подтверждается диагностированными нарушениями осанки у обучающихся, начиная уже с младшего школьного возраста (8,9 %). Тем не менее, наличие своевременной информации о состоянии осанки может стать для школьников эффективным триггером для выполнения профилактики на основе коррекции режимов питания и движения школьников, которая будет препятствовать с возрастом усугублению данных патологических проявлений, связанных с искривлением позвоночника.

1. Покатилов, А. Б. Профилактика нарушения осанки у детей / А. Б. Покатилов, А. П. Новак, А. В. Хворостова // Главный врач Юга России. – 2017. – № 3. – С. 13–19.

2. Снежицкий, П.В. Индивидуализация двигательных режимов школьников / П.В. Снежицкий / Мир спорта – 2016. – № 4. – С. 40 – 46.

3. Снежицкий, П.В., Двигательная культура личности как основа здорового образа жизни сельских школьников / П.В. Снежицкий, Т.Н. Бутенко / Электронный инновационный вестник – 2021. – № 7. – С. 21 – 40.



СИДОРОВИЧ В. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Г. Е. Хомич, канд. биол. наук, доцент

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ ЁМКОСТИ ЛЁГКИХ СПОРТСМЕНОВ И ЛЮДЕЙ БЕЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Введение. К показателям внешнего дыхания относятся четыре лёгочных объема: дыхательный объем, резервный объём вдоха, резервный объём выдоха и остаточный объём, а также четыре лёгочные ёмкости: жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ), ёмкость вдоха, функциональная остаточная ёмкость лёгких и общая ёмкость лёгких. Жизненная ёмкость лёгких – максимальное количество воздуха, которое можно выдохнуть после максимального вдоха (3000-7000 мл).

Функциональное состояние дыхательной системы представляет собой важнейший показатель состояния спортивной работоспособности. Физические нагрузки различной интенсивности оказывают влияние в первую очередь на кардио-респираторную систему, которая обеспечивает адаптацию организма к различным воздействиям и отражает динамику восстановительных процессов. Развитая лёгочная ткань даёт возможность организму обеспечить нормальное снабжение кровью и кислородом соответственно, что исключает риск развития ишемических процессов. Для окислительных процессов организму необходим кислород, поступление которого обеспечивает дыхательная система. Она же выводит из организма углекислый газ, образующийся в результате обмена веществ. Дыхание включает в себя несколько этапов:

вентиляция легких (обмен газов между атмосферным воздухом и альвеолами лёгких),
диффузия газов в легких (обмен газов в легких между альвеолярным воздухом и кровью),

транспорт газов кровью (процесс переноса кислорода от лёгких к тканям и углекислого газа от тканей к лёгким),

диффузия газов в тканях (обмен газов между кровью капилляров большого круга кровообращения и клетками тканей).

Вентиляция легких осуществляется за счёт создания разности давления между альвеолярным и атмосферным воздухом: при вдохе давление в альвеолярном пространстве значительно снижается и становится меньше атмосферного, поэтому воздух из атмосферы входит в лёгкие, смешиваясь с альвеолярным воздухом. При выдохе давление вновь меняется, т.е. давление в лёгких приближается к атмосферному или даже становится выше его, что приводит к удалению очередной порции воздуха из лёгких. [1]

Цель работы – исследование различий в объёме лёгких у людей активно занимающихся спортом и людей без физической подготовки.

Методы исследования. Испытуемые закрывают нос, делают максимальный вдох ртом, быстро берут в рот мундштук спирометра и делают в него максимальный выдох.

Результаты и их обсуждение. В каждой исследуемой группе мы проверили антропометрические измерения грудной клетки, которые показали, что у пловцов её окружность значительно больше. Это говорит о более развитой лёгочной ткани и увеличенных значениях ЖЕЛ. Показатели ЖЕЛ мы сравнили с нормами и между двумя группами испытуемых. Полученные данные занесли в таблицу 1.



Таблица 1. Соотношение показателей ЖЕЛ у пловцов и нетренированных людей.



№	Пловцы		№	Люди без спортивной подготовки		
	Год рождения	ЖЕЛ		Год рождения	ЖЕЛ	Нормы
1	2004	3500	1	2004	2400	3000
2	2003	4500	2	2004	2500	3000
3	2004	3300	3	2004	2700	3000
4	2003	4400	4	2003	3200	3000
5	2003	4300	5	2004	2300	3000

Вывод. Таким образом, мы выявили, что спортсмены имеют значительно больший объём лёгких и соответственно лучшее развитие лёгочной ткани. Связано это с постоянными тренировками и физической нагрузкой у пловцов и отсутствием таковой у людей, не занимающихся спортом активно.

1. Влияние физической нагрузки на показатели лёгочной вентиляции у спортсменов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://journals.tsu.ru/uploads/import/920/files/374-152.pdf>. – Дата доступа: 01.03.2022.

СИПАЙЛО О. И.

Минск, БГУФК

Научный руководитель – В. Г. Калюжин, канд. мед. наук, доцент

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕСТИРОВАНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРИ НАРУШЕНИЯХ РЕЧИ

Введение. Расстройства речи известны с давних времен. Очевидно, что эти болезни существуют также давно, как и слово человека. В современном мире проблема развития речи занимает достаточно высокие позиции. Количество детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) велико и, к сожалению, прослеживается тенденция к росту их числа. Особенности моторики у детей с нарушениями речи обусловлены недостатками высших уровней регуляции, что проявляется снижением эффективности всех операционных процессов их двигательной деятельности. Наблюдается плохая координация сложных двигательных актов, несформированность тонких дифференцированных движений. Уровень развития речи напрямую зависит от развития мелкой моторики рук, так как анатомически двигательный центр Брока и речевой центр Вернике находятся рядом и тесно взаимодействуют друг с другом. Систематические занятия по тренировке пальцев рук являются эффективным средством повышения работоспособности головного мозга и облегчают становление речи [3].

Причины речевых расстройств весьма разнообразны, выделяют органические, функциональные, эндокринные, психосоматические причины, а также причины связанные с окружающей средой. Любые расстройства речевой деятельности отрицательно воздействуют на формирование личности ребенка, его психофизическое состояние, а также препятствуют полноценному социальному взаимодействию [1].

Речевые нарушения, возникнув под влиянием каких-либо факторов, самостоятельно не исчезают и требуют специально организованной коррекционной работы. Адаптивная физическая культура (АФК) занимает одно из ведущих мест в подготовке детей и подростков к самостоятельной жизни, является важным средством социальной адаптации и способствует коррекции психофизического развития.



Двигательная активность в детском возрасте, улучшающая физическое и психическое состояние ребенка является одним из важных факторов. Для детей с ТНР понадобится больше времени и больше повторений, упражнения должны быть адаптированы для их уровня развития. Возможность благоприятного результата обусловлена пластичностью детского организма и его систем в целом [2].

Цель работы – определение уровня развития мелкой моторики у детей с нарушениями речи.

Методы исследования. Для оценки развития мелкой моторики рук нами были разработаны адаптированные для детей с нарушениями речи тесты. При их помощи мы определили схватывающую способность пальцев, зрительно-моторную координацию в системе «глаз-рука» и точность дифференцированных движений пальцев рук.

Тест «Сапер». Оснащение: стол, стул, секундомер, табличка из картона (ширина 17 см, длина 17 см) на которой приклеено 16 крышек вместе с горлышком (диаметр крышки 2 см) в 4 ряда по 4 столбика, пластиковая корзина (длина 25 см, ширина 19 см, высота 10 см). Методика: на стол кладется табличка, на расстоянии 20 см от нее ставится пластиковая корзина. По сигналу ребенок откручивает крышки с максимальной скоростью и складывает их в пластиковую корзину. Задание выполняется ведущей рукой, второй рукой можно только придерживать табличку с крышками. Оценка: время выполнения задания.

Тест «Сортировщик». Оснащение: стол, стул, секундомер, пластиковый поднос (ширина 40 см, длина 25 см, высота 4 см), 48 штук пластиковых пазлов (цвет желтый, оранжевый, голубой, зеленый; размер одного пазла 5×5 см, толщина 3 мм). Методика: исследователь подает сигнал. Ребенок по сигналу берет из подноса по одному пазлу и складывает вертикально 4 столбика каждого цвета по 4 пазла. Задание выполняется ведущей рукой, второй рукой помогать нельзя. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Добытчик». Оснащение: стол, стул, секундомер, две пластиковые корзины (длина 25 см, ширина 15 см, высота 8 см), 20 штук каштанов. Методика: на столе на расстоянии 40 см стоят две пластиковые корзины. По сигналу ребенок с максимальной скоростью начинает перекладывать каштаны из одной корзины в другую. Задание выполняется не ведущей рукой, второй рукой помогать нельзя. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Покорми гусеницу». Оснащение: стол, стул, секундомер, 60 шт. разноцветных помпонов для творчества (диаметр 1 см), пластиковый белый поднос (ширина 40 см, длина 25 см, высота 4 см), пластиковая бутылка объемом 0,5 л, диаметр горлышка 3 см, 4 каштана для груза внутри бутылки. Методика: перед ребенком на столе стоит пластиковый поднос с помпонами. Справа от подноса стоит бутылка – «гусеница». По команде ребенок начинает «кормить гусеницу» – вкладывать ведущей рукой по одному помпону в горлышко бутылки, выбирая только желтый цвет (15 штук). Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Сокровища». Оснащение: стол, стул, секундомер, белый пластиковый поднос (цвет, ширина 40 см, длина 25 см, высота 4 см), 1 кг рисовой крупы, окрашенной пищевыми красителями в голубой, зеленый, оранжевый и красный цвета, 15 штук камней «Марблс®» в форме шариков диаметром 20 мм, пищевая фольга (нарезанная квадратами 10×10 см), пластиковая банка (диаметр основания и горлышка 70 мм, высота 40 мм). Методика: перед ребенком на столе стоит поднос с рисовой крупой в котором спрятаны камни «Марблс®», завернутые в фольгу. Справа от подноса стоит пластиковая банка. По команде ребенок двумя руками ищет спрятанные «сокровища», затем разворачивает их и кладет в пластиковую банку. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Колье ацтеков». Оснащение: стол, стул, секундомер, белый шнурок длиной 60 см, шириной 2 мм, нарезанные по 10 мм длиной трубочки для питья (цвет желтый, оранжевый, розовый, зеленый, диаметр отверстия 5 мм), лист бумаги А4 (на котором нарисована последовательность цветов в разнобой в количестве 40 точек), пластиковая банка (диаметр основания и горлышка 70 мм, высота 40 мм). Методика: перед ребенком лежит шнурок и лист бумаги с примером для выполнения, справа стоит пластиковая банка с нарезанными трубочками.





По команде ребенок начинает нанизывать трубочки на шнурок в той последовательности, что задана на бумаге. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Прицепи прищепку». Оснащение: стол, стул, секундомер, 35 штук бельевых разноцветных прищепок (длина 25 мм, ширина 8 мм), 5 кружков диаметром 75 мм из белого картона, на которых написаны цифры 9, 8, 7, 6, 5; пластиковая банка (диаметр основания и горлышка 70 мм, высота 40 мм). Методика: перед ребенком на столе лежат пять кружков с цифрами, справа стоит пластиковая банка с прищепками. По сигналу ребенок начинает прикреплять прищепки на кружки в количестве, согласно цифре на кружке. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Пропаала собака». Оснащение: стол, стул, секундомер, шариковая ручка, лист бумаги А4 с рисунком. Методика: перед ребенком на столе лежит лист бумаги А4 с рисунком лабиринта. Перед ребенком стоит задача: привести собаку к палке и сосчитать одуванчики, которые встретятся на пути, записать их в круг в верхнем правом углу. По сигналу ребенок начинает выполнять задание. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Результаты исследования и их обсуждение. Своевременное устранение имеющихся отклонений и профилактика возможных играет немаловажную роль в двигательной сфере. Так как формируется замкнутый круг между двигательным и речевым центром. Двигательная активность ребенка – «зеркало» его состояния с одной стороны, а с другой стороны – «окошко», через которое можно влиять на его развитие. Именно такой вектор мысли ориентировал нас на разработку коррекционной программы по развитию мелкой моторики рук у детей младшего школьного возраста с ТНР.

Вывод. В результате проведенного исследования было установлено, что у детей с тяжелыми нарушениями речи уровень развития мелкой моторики рук статистически достоверно ниже, чем у здоровых детей того же возраста и нуждается в дополнительном целенаправленном развитии на занятиях по адаптивной физической культуре.

1. Гришина, Е. В. Адаптивная физическая культура в системе реабилитации дошкольников с тяжелыми нарушениями речи /, Е. В. Гришина, В. Г. Калюжин // Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения : материалы Всеросс. науч.-практич. конф. – Томск : ТПУ, 2016. – С. 138–141.

2. Калюжин, В. Г. Дифференцированные технологии развития мелкой моторики рук у лиц с нарушением речи // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве вуза : сборник науч. трудов II Междунар. науч.-практич. конф. – Тула : Изд-во ТулГУ, 2018. – С. 209–215.

3. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. – М. : Советский спорт, 2009. – 603 с.

СКАЛКОВИЧ И. О.

Брест, БрГТУ

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

ФАКТОРЫ, ОКАЗЫВАЮЩИЕ ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Введение. Здоровье студентов всегда являлось актуальной темой. В двадцать первом веке вопрос здоровья стоит особенно остро. Современное поколение подвергается различным внешним воздействиям, способным влиять на физическое и эмоциональное состояние. С развитием технологий количество факторов, оказывающих отрицательное влияние на здоровье человека возросло и в связи с этим необходимо уделять особое внимание физической культуре, которая способствует укреплению здоровья студентов [1, 2].



Цель работы – определить факторы, отрицательно влияющие на здоровье студенческой молодежи.



Методы исследования. В работе применялись метод анализа литературных источников; сбора и анализа текущей информации (анкетирование, контроль, педагогическое наблюдение, интервью, беседа); метод математической обработки результатов исследования.

Результаты и их обсуждение. По данным Исхаковой М. К. (2014), между индексом здорового образа жизни, состоянием здоровья и успеваемостью, а также между вредными привычками, состоянием здоровья и успеваемостью, имеется выраженная прямая корреляционная зависимость [3].

В связи с выше изложенным, в 2021-2022 учебном году в Брестском государственном техническом университете было проведено педагогическое исследование студентов первого и четвертого курсов обучения с целью определения факторов, влияющих на здоровье студенческой молодежи.

Проведенный опрос показал, что значимая часть студентов имеет проблемы со здоровьем (таблица 1)

Таблица 1 – оценка состояния здоровья студентов (%)

Варианты ответа	1-ый курс	4-ый курс
Хорошее здоровье	43	26,2
Не очень хорошее здоровье	35	28,5
Отличное здоровье	12,7	9
Плохое здоровье	2,3	11
Затрудняюсь ответить	8,1	30

Вместе с тем, отмечается невысокая осведомленность студентов о здоровом образе жизни (таблица 2).

Таблица 2 – здоровый образ жизни в оценке респондентов (%)

Вопрос и варианты ответа	1-ый курс	4-ый курс
Знаете ли Вы, что такое ЗОЖ?		
Да	52,8	74
Нет	19,2	12
Затрудняюсь ответить	28	14
Курите ли Вы?		
Да	34,1	40
Нет	65,9	60
Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?		
Не употребляю вообще	14,3	3
Очень редко, не более 2 раз в год	25,2	16,1
Раз в неделю	24,3	32,3
Раз в месяц	24,2	34
Крепкие напитки, больше 2 раз в неделю	12	14,6
Употребляете ли Вы наркотики?		
Никогда	80	68
Пробовал один раз	9,9	25
Употребляю иногда, когда в этом есть необходимость	6,9	7
Употребляю, потому что нравится	3,2	0

Также, частые перепады настроения отметили 32 студентки из 55, а среди юношей – 12 из 46. Это говорит о том, что девушки более уязвимы для различных эмоциональных расстройств.



Анализ заболеваемости студентов выявил, что половина опрошенных страдают повышенной усталостью, воспалительными заболеваниями различных органов и систем, имеют проблемы с зубами, страдают анемией, гиповитаминозом. Отмечена тенденция несвоевременного обращения к врачу.



Проведенный анализ опросов говорит о том, что значительная часть студентов имеет нарушения здоровья, причем здоровье ухудшается ближе к последним курсам обучения, несмотря на заявленное повышение осведомленности о здоровом образе жизни.

Таким образом, в ходе педагогического эксперимента было выявлено, что факторами, отрицательно влияющими на здоровье студентов являются: пренебрежение завтраком, постоянное неправильное питание (употребление фастфуда), несоблюдение правил сбалансированного и здорового питания (переедание, недоедание, несвоевременный прием пищи), безразличие к соблюдению режима сна, безразличие к занятиям физической культурой или нехватка времени для занятий из-за учебного процесса, большое количество стресса (в том числе связанного с учебным процессом).

Хорошие показатели студентов, однако, показывают, что глубокая осведомленность о факторах, отрицательно влияющих на здоровье, повышает заинтересованность студентов в здоровом образе жизни и способствует более серьезному отношению к своему здоровью.

Для улучшения самочувствия студентов необходимо обратить внимание и на влияние учебного процесса на здоровье студентов. Стрессы в период обучения в учебных заведениях влияют на студентов, заставляя их отодвигать заботы о своем здоровье на задний план.

Выводы. Основными факторами, оказывающими серьезное влияние на здоровье студента, являются: соблюдение правильного режима дня и сна, смена режима труда и отдыха, правильное питание и отказ от вредных привычек, активные занятия физической культурой и спортом, пребывание на свежем воздухе. Также важным фактором является своевременное и регулярное посещение медицинских учреждений, что позволит избежать многих проблем со здоровьем.

1. Серебрякова, А. А. Факторы, влияющие на здоровье студентов-медиков / А. А. Серебрякова, К. В. Пушкина // ЧГУ имени И. Н. Ульянова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=19655> – (дата доступа: 20.03.2022.)

2. Касаткина, Н. Э. Факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни студентов вуза / Н. Э. Касаткина, Н. Ю. Козлова, Т. А. Руднева // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-vliyayuschie-na-formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov-vuza> – (дата доступа: 20.03.2022.)

3. Эзирбаева, П. С. Факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни студенческой молодежи / П. С. Эзирбаева, Ж. Ж. Нургалиева, Г. Н. Чуканова // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-vliyayuschie-na-formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-studencheskoj-molodezhi/viewer> – (дата доступа: 20.03.2022.)

СОКОЛОВСКИЙ Н. В.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – В. А. Филиппов, заведующий кафедрой ФВиС БрГТУ

РОЛЬ РЕЛАКСАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ПРОФИЛАКТИКЕ СКОЛИОЗА

Введение. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) 80% населения планеты страдают различными заболеваниями опорно-двигательного аппарата. В связи с этим в мировом масштабе разрабатываются программы по улучшению здоровья наций, в том числе мероприятия, направленные на профилактику сколиоза. Сколиоз – серьезная болезнь, которая тяжело поддается лечению [1].



Как правило, это боковое искривление позвоночника, которое выявляется обычно в ходе профилактического осмотра. В зависимости от местонахождения, сколиоз может быть: шейным, грудным, поясничным, комбинированным [2].

Релаксационная физическая культура – один из самых эффективных методов при лечении сколиоза. Это комплекс специальных упражнений, направленных на расслабление определенных групп мышц, испытывающих постоянное напряжение.

Начинается сколиоз с незначительного нарушения осанки, которая в настоящее время является серьезным заболеванием позвоночника среди молодежи. Нарушение осанки приводит к искривлению позвоночника, что влечет за собой сбои в работе внутренних органов, нарушениям координации движений и головной боли, ухудшению сна.

В лёгких случаях, нарушения осанки можно скорректировать. Но если вовремя не уделить проблеме должного внимания, можно ожидать развитие таких патологий, как нарушение работы органов дыхания, изменение функции межпозвоночных дисков, раннему развитию остеохондроза, изменение работы сердечно-сосудистой и центральной нервной систем [3].

Цель работы. Определение эффективности релаксационной физической культуры при профилактике сколиозов различных степеней.

Методы исследования. В работе применялись методы анализа литературных источников; сбора и анализа текущей информации.

Результаты и их обсуждение. Существуют различные степени деформации позвоночника, которые различаются по величине искривления измеряемой в градусах. В зависимости от принадлежности к определенной степени нарушения, рекомендуется подбор специального комплекса упражнений, направленных на укрепление и растягивание отдельных мышц, влияющих на коррекцию позвоночника. Выполнять лечебные упражнения рекомендуется периодически, придерживаясь определенного графика занятий, так как в обратном случае эффективность может быть не значительной.

Роль релаксационной физической культуры велика не только для страдающих данной проблемой, но и для здоровых людей, так как приобретённый вид сколиоза на сегодняшний день встречается чаще врождённого в несколько раз [3].

Упражнения рекомендуется выполнять в просторном, проветренном помещении с большим стеновым зеркалом и специальным ковриком для упражнений, которые выполняются в положении лежа. Комплекс должен состоять из нескольких этапов: разминки, упражнений лежа на спине, на животе, и из положения стоя. Отдых между упражнениями рекомендуется в исходном положении.

Сколиоз различают неструктурный и структурный.

Неструктурный сколиоз выявляется после рождения. В этом случае деформация не сопровождается анатомическими изменениями позвонков и самого позвоночника, отсутствует фиксированная ротация, такие искривления часто называют функциональным сколиозом. Они отмечаются при нарушении осанки, рефлексорном отклонении.

Структурные сколиозы разделяются на врожденные и приобретенные. В большинстве случаев боковое искривление является основным признаком сколиотической болезни. Данные сколиозы делятся на группы: невропатические, миопатические, остеопатические и метаболические. Основными причинами бокового искривления являются следующие нарушения: нарушение мышечного равновесия, роста, нарушение нервной системы, остеопороз позвонков, слабость мышечной системы.

Существует до четырех степеней тяжести сколиоза. Отличаются они значением искривления в градусах. При I степени искривление достигает до 10 градусов, при II – до 25, при III – до 40, а при IV – искривление может быть более 40 градусов [2].

При сколиозе I степени рекомендуется комплекс занятий, состоящий из лечебной гимнастики, который содержит упражнения вытягивающие позвоночник, укрепляющие мышцы спины, вырабатывающие правильную осанку. Лечение проводится на фоне сниженной статической и динамической нагрузки на позвоночник.



При сколиозе II степени комплекс лечебных мероприятий зависит от стабильности заболевания, уравновешенности и типа, от состояния мышц и связок. При не прогрессирующем сколиозе используются схожие средства, что и при сколиозе I степени. Занятия могут проводиться индивидуально или в группе от 5 до 7 человек. Средняя продолжительность – 35-45 мин. Минимальная продолжительность курса лечения с помощью корригирующей гимнастики – 3-4 месяца с его последующим повторением в течение года и ежедневными самостоятельными занятиями. Занятие корригирующей гимнастикой состоит из подготовительной части, где рекомендуются порядковые упражнения и упражнения, улучшающие осанку. В основную часть включаются упражнения на вытяжение позвоночника, упражнения, укрепляющие мышцы брюшной стенки, спины, на балансирование и равновесие. Заключительная часть состоит из упражнений, расширяющих грудную клетку и улучшающих функцию дыхания. При выполнении упражнений следить за тем, чтобы подвижность позвоночника не увеличивалась.

Выводы. Таким образом, выполнение определенного комплекса упражнений играет важную роль при профилактике сколиоза. При помощи правильно подобранных комплексов противо-сколиозных физических упражнений, особенно на ранних стадиях развития заболевания, можно частично или полностью исправить все проблемы данной патологии позвоночника. Страдающим сколиозом следует обратить особое внимание на данную проблему, так как от осанки зависит здоровье организма в целом.

1. Электронный ресурс: <https://www.dikul.net/articles/skoliozy/narushenie-osanki-i-skolioz/> (дата доступа 22.03.2022).

2. Электронный ресурс: <https://studfile.net/preview/16414958/page:2/> (дата доступа 22.03.2022).

3. Электронный ресурс: <https://www.kdpmc.ru/lechebnaya-fizkultura/> (дата доступа 22.03.2022).

ТЕПУН Н. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Г. Н. Зинкевич, ст. преподаватель

ЙОГА В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Введение. Научно доказано, что различные психические факторы влияют на наше самочувствие. «Все болезни от нервов» – гласит общеизвестная поговорка. И, зачастую, наш негативный настрой, плохое настроение перерастают в стресс, который влияет как на самочувствие самого человека, так и на окружающих его людей. Поэтому для успокоения «души и тела» были разработаны различные программы и направления физической культуры, и одно из них – йога.

Цель работы – определение актуальности йоги для физической культуры и спорта.

Методы исследования. В работе применялись методы анализа, описания и опроса студентов.

Результаты и их обсуждение. Такой вид физической нагрузки как йога появился еще до нашей эры, но до сих пор активно применяется на практике. Многие элементы из йоги перешли в более поздние виды спорта и физической активности (аэробика, аквааэробика, гимнастику, фитнес и т.д.). Йога как вид физической культуры на сегодняшний день пользуется популярностью. Она представляет собой систему упражнений, которые направлены на создание гармонии души и тела человека. При занятиях йогой нормализуются функции всех внутренних органов и систем организма, в процессе тренировки задействованы все группы мышц, а также происходит восстановление позвоночника. Во время занятий йогой задействованы



задействованы все мышцы, что способствует улучшению циркуляции крови в организме человека, укреплению кровеносных сосудов, совершенствованию вегетативной системы, тренируется опорно-двигательный аппарат.

Стоит отметить то, что не все обучающиеся имеют хорошее здоровье для физических нагрузок и некоторые интенсивные упражнения могут нанести вред. Йога же заметно отличается от других видов упражнений, так как в ней нет сильного напряжения и дисбаланса тела. Именно по этой причине такой вид физических упражнений как йога необходимо использовать на занятиях по физической культуре. В ходе работы были опрошены 25 человек, обучающихся в различных университетах нашего города и области, на предмет йоги на занятиях физической культуры. Опрос показал, что 70% обучающихся, при таких условиях, посещали бы занятия физкультурой с большим желанием. Поэтому, если йога будет введена в учебный процесс по физической культуре, процент посещаемости студентами таких занятий возрастет. Стоит отметить и отличия йоги от обычной физической нагрузки и спорта. В спорте один из критериев успеха – это результаты деятельности и достижение максимальных заданных критериев. Спортсмены в профессиональном мире тренируются не просто так, их готовят к достижениям и победам. Но в йоге такие стандарты отсутствуют. Единственное, на что ориентируются йоги – на собственные ощущения и свой комфорт. В спорте всегда имеет место преодоление самого себя, ради достижений спортсмены могут в буквальном смысле ломать себя, получать травмы, они занимаются иногда во вред. А йога направлена на достижение внутренней гармонии. Поэтому человек в йоге самостоятельно определяет степень нагрузок, скорость тренировок, сложность. Также регулярные занятия йогой развивают мышление, помогают человеку успокоиться, избавиться от тревожности и с умом, вдумчивостью подходить к решению более сложных жизненных задач. Крайне важен психологический эффект, так как йога гармонизирует внутреннее состояние, человек становится более спокойным, одухотворенным, его мысли упорядочиваются, снижается уровень стресса и напряжения. Занятия йогой вполне совместимы с другими видами спорта, они снижают мышечное и эмоциональное напряжение, тренировки становятся более эффективными.

Выводы. Таким образом, проведенный опрос свидетельствует о том, что внедрение йоги в процесс обучения повысило бы посещаемость занятий физической культурой. Занятия йогой положительно влияют на физическое, психическое и духовное самочувствие человека. Поэтому занятия йогой, включенные в программу по физической культуре, могли бы стать особенно актуальными, ведь студенты часто подвержены стрессу. Также йога и спорт могут отлично дополнять друг друга, хотя выполняют они очень разные функции. Йога – это физические нагрузки, которые являются мощным антидепрессантом, которые стимулируют рост интеллектуальной и творческой активности, а также это путь к здоровому образу жизни. Именно поэтому в высших учебных заведениях необходимо вводить на занятиях по физической культуре элементы йоги.

1. Полтавцев И. Н. Йога делового человека: издание для досуга / И. Н. Полтавцев. – Минск: Полымя, 1991. С. 12-19.
2. Кристенсен Э. Йога для всех. Путь к здоровью / Э. Кристенсен – Москва: Эксмо, 2015. С. 6-14.



УТИНА Е. Л.

Гродно, ГрГМУ

Научный руководитель – П. В. Снежицкий, канд. пед. наук, доцент





ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ

Введение: Здоровье во все времена считалось огромной ценностью, являющейся важной основой активной творческой жизни, счастья, радости и благополучия ребенка. Состояние здоровья подрастающего поколения является важнейшим показателем благополучия общества, отражающим не только настоящую ситуацию, но и дает достаточно точный прогноз на будущее. Это определяет проблему здоровья и формирования здорового образа жизни среди школьников не просто чрезвычайно важной, но и одной из ключевых для улучшения демографии нашей страны. Особую актуальность данное обстоятельство приобретает в связи с усиливающимися неблагоприятными тенденциями, связанными с ухудшением состояния здоровья подрастающего поколения, что требует к себе пристального внимания и решения данной проблемы, не медицинскими, а (в первую очередь) педагогическими средствами.

Цель работы: изучение состояния здоровья и образа жизни современных школьников на основе статистических данных и результатов социологического исследования.

Методы исследования: В работе использовались общепринятые методы обобщения, анализа и синтеза статистических данных официальных сборников «Здравоохранение в Республике Беларусь» и результатов социологического опроса с применением специально разработанных анкет, включающих несколько блоков вопросов по состоянию здоровья, по наличию вредных привычек и по социально-бытовым условиям жизнедеятельности школьников. В анкетировании участвовали 174 учащихся государственных учреждений образования Гродненской и Минской областей. Возраст опрошенных составил 6 – 18 лет. Обработка полученных данных выполнена с помощью программы «Statistika10.0».

Результаты и их обсуждение. Когорта респондентов по своему составу имела не только различный возрастной, но также гендерный и социально-демографический статус. Она состояла из 66,3 % представительниц женского и 33,7 % – мужского пола, обучающихся в 62,1 % случаев в городских и 37,9 % в сельских школах. Более 80 % школьников воспитываются в полных семьях. В процессе анализа данных опроса относительно состояния здоровья у респондентов установлено, что в школьной среде дети сейчас преимущественно болеют простудными заболеваниями один раз в два месяца (32,2 %), а 10,5 % – один раз в месяц и чаще. Это свидетельствует о широкой распространенности острых респираторных заболеваний и достаточно низком иммунитете детей в современном школьном сообществе. Учитывая то, что формированию резистентности к простудным заболеваниям способствует частое пребывание на открытом воздухе, необходимо отметить, что большинство детей предпочитают прогулке, пребывание дома за компьютером. Согласно ответам респондентов 29,1 % от общего числа опрошенных проводят на свежем воздухе менее одного часа, а 28,4 % – проводят не более двух часов. Следовательно, мы можем заключить, что 57,5 % всех опрошенных на протяжении практически всего дня (более 14 часов) находятся в условиях искусственной атмосферы дома или школы. Которые в 67,4 % (как свидетельствуют данные сборников «Здравоохранение в Республике Беларусь») не соответствуют необходимым гигиеническим требованиям. Что в совокупности указанных факторов может являться причиной настоящего состояния заболеваемости острыми респираторными заболеваниями. К тому же, косвенно данный факт подтверждается тем, что согласно ответам респондентов на вопрос о наличии хронических заболеваний 36,3 % из них указали на заболевания органов дыхания. На второй позиции в этом рейтинге оказались заболевания зрения (30,6 %). Что может указывать на причины не соответствия учебной мебели (парта, стол и стул, освещенность рабочего места) гигиеническим требованиям в процессе учебной



деятельности в школе и дома. В подтверждение тому 14,6 % респондентов указали, что выполняют домашнее задание на коленях сидя на диване, а 11,9 % – лежа на кровати. Что также сказывается у них на ухудшении состояния осанки и зрения. Исследуя данную ситуацию, не вызывает удивления, то что отвечая на вопрос «Что у вас чаще всего болит?» – 58,7 % отметили головные боли, 28,7% – боли в спине. И только 1 % опрошенных ответили, что не имеют ни острых, ни хронических заболеваний.

Усугубляет сложившуюся ситуацию отношение школьников к физической активности, которая является неотъемлемой частью режима дня и повышает неспецифическую резистентность к множеству заболеваний. Отвечая на вопрос о возможности отказаться от занятий физической культурой 39,2 % школьников ответили, что лучше посещали бы занятия от случая к случаю нежели регулярно. А что касается посещения в настоящее время дополнительных физкультурных занятий в школе, то 57,1 % ответили, что имеют никакого желания к этому и соответственно не посещают их. Данный факт больше свидетельствует о проблеме мотивации предмета «физическая культура и здоровье» в современной общеобразовательной школе среди подрастающего поколения.

Выводы. На основании анализа результатов социологического исследования, посвященного проблемам состояния здоровья и образа жизни современных школьников, а также данных государственных органов статистики, можно констатировать наличие существенных проблем в организации образа жизни современных обучающихся которые проявляются через влияние определенных неблагоприятных социально-гигиенических факторов, наличествующих в условиях их жизнедеятельности, как в школе, так и дома. Однако, не отрицая социальный аспект проблемы, следует обозначить то, что многое в ее решении может зависеть непосредственно от каждого школьника. Принятие детьми мотивированного решения о здоровье ориентирующих жизненных приоритетах и следование индивидуальной программе их достижения, позволило бы заметно упростить задачу государства в здравоохранении. Однако это требует в первую очередь непосредственно от семьи и педагогов коррекции мотивационно-целевой составляющей личности ребенка.

1. Покатилов, А. Б. Профилактика нарушения осанки у детей / А. Б. Покатилов, А. П. Новак, А. В. Хворостова // Главный врач Юга России. – 2017. – № 3. – С. 13–19.
2. Снежицкий, П.В., Двигательная культура личности как основа здорового образа жизни сельских школьников / П.В. Снежицкий, Т.Н. Бутенко / Электронный инновационный вестник – 2021. – № 7. – С. 21 – 40.
3. Снежицкий, П.В. Индивидуализация двигательных режимов школьников / П.В. Снежицкий / Мир спорта – 2016. – № 4. – С. 40 – 46.

ШИДЛОВСКАЯ Е. Г.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

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

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ МЕТОДАМИ ИНДЕКСОВ

В настоящее время остаётся актуальной оценка физиологического состояния студентов непрофильных вузов, так как является одним из важнейших показателей здоровья организма. Для проведения анализа физиологического состояния студентов необходимы знания анатомо-морфологических, психофизиологических и возрастных особенностей развития студентов. Разным этапам онтогенеза организма студентов были присущи рост и развитие. Рост условно оценивается как количественные изменения, развитие же указывает на качественные преобразования. Рост и развитие взаимообусловлены. В студенческие годы человеку присущи активное

физическое и психологическое развитие, которые могут повлиять на жизнедеятельность студента в будущем. При исследовании физиологического состояния студентов широко используются методы индексов показателей роста, массы и окружности грудной клетки.

Цель данной работы: провести изучение антропометрических показателей и по ним составить индексы и оценить физиологическое состояние студентов. Индекс массы тела (ИМТ) – позволяет оценить степень соответствия массы тела человека и его роста и тем самым оценить является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной. Величина индекса массы тела хорошо отражает запасы жира в организме, и может своевременно сигнализировать о его излишке, о риске развития ожирения и связанных с ним заболеваний.

ИМТ рассчитывается как отношение массы тела в килограммах к квадрату роста в метрах (кг/м²)

$$\text{ИМТ} = \text{Вес (кг)} / \text{Рост(м)}^2$$

Выделяют следующие значения ИМТ:

- меньше 15 – острый дефицит в весе;
- от 15 до 20 – дефицит веса;
- от 20 до 25 – нормальный вес;
- от 25 до 30 – избыточный вес;
- свыше 30 – ожирение [16].

Индекс Пинье (индекс крепости телосложения) выражает разницу между ростом стоя и суммой массы тела и окружности грудной клетки на выдохе:

$\text{ИП} = \text{Р} - (\text{М} + \text{О})$, где ИП — индекс, Р — рост стоя в см, М — масса тела в кг, О — окружность грудной клетки на выдохе в см.

Чем меньше разность, тем выше показатель физического развития, крепости телосложения (при отсутствии избыточных жировых отложений). Индекс меньше 10 — телосложение крепкое, от 10 до 20 — нормальное, от 21 до 25 — среднее, от 26 до 35 — слабое, более 36 — очень слабое. Исходя из этого, индекса можно выделить 3 типа крепости телосложения: гипостенический (индекс больше 30), нормостенический (индекс от 10 до 30), гиперстенический (индекс меньше 10). Индекс Вервека используется для определения конституционного типа телосложения и рассчитывается по формуле: $\text{ИВ} = \text{Р} / (2 * \text{М} + \text{О})$.

Величина индекса свыше 1,35 единиц свидетельствует о выраженном вытягивании — высоком росте (долихоморфии). Значения индекса, лежащие в интервале 1,35 — 1,25 от единиц об умеренной долихоморфии; от 1,25 — 0,85 единиц о мезоморфии. Величины 0,85 — 0,75 единиц говорят об умеренном отставании в росте (брахиморфии), результаты ниже 0,75 единиц — о выраженной брахиморфии (низкорослости) [1-2].

В ходе проведения исследования были получены данные антропометрических измерений длины тела в положении стоя (роста), массы тела (веса), окружности грудной клетки на выдохе, а также данные о возрасте испытуемых у 25 студенток Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина.

Данные об отношении типов массы тела испытуемых представлены на рисунке 1 в виде столбцов

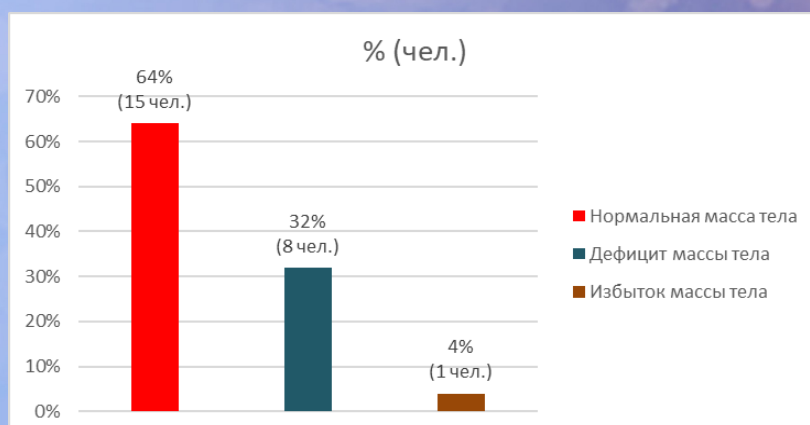


Рисунок 1. Данные об отношении типов массы тела испытуемых исследованной группы в % (количество человек)



Проведя расчёты индекса Пинье и применив классификацию его показателей для каждой студентки в исследованной группе было установлено, что 12 (48%) студенток имеют гипостенический, 12 (48%) студенток имеют нормостенический и 1 студентка (4%) имеет гиперстенический тип крепости телосложения. Соответственно в исследованной группе студенток преобладает и гипостенический, и нормостенический тип крепости телосложения.

Проведя расчёты индекса Вервика и применив данные классификации о его показателе для каждой студентки в исследованной группе было установлено, что у 14 (56%) студенток мезоморфный, у 10 (40%) брахиморфный и 1 (4%) студентка имеет выраженный брахиморфный конституционный тип телосложения. Соответственно в исследованной группе студенток преобладает мезоморфный тип телосложения, меньше всего приходится на выраженный брахиморфный тип телосложения.

Вывод. Анализ результатов исследований позволил нам выявить ряд закономерностей физического развития студенток непрофильных вузов:

1. Установлено, что из 25 обследованных девушек по ИМТ 64% имеют нормальную массу тела, 32% – дефицит массы тела и 4% – избыточную массу тела.

2. Установлено, что в исследованной группе студенток преобладают девушки с нормостеническим и гипостеническим типом крепости телосложения в равном количестве (по 12 студенток, соответственно) и 1 студентка имеет гиперстенический тип крепости телосложения.

3. Установлено, что из 25 обследованных девушек по индексу Вервика 56% имеет мезоморфный, 40% – брахиморфный и 4% – выраженный брахиморфный тип телосложения. Таким образом, у студенток преобладает мезоморфный тип телосложения.

1. Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков. М.: ТЦ Сфера, 2005. – С. 32.

2. Олонцева, Г.Н. Комплексная диагностика физического развития ребенка: учебное пособие. Иркутск: Изд-во Иркут. гос. пед. ун-та, 2007. – С. 29- 37.

ШМАТ К. И.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Г. Е. Хомич, канд. биол. наук, доцент

ДИНАМИКА СВЁРТЫВАЕМОСТИ КРОВИ У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ И У ЛЮДЕЙ ПОСЛЕ 40 ЛЕТ

Введение. Тромбоциты – это клетки крови в виде кровяных пластинок, основная функция которых – участие в свёртывании крови. Они образуются в красном костном мозге и обеспечивают защиту организма от кровотечений, а также реагируют на повреждение сосудов, формируя тромбы. С возрастом, количество тромбоцитов увеличивается, что приводит к превышению норм их показателей. Тромбоциты закупоривают сосуды и препятствуют кровообращению, что может в худшем случае привести к летальному исходу. Время свёртывания крови – тест, который проводится для диагностики процесса образования тромба в цельной крови. Этот показатель характеризует процесс свёртывания крови в целом и даёт возможности выявить механизмы, ведущие к его нарушению. Однако, время свёртывания крови уменьшается только в результате образования специализированного белка – кровяной протромбиназы. Уменьшение времени свёртывания указывает на повышенное образование этого белка в крови пациента, что может привести к образованию тромба, со всеми вытекающими последствиями, вплоть до тромбэмболии.



Цель работы. Исследование и оценка времени свёртываемости крови у группы людей 15-25 лет и у группы людей 40-70 лет.

Методы исследования. Для решения поставленной задачи, была взята коагулограмма у группы людей 15-25 лет и группы людей 40-70 лет. Коагулограмма – это комплексное гематологическое исследование, направленное на оценку состояния системы гемостаза или показателей свёртывания крови. Время свёртывания крови традиционно определяют по Сухарёву. Сама процедура по свёртываемости крови довольно таки проста – кровь набирается в капилляр Панченкова. Капилляр наклоняют вправо и влево под углом 30-40 градусов каждые 30 сек. Кровь свободно перемещается внутри капилляра. Лаборант засекает начало образования фибринового сгустка. В момент полного свёртывания кровь перестаёт двигаться. В норме у здорового человека начало свёртывания крови находится в диапазоне от 30 с и до 2 мин, конец – от 3 до 5 мин.

Результаты и их обсуждения. Результаты, полученные при анализе коагулограмм, характеризующих время свёртываемости крови у молодых и пожилых людей, занесены в таблицу.

Таблица 1. Показатели свёртываемости крови в разных возрастных группах

15-25 лет	Фактические показания	Норма	40-70 лет	Фактические показания	Норма
22	31 сек	24-35 сек	55	35 сек	24-35 сек
18	30 сек	24-35 сек	60	37 сек	24-35 сек
20	28 сек	24-35 сек	45	27 сек	24-35 сек
16	32 сек	24-35 сек	65	32 сек	24-35 сек
24	37 сек	24-35 сек	69	38 сек	24-35 сек
25	22 сек	24-35 сек	70	30 сек	24-35 сек
17	27 сек	24-35 сек	58	29 сек	24-35 сек

Вывод. Согласно проведённому исследованию, у группы людей 15-25 лет и у группы людей 40-70 лет одна норма свёртываемости крови. Мы установили, что на время свёртываемости крови возраст не влияет. Показатели свёртываемости выше или ниже нормы возможны при воспалительных процессах, во время беременности, инсульте и инфаркте, онкологических заболеваниях, приёме оральных контрацептивов.

1. Физиология - основы и функциональные системы. Курс лекций п/р К.В. Судакова. 2001.
2. Показатели свёртываемости крови у близнецов [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/pokazateli-lipidnogo-obmena-i-svyortyvaemosti-krovi-u-bliznetsov-v-aspekte-geneza-ateroskleroza/viewer> Дата доступа: 03.03.2022.

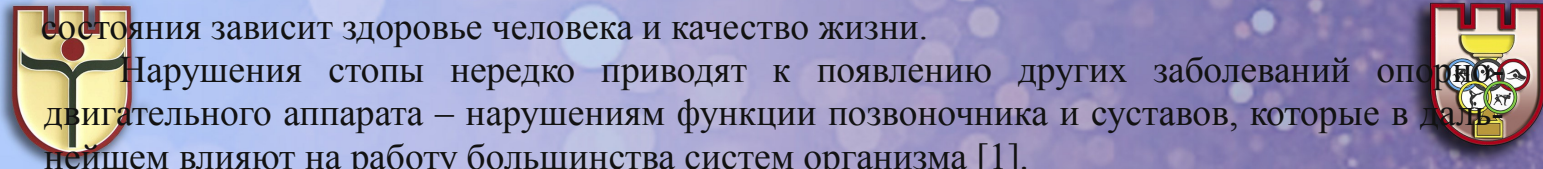
ШПАКОВСКАЯ А. Н.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – А. Н. Герасевич, канд. биол. наук, доцент

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СОСТОЯНИЯ СТОПЫ

Введение. Научные работы в области медицины, физической культуры и спорта, свидетельствуют о том, что неотъемлемой частью оптимального физического развития человека является нормальное состояние стопы [1-3]. Стопа выполняет разные функции (например, удержание массы тела и обеспечение движения тела в пространстве), от ее



состояния зависит здоровье человека и качество жизни.

Нарушения стопы нередко приводят к появлению других заболеваний опорно-двигательного аппарата – нарушениям функции позвоночника и суставов, которые в дальнейшем влияют на работу большинства систем организма [1].

Цель работы – поиск материалов в информационной сфере для анализа структуры современных методов исследования состояния стопы, применяемых для решения научных и медицинских задач.

Методы исследования. В работе использовали: научно-методический поиск информационных источников, анализ структуры полученных результатов.

Результаты и их обсуждение. Существует множество методов исследования состояния стопы. Однако трудно найти классификацию, полностью отражающую их фундаментальное или прикладное значение.

Разные авторы выделяют классические методы, такие как соматометрические, кинезиологические и биомеханические [1-3]. В разных группах методов различают следующие разновидности: 1) среди соматометрических: подометрию, визуальную оценку (фотометрия, антропометрия, ихнография); 2) среди кинезиологических: плантографию, плоскостную рентгенографию, оптические методы (фотоциклография, кино- и видеосъемка); 3) среди биомеханических: стабиллометрию, динамометрию, подографию и др. [2].

Современным направлением развития автоматизации и цифровизации ввода данных о трехмерных объектах является 3D-сканирование. Применяемые лазерные устройства сканирования являются высокопроизводительными и позволяют получать хорошие количественные и качественные характеристики. Графоаналитическая 3D-модель отсканированной стопы по фактическим точкам позволяет получить большой массив информации по сравнению с другими способами исследования [1].

Доступные описанные методики исследования стопы можно разделить на два блока: оценивающие статическую и оценивающие динамическую функции стопы. Их разделяют также на контактные и бесконтактные. Вопрос целесообразности выбора способа обмера стопы зависит от научных и технических задач исследования, а также социально-экономических факторов внедрения результатов такой работы. Выбор конкретного способа оценки состояния стопы чаще всего определяется совокупностью указанных факторов. При этом не всегда самый современный и самый дорогой способ исследований стоп является наиболее результативным в конкретных условиях.



Рисунок – Классические методы обследования стоп (Строганов С.В., 2019 [2])

Выводы. Таким образом, анализ результатов поиска показал большое разнообразие современных методов исследования состояния стопы. При этом, каждый из методов постоянно совершенствуется на основе сегодняшних достижений науки и техники. Однако, несмотря на многообразие способов исследования, наиболее распространенным из всех при массовых антропометрических обследованиях является плантографический, в том числе и его компьютеризированный вариант.



1. Кашуба, В.А. Биомеханика осанки / В. А. Кашуба. – Киев : Олимп. литература, 2003. – С. 148-166, 178-196.
2. Строганов, С.В. Нарушения опорно-рессорных функций стопы юных баскетболистов и их профилактика в тренировочном процессе : дис. ... канд. пед. наук / С. В. Строганов : МОНУ, НУФВСУ. – Киев, 2019. – 168 с.
3. Шахвар, Д. Антропометрическое исследование стоп взрослого населения Индии с позиции размерной типологии : автореф. дис. ... канд. техн. наук / Д. Шахвар. – М., 2020. – С. 36-37.

ШТОП Я. И.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Г. Е. Хомич, канд. биол. наук, доцент

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ПОКАЗАТЕЛЯ СНИЖЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ МЫШЦ КИСТИ У СПОРТСМЕНОВ И НЕТРЕНИРОВАННЫХ ЛЮДЕЙ

Введение. Согласно исследованиям, на состояние мышц и их силу влияет множество факторов, в том числе регулярные физические нагрузки. С помощью динамометра можно оценить силу мышц кисти или силу сжатия/растяжения кисти. Использование этого прибора в медицине позволяет оценить уровень физической подготовки человека, прогресс реабилитации после травм и оперативных вмешательств, мышечную функциональность и степень развития мускулатуры. Недостаточные результаты нередко отмечаются у тех, кто не уделяет достаточно внимания физическому развитию[1].

Цель работы – сравнить силу мышц кисти у тренированных и нетренированных людей, сравнить уровень работоспособности и снижение работоспособности мышц кисти у спортсменов и нетренированных людей, выяснить зависимость уровня работоспособности и снижение работоспособности мышц кисти от регулярных физических нагрузок.

Методы исследования. В работе применялся кистевой динамометр, предназначенный для определения силы мышечных сокращений. Для определения уровня работоспособности испытуемый по команде экспериментатора через каждые 5 секунд выполнял максимальное усилие на динамометре, делая подряд 10 попыток. Уровень работоспособности определялся по формуле: $P = f_1 + f_2 + \dots + f_n$, где P- уровень работоспособности, f_1, f_2 – показания динамометра при отдельных мышечных усилиях, n – количество попыток (10 попыток). Снижение работоспособности мышц определяли по формуле: $S = (f_1 - f_{min}) \times f_{max} \times 100$, где S – показатель снижения работоспособности мышц, f_1 – величина начального мышечного усилия, f_{min} – минимальная величина усилия среди 10 попыток, f_{max} – максимальная величина усилия среди 10 попыток.

Результаты и обсуждение. Полученные данные за время эксперимента свидетельствуют о том, что сила мышц кисти у спортсменов больше, чем у нетренированных людей. У тренированных людей показатели работоспособности мышц кисти значительно ниже, чем у людей, не занимающихся спортом. Результаты силы мышц кисти, показателя работоспособности и снижения работоспособности мышц кисти приведены в таблицах 1, 2.



Таблица 1. Сила мышц кисти спортсменов и нетренированных людей

№	f ₁	f ₂	f ₃	f ₄	f ₅	f ₆	f ₇	f ₈	f ₉	f ₁₀	f _{min}	f _{max}
Нетренированные люди												
1	23	24	23	21	20	21	20	21	18	21	18	24
2	21	20	20	22	22	21	20	21	19	22	19	22
3	20	22	21	20	20	20	18	21	18	22	18	22
4	20	18	22	21	21	20	19	19	20	20	18	21
5	17	18	17	14	17	18	18	17	19	18	14	19
Спортсмены												
6	34	32	36	36	34	36	36	38	36	36	32	38
7	63	65	65	67	61	66	67	68	67	67	61	68
8	65	67	65	66	66	63	67	68	66	69	63	69
9	59	58	57	57	56	56	53	55	55	57	53	59
10	66	68	67	68	68	68	65	67	66	69	65	69

Таблица 2. Показатель работоспособности и показатель снижения работоспособности мышц кисти

№	P	S
Нетренированные люди		
1	21,2	20,8
2	20,8	9,1
3	20,2	9,1
4	20,0	9,5
5	17,3	15,7
Спортсмены		
6	35,2	5,2
7	65,6	2,9
8	66,2	2,8
9	56,3	1,01
10	67,2	1,44

Выводы. Мышцы кисти спортсменов гораздо сильнее и менее склонны к снижению работоспособности. Работоспособность мышц кисти тренированных людей значительно выше, чем у тех, кто не занимается никаким спортом. Следовательно, сила мышц рук и показатели работоспособности мышц напрямую зависят от степени тренированности человека.

1. Проведение измерений при помощи медицинских динамометров: кистевого и станového [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://raznoves.ru/podderzhka/stati/provedenie-izmerenij-pri-pomoschi-medicinskih-dinamometrov-kistevogo-i-stanovogo/> . – Дата доступа: 15.03.2022.



ЯКИМУК А. В.

Брест, БрГТУ

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



АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ К УСЛОВИЯМ ВУЗА ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Введение. Поступив в вуз, студент оказывается в новых социальных и психофизиологических условиях. Адаптация к комплексу новых факторов, специфичных для высшей школы – сложный многоуровневый социально-физиологический процесс, который сопровождается значительным напряжением компенсаторно-приспособительных систем организма студентов [1]. Успешная адаптация студента к жизни и учебе в вузе является залогом дальнейшего развития каждого студента, как человека, так и будущего специалиста.

Цель работы – изучить влияние средств физической культуры на адаптацию студентов к условиям вуза.

Методы исследования. В работе применялись метод анализа литературных источников; сбора и анализа текущей информации (анкетирование, контроль, педагогическое наблюдение, интервью, беседа); метод математической обработки результатов исследования.

Результаты и их обсуждение. Успешная адаптация студентов к обучению в высших учебных заведениях значительно зависит от состояния их здоровья и образа жизни. Установлено, что пагубное влияние на здоровье студентов оказывает неготовность студентов к организации жизнедеятельности в новых условиях и безразличие к собственному здоровью [2].

Процесс адаптации студентов к обучению в высших учебных заведениях средствами физической культуры будет успешнее, если в учебном процессе студентов присутствуют учебные занятия по физической культуре, положительно влияющие на психофизическое состояние учащихся; активно применяются средства физической культуры во внеурочное время, ведется здоровый образ жизни.

Исходя из выше изложенного, в 2021-2022 учебном году было проведено педагогическое исследование с целью изучения адаптации студентов первого курса к условиям вуза.

Студенты спортивных групп, занимающиеся в различных спортивных секциях, лучше и быстрее адаптируются к условиям вуза, чем студенты группы ОФП.

По результатам исследования на вопрос «По вашему мнению, вы считаете себя адаптированным к условиям вуза?» студенты Брестского государственного технического университета ответили «да» – 53%; 32,8% – «не знаю»; 14,2% – «нет». Из опрошенных, большая часть студентов считают себя адаптированными к условиям вуза, ответы «нет» и «не знаю» встречались реже и указывали на дезадаптацию студентов к условиям высшего учебного заведения.

На вопрос: «С какими трудностями Вы столкнулись при поступлении в вуз?» студенты отметили следующие трудности: адаптация к системе обучения в вузе – 62% опрошенных; трудности в учебе у 48,5% опрошенных; большая учебная нагрузка у 71,1% опрошенных, а также жилищно-бытовые и материальные проблемы у 21,8% опрошенных.

Также, исследования по адаптации студентов в вузе проводились в двух учебно-спортивных группах: ОФП (общая физическая подготовка) и «Аэробика». Для оценки психологической атмосферы в коллективе использовали метод семантического дифференциала А.Ф. Фидлера. Оценивая психологический климат в группе ОФП, результат оказался следующим: студенты получили оценку 21,2%, что является нормой, а в группе по аэробике – 10,8%, что является наиболее благоприятной атмосферой в группе.

На вопрос «Помогут ли занятия физической культурой и участие в различных спортивных мероприятиях вашей адаптации в вузе?» студенты дали различные ответы, при этом в группе по аэробике все ответили «да», а в группе ОФП 59,8% студентов ответили «да», 29,4% – «не знаю» и 10,8% – «нет». Также в сентябре, ноябре 2021 г. и в феврале 2022 г. был проведен опрос с целью определения динамики адаптации студентов в вузе (таблица 1).

Таблица 1 – Динамика адаптации студентов в вузе

	№ Трудности	Сентябрь 2021г.		Ноябрь 2021г.		Февраль 2022г.	
		ОФП	Аэробика	ОФП	Аэробика	ОФП	Аэробика
1	Адаптация к системе обучения в вузе	57%	28,4%	44%	16,4%	33,2%	16,5%
2	Трудности в учебе	54%	67,2%	53%	16,6%	33,3%	0%
3	Проблемы в общении с группой	27,5%	19,6%	2%	0%	0%	0%
4	Проблемы в общении с преподавателем	39,4%	36,5%	29%	16,6%	16,6%	0%

В сентябре 2021 г. у групп уровень адаптации в вузе неоднозначный, а в ноябре 2021 г. адаптация студентов в группе «Аэробика» стал гораздо лучше по сравнению с группой ОФП, следовательно, студенты группы «Аэробика» лучше адаптируются к условиям вуза. В феврале 2022 г. студенты группы «Аэробика» почти полностью адаптировались к обучению в вузе, а студенты группы ОФП все ещё испытывают трудности в адаптации к условиям вуза.

Выводы. Таким образом, основными трудностями, с которыми сталкиваются студенты при поступлении в вуз, являются: адаптация к условиям вуза, которая содержит в себе усвоение учебных материалов, общение с одногруппниками и преподавателями, а также условия проживания в общежитии.

К условиям вуза быстрее адаптируются студенты, посещающие спортивные секции, чем студенты группы ОФП, следовательно, на процесс адаптации положительно влияют физические нагрузки, связанные с занятиями спортом. Успешной адаптации студентов способствует участие студентов в различных спортивных мероприятиях, проводимых внутри высшего учебного заведения.

У студентов, занимающихся физической культурой и спортом, повышается способность адаптации организма к факторам окружающей среды. Они меньше болеют, более устойчивы к неблагоприятным внешним воздействиям, психологическим стрессам, лучше переносят умственную и физическую усталость.

А также стоит отметить, что активное взаимодействие с преподавателями, самостоятельный выбор секционных занятий по выбранному виду спорта, спортивные и физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня и ведение здорового образа жизни помогут облегчить процесс адаптации в вузе.

1. Научный журнал «Международный журнал экспериментального образования» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://expeducation.ru/ru/article/view?id=5451> (дата доступа: 19.03.2022.)

2. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Мн. : Тесей, 2003. – С. 37.



ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ У УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Введение. Пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ) среди молодежи является актуальной проблемой современного общества. Актуальность проблемы вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков экологического, психологического, политического и военного характеров, которые провоцируют негативные сдвиги в состоянии здоровья. Здоровый образ жизни предстает как деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение здоровья человека. Здоровье – это не отсутствие болезней, а физическая, социальная, психологическая гармония человека. По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50–55 % именно от образа жизни, на 20 % – от окружающей среды, на 18–20 % – от генетической предрасположенности, и лишь на 8–10 % – от здравоохранения [3].

Цель работы – исследовать особенности соблюдения принципов ЗОЖ студентами БрГТУ.

Методы исследования. В работе применялся анализ литературных источников и информации интернет-сайтов по проблеме исследования и анкетирование.

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования было проведено анкетирование студентов в возрасте от 18 до 20 лет, в котором приняли участие 40 человек, среди них 77% женщин и 23% мужчин. По мнению опрошенных, главными компонентами ЗОЖ являются: поддержание оптимальной физической формы (80%), отказ от вредных привычек (77,5%) и соблюдение личной гигиены (70%), что отображено на рисунке 1.

При этом среди факторов ЗОЖ, присутствующих в образе жизни респондентов, на первом месте стоит личная гигиена – 80%, прогулки на свежем воздухе на втором – 75% и двигательная активность на третьем месте – 57,5% (рис. 2).

Также не стоит забывать о стрессе, отсутствие которого является одним из составляющих хорошего самочувствия. Он не только приводит к разнообразным психоэмоциональным нарушениям, но и не дает организму человека правильно функционировать [1]. По результатам анкетирования: 40% опрошенных часто подвержены эмоциональному напряжению и 52,5% – время от времени.

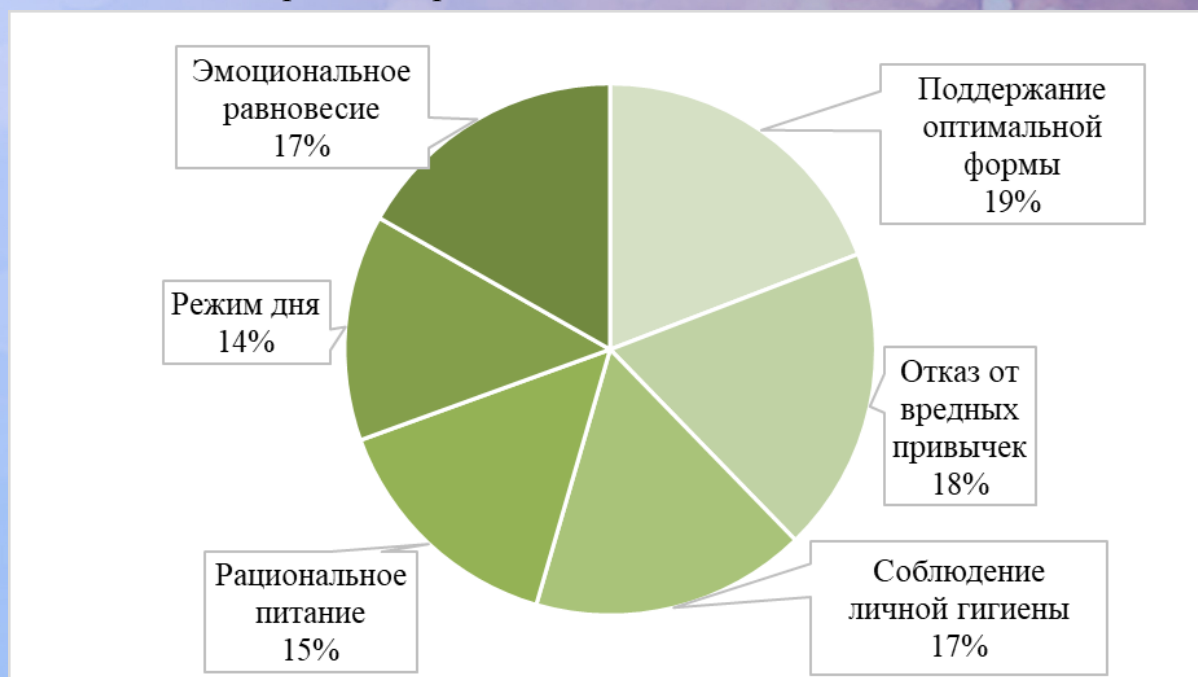


Рисунок 1 – Главные компоненты ЗОЖ



Рисунок 2 – Факторы ЗОЖ, присутствующие в образе жизни респондентов

В процессе анализа ответов молодых людей, было выявлено, что источниками мотивации для ведения здорового образа жизни является в большинстве случаев личная инициатива – 85% и примеры известных людей – 25% (рис. 3), а самым распространенным источником получения информации о ЗОЖ является интернет.



Рисунок 3 – Источники мотивации для ведения здорового образа жизни

Выводы. По результатам исследования можно сделать вывод о том, что ЗОЖ, безусловно, является ценностью нашего времени. Надо отдать должное моде, которая оказывает огромное влияние на молодых людей, ведь в современном обществе присутствует повсеместное стремление к идеалу и совершенству, что имеет позитивное влияние на молодежь. Занятия спортом, рациональное питание, соблюдение режима дня становятся частью их жизни. Основным источником мотивации для ведения здорового образа жизни у студентов является личная инициатива – 85%. Здоровый образ жизни во многом связан с личностно-мотивационным воплощением людьми своих социальных, психологических, физических возможностей и способностей.



1. Алыпкашева С. А., Чотчаева Д. К., Ермолаева Е. В. Здоровье как показатель благополучия общества // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2016. – Т. 6. – № 1. – С. 89.
2. Рахматов, А. А. Научные основы здорового образа жизни. Образование и воспитание [Электронный ресурс] / А. А. Рахматов. – 2016. Режим доступа: <https://moluch.ru/th/4/archive/29/757>. – Дата доступа: 07.03.2022.
3. Ушакова, Л. Ю. Что такое здоровье, здоровый образ жизни (ЗОЖ)? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://belmapo.by/chto-takoe-zdorove,-zdrovyyij-obraz-zhizni-\(zozh\).html](https://belmapo.by/chto-takoe-zdorove,-zdrovyyij-obraz-zhizni-(zozh).html). – Дата доступа: 10.03.2022.

ЯРОШУК П. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Е. А. Рассохина, ст. преподаватель

ВОПРОСЫ РЕАБИЛИТАЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ СРЕДСТВАМИ ГИДРОКИНЕЗОТЕРАПИИ

Введение. Осанка – это привычная поза человека в покое и при движении. Ее формирование происходит в дошкольном возрасте. Нарушение осанки приводит к ухудшению работы органов и систем растущего организма, особенно сказывается на функциях опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

В настоящее время проблема профилактики и лечения нарушений осанки у детей приобрела особую значимость. Поэтому необходимо выявить нарушение как можно раньше и уделить особое внимание развитию правильной осанки и профилактики ее искривлений. Для совершенствования программ и повышения эффективности их реализации необходимо брать во внимание общее здоровье детей, наличие заболеваний и патологических отклонений. Наличие индивидуального профиля ребенка с информацией о его индивидуальных биологических свойствах позволяет добиться более качественного планирования двигательной и умственной его работы [5].

Цель работы – показать значение гидрокнезотерапии в реабилитации детей с нарушением осанки.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, интернет источников.

Результаты и их обсуждения. Многочисленные исследования на тему нарушения осанки показывают, что последние несколько десятилетий происходит ухудшение здоровья опорно-двигательного аппарата у подрастающего поколения. Распространение нарушений осанки достигает слишком высоких показателей, что через некоторое время может сказаться на трудоспособности взрослого населения государства, а также серьезно может возрасти нагрузка на систему здравоохранения [3].

В ходе теоретического рассмотрения вопросов профилактики и лечения нарушений осанки было установлено, что необходимо комплексное решение данной проблемы с использованием антропологических методов на основе системного и проблемно-целевого подходов [2].

Гидрокинезотерапия – это одна из форм лечебной физической культуры, одной из особенностей которой является одновременное воздействие на организм воды и активных движений. И лечебное плавание является наиболее эффективной ее формой. Тренировки в воде считаются одним из самых совершенных способов восстановления и укрепления организма. Кроме того, вода облегчает выполнение упражнений – нет давления массы тела на позвоночник и суставы, сердечно-сосудистая система легче справляется с нагрузками. Пребывание в воде совершенствует терморегуляцию организма и оказывает закаливающий эффект. [1].



Доказано, что плавание – незаменимая форма лечебной физической культуры при коррекции осанки. Плавание является одним из дополнительных факторов, который позволяет разгрузить позвоночник, расслабить и нормализовать функции мышц и, тем самым, облегчить коррекцию деформаций позвоночника. Коррекционное плавание кроме скольжения по воде в горизонтальной плоскости предусматривает, погружения в воду, активные физические упражнения и подвижные игры в воде, как с опорой, так и без.

Наиболее эффективный стиль современной методики лечебного плавания при нарушениях осанки – брасс на груди с удлиненной паузой скольжения, во время которой позвоночник максимально вытягивается, а мышцы туловища статически напряжены. При этом плечевой пояс располагается параллельно поверхности воды и перпендикулярно движению, движения рук и ног симметричны, производятся в одной плоскости. При таком стиле плавания возможность подвижности позвоночника и вращательных движений корпуса и таза, крайне нежелательные при нарушении осанки, практически исключена. При этом плавание стилем кроль и баттерфляй в чистом виде в лечебном плавании для детей с нарушением осанки практически не применяется. Однако могут применяться элементы этих стилей.

О положительных результатах применения методики коррекционно-профилактической работы по плаванию с детьми, имеющими нарушения осанки, свидетельствуют сдвиги показателей, характеризующих осанку, в сторону улучшения. В частности показатели статической мышечной выносливости мышц шеи и живота, спины и подвижности позвоночника при выполнении контрольных упражнений заметно возрастают по сравнению с начальным уровнем. Это обусловлено комплексным характером методики физической реабилитации с применением занятий коррекционного плавания и осуществлением регулярного контроля за состоянием осанки.

Выводы. Таким образом, возможности гидрореабилитации детей с нарушениями осанки весьма широки. Они включают как возможности коррекции деформаций позвоночника, так и тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также закаливающий эффект. Однако достичь столь высокой эффективности гидрокинезотерапии можно только при индивидуальном подходе к каждому ребенку – с учетом не только типа нарушения осанки и его степени, но и пола, возраста, исходного состояния ребенка.

Артамонова Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура [Текст] / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Барисова, - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2014 – 157 с.

Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста / Л. Ф. Асачева, О. В. Горбунов. – М.: Детство-Пресс, 2013. – 112 с.

Еремушкин, М.А. Основы реабилитации: учебное пособие / М.А. Еремушкин. – 7-е изд., стер. – М.: Академия, 2017. – 205 с.



АКУЛИК М. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Н. Н. Засим, преподаватель

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Введение. Студенты, в особенности на исходных этапах своего обучения, являются самой уязвимой частью молодежи, так как сталкиваются с трудностями, связанными с увеличением рабочей нагрузки, низкой физической активностью, проблемами в социальном и межличностном общении. Мотивация – это внутренняя энергетическая сила, определяющая все аспекты поведения человека, на мышление, чувства и взаимодействие с другими. В спорте мотивация признана в качестве необходимой предпосылки для того, чтобы спортсмены реализовали свой потенциал.

Цель работы – выявление основного мотивационно-ценностного компонента на занятиях физической культуры у факультета естествознания.

Метод исследования. В работе применялся метод анкетирования и анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждения. Одним из наиболее популярных и широко апробированных подходов к мотивации в спорте и других областях достижений является теория самоопределения. Данная теория основывается на ряде мотивов или положений, которые различаются в зависимости от степени самоопределения, которое они отражают. Самоопределение связано с тем, насколько ваше поведение подобрано и инициировано вами. Для наглядности можно определить 5 основных требований для сохранения или создания мотивации молодежи.

1) Признание. Признание усилий, особенно когда это происходит от кого-то, таких как преподаватель, родитель или старший игрок, является важным фактором в мотивации.

2) Установка целей. Необходимо обеспечить краткосрочные и долгосрочные цели для отдельного студента или группы. Это нужно для того, чтобы при занятиях студенты замечали прогресс и чувствовали успех.

3) Обеспечение лидерских возможностей. Предоставление возможностей для лидерства и ожидания, что студенты возьмут на себя ответственность, весьма важно

4) Хорошее преподавательское отношение. В некоторых местах у студентов или даже школьников можно услышать «я надеюсь преподаватель в хорошем настроении сегодня». Это говорит о том, что настроение влияет на то, как молодые люди наслаждаются спортом. Среда, которую создает преподаватель, что они говорят и как они говорят, должна быть последовательной, заботливой и восторженной.

5) Проводить практические занятия, создавая особое веселье. Большинство студентов принимают участие в спорте для удовольствия и веселья. Обеспечение веселья, побуждает их продолжать свое участие.

Мною было проведено социологическое исследование методом анкетирования студентов, в котором принимало участие 52 респондента, из них 74,2% женского пола и 25,8% мужского пола. Анкета состояла из 8 вопросов, некоторые из них я представила в таблице. Для выявления основных мотивов для занятий физической культурой у студентов был задан вопрос: «Нравятся ли Вам занятия физической культуры в Вашем учебном заведении?».



Так, 38,7% опрошенных указали, что им нравятся занятия физической культуры и они посещают каждое занятие, 16,1% указали, что иногда только посещают, не находя себя интересным занятия 25,8%.



Присутствует ли спорт в вашей жизни? Из анализа таблицы 1 видим, что большинство занимается физической культурой это 54,8% опрошенных.

Таблица 1. Результаты ответов на вопрос: присутствует ли спорт в вашей жизни?

Содержание ответа	Процентное соотношение
Да, регулярно занимаюсь в зале	9,7%
Да, занимаюсь дома	6,5%
Иногда тренируюсь	54,8%
Нет, мне это не интересно	19,4%
Нет, я в отлично форме	9,7%

Следующий вопрос, заданный для респондентов: «Получаете ли Вы удовольствие от занятий физической культурой?» (таблица 2).

Таблица 2. Результаты ответов на вопрос: Получаете ли Вы удовольствие от занятий физической культурой?

Содержание ответа	Процентное соотношение
Да, это приносит мне много пользы	51,6%
Нет, занимаюсь через силу для поддержания формы	19,4%
Нет, не занимаюсь спортом	25,8%
Обычно да, но в случае занятий физкультуры зависит от того, чем занимаемся	3,2%

Тем самым мы узнаем, что большая половина опрошенных считает, что занятия физическое культурой приносит много пользы для их организма. Следующий вопрос был: «Участвуете ли Вы в физкультурно-спортивных мероприятиях?». Результаты показали, что 54,8% респондентов не проявляют активности в физкультурно-спортивных мероприятиях, чуть меньше половины – 45,2% видят для себя подобные мероприятия интересным. Физкультура является одной из главных составляющих здорового образа жизни, поэтому из опроса мы узнали, что 45,2% людей знают о пользе занятий физкультуры, 41,9% в курсе всей пользы, но ленятся начинать заниматься, 12,9% вовсе не интересуются этой темой.

Следующий вопрос: «Считаете ли вы, что каждый человек должен заниматься спортом, поддерживать физическую форму?». Это выбор каждого – ответили 64,5%, а 35,5% считают, что занятия спортом очень важны для поддержания здоровья. Для занятий спортом важна мотивация, у каждого она своя, каждый преследует свою цель. На вопрос «Какая из мотиваций вам больше подходит для лучшего посещения занятий по физической культуре, спортом?» 57,3% ответили, что их мотивация – похудение, 12,7% занимаются для выступления на соревнованиях, 15% заботятся о своем здоровье и занимаются для улучшения здоровья и самочувствия.

Вывод. Из анализа научной и учебно-методической литературы, и анкетирования студентов факультета естествознания выявлены основные группы мотивов к занятиям физической культурой в вузе: оздоровительные, эстетические, коммуникативные, соревновательно-конкурентные.

1. Личностная мотивация студентов к занятиям физической культурой [Интернет источник]. Режим доступа – <https://moluch.ru/archive/294/66860/>. Дата доступа – 16.03.2022.

2. Мотивация студенческой молодежи к занятиям спортом в рамках учебных занятий по физической культуре [Интернет источник]. Режим доступа – <https://apni.ru/article/1182-motivatsiya-studencheskoj-molodezhi-k-zanyat>. Дата доступа – 16.03.2022.

3. Мотивация студентов к занятиям спортом [Интернет источник]. Режим доступа – <https://scienceforum.ru/2019/article/2018017245>. Дата доступа – 16.03.2022.

АНДРЕНКО К. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Введение. Необходимость использования информационно-коммуникативных технологий в процессе физического воспитания вызвана потребностью в повышении его качества с помощью применения компьютеров. Информационно-коммуникативные технологии позволяют организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне и обеспечивают более полное усвоение студентами учебного материала. Применение информационных технологий на занятиях физической культурой, по мнению многих авторов, повышает интерес к занятиям и формирует мотивацию к познанию своего организма [1; 2].

По мнению исследователей, на занятиях физической культурой целесообразно использовать информационно-коммуникативные технологии в следующих случаях: осуществление поиска и сбора информации; написание учебных пособий и методических рекомендаций; развитие исследовательских способностей студентов (создание проектов, презентаций); диагностика (тестирование, экспресс-диагностика, мониторинг полученных данных); использование таблиц, графиков, итоговых протоколов при проведении соревнований; контроль знаний (компьютерное тестирование изученного теоретического материала) [3; 4].

Цель исследования – изучения возможности использования информационно-коммуникативных технологий при изучении дисциплины «Физическая культура».

Методы исследования. Нами был проведен опрос студентов факультета иностранных языков. Общее количество респондентов составило 56 человек.

Результаты и их обсуждение. Так, на вопрос: «Какие информационно-коммуникативные технологии используются на занятиях по физической культуре» студенты ответили следующим образом:

- 96% респондентов используют эти технологии при поиске необходимой информации для написания рефератов по физической культуре;
- 74% студентов утверждают, что информационно-коммуникативные технологии используются при чтении лекций по дисциплине «Физическая культура».

Таким образом, можно констатировать, что использование данных технологий недостаточно. Существует большой резерв их использования.

Следующий вопрос был направлен на изучение возможности использования информационно-коммуникативных технологий на занятиях по физической культуре. Опрос респондентов показал, что особый интерес студенческой молодежи вызывает использование на занятиях различных компьютерных тестирующих программ, контрольных тестов для контроля знаний по теоретическому разделу дисциплины «Физическая культура». В ходе опроса большинство студентов отметило положительный эффект от использования информационно-коммуникативных технологий в учебном процессе, который облегчает усвоение изученного материала, повышает мотивацию и интерес к обучению

Выводы. Таким образом, применение информационно-коммуникативных технологий на занятиях по физической культуре, позволяет сделать образовательный процесс интенсивным, эффективным и качественным. Так, использование данных технологий возможно: в качестве инструментов обучения, познания себя и действительности; в качестве средства творческого развития обучаемого; в качестве средств автоматизации процессов контроля, коррекции, тестирования и психодиагностики.

1. Волкова, Л. М. Современные информационно-диагностические технологии в практике физического воспитания / Л. М. Волкова, В. Ю. Волков // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2014. – № 23. – С. 17–20.

2. Гуслова, М. Н. Инновационные педагогические технологии : учеб. Пособие для студ. учреждений сред. проф. образования / М. Н. Гуслова. – 4-е изд., испр. – М. : Академия, 2013. – 288 с.

3. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – 7-е изд., стереотип. – М. : Академия, 2014. – 288 с.

4. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта : учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л. И. Лубышева. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Академия, 2010. – 272 с.

АНДРОСЮК А. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Г. Н. Зинкевич, ст. преподаватель

ИНТЕРНЕТ-БЛОГ КАК СПОСОБ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Введение. В современной молодежной среде значимое место занимает интернет-коммуникация. Она основана на использовании цифровых технологий и позволяет быстро обмениваться информацией, поддерживать круглосуточное общение в режиме онлайн.

Нам сложно представить современного человека без смартфона и иных гаджетов, позволяющих ему становиться пользователем интернет-ресурсов. Учитывая этот факт, вектор современного информационного воздействия сместился в сторону «новых медиа»: ежедневно происходит создание и адаптация сайтов к возможностям смартфонов, появляются новые интернет-сервисы. Такое положение вещей диктует новые требования ко всем организациям и сообществам, присутствующим на рынке товаров и услуг. Сегодня практически каждая организация имеют свой сайт или группу в популярных социальных сетях. Но особое признание у пользователей получили интернет-блоги.

Блоги – новая коммуникативно-информационная среда, выражающая общественное мнение. Создание и ведение блога не является проблемой: новичкам техническую и иную поддержку можно получить, если воспользоваться специальными сайтами по созданию блогов, пройти соответствующие курсы. Многие авторы осваивают сферу блогинга самостоятельно. Поэтому современная блогосфера включает в себя разные по направленности и содержанию дневники, что определяется интересами автора интернет-журнала. Не удивительно, что тенденции здорового образа жизни становятся популярными и модными в молодежной среде благодаря блогам в социальных сетях.

Цель работы – установить роль блога как способа популяризации здорового образа жизни.

Методы исследования. В рамках исследования возможностей интернет-блога были использованы следующие методы: анализ литературы (статей) по теме мониторинг фитнес-блогов, зарегистрированных в социальной сети «Instagram» и на видео-хостинге «YouTube».



Результаты и их обсуждение. Сфера физической культуры и спорта, вопросы правильного питания и досуга, проблемы здоровья открывают широкие возможности для создания и ведения блогов. Рост аудитории в данном случае зависит от ряда факторов: достойное визуальное оформление (качество фото, видео, аудиозаписи), информативность, личность автора. В популярной социальной сети «Instagram» интернет-дневники ведут спортсмены (Анна Щербакова, Вячеслав Малафеев, Екатерина Гамова и др.), тренеры, специалисты в вопросах питания, а также фитнес-клубы, частные тренажерные залы, спортивные команды, магазины и организации. Нередко авторы дублируют свои блоги и на площадке «YouTube», таким образом привлекая новую аудиторию и расширяя возможности подачи информации («Chloe Ting», «TopStretching Workout Будь в форме!», «TGYM - лучший фитнес канал»).

Как мы уже отмечали, главной особенностью интернет-блогов является интерактивность коммуникации, что обусловлено спецификой «новых медиа» и проявляется в возможности оценивания и комментирования материалов, наличии опции «репост», а также в доступности подробных видео и фотоматериалов. Блоги предоставляют широкие возможности для общения болельщика с любимым спортсменом, клиента с тренером и т. д. Складывающийся диалог между автором и аудиторией повышает уровень знаний и компетенций в вопросах здорового образа жизни. Зачастую отраженная в интернет-дневнике повседневная жизнь известного спортсмена, тренера, эксперта вдохновляет и мотивирует пользователей сети, что способствует росту популярности блога. С ростом популярности увеличивается и охват аудитории, благодаря чему распространяются и актуализируются важные идеи автора, его взгляд на правильное питание, спорт, поддержание физического и эмоционального здоровья, вредные привычки.

Выводы. Анализ и мониторинг популярных фитнес-блогов показывает, что тема здорового образа жизни в социальных медиа вызывает интерес у молодежи. Об этом свидетельствует существование группы блогеров, которая создает тематический контент, и активной аудитории, которая регулярно просматривает этот контент и реагирует на него характерным для социальных сетей образом (лайки, репосты, комментарии).

Следовательно, популяризация здорового образа жизни в молодежной среде может осуществляться за счет интернет-блогов, ориентированных на взаимодействие и установление коммуникации с аудиторией.

1. Бичев, В. Г. Влияние физических нагрузок на эмоциональное состояние студента [Электронный ресурс] / В. Г. Бичев // Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskikh-nagruzok-na-emotsionalnoe-sostoyanie-studenta>. – Дата доступа: 15.03.2022.

БЕНЕДИСЮК И.Б.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – В. И. Яглык, преподаватель

САМОКОНТРОЛЬ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ИННОВАЦИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Введение. Студент с момента поступления в учебное заведение постоянно испытывает перенапряжение, и здоровье, как физическое, так и психическое, становится уязвимым. В этот период необходимо научить студентов справляться со стрессовыми ситуациями, умственным и физическим переутомлением, показать способы использования физической культуры в регуляции работоспособности и повышении физической подготовленности. Это особенно значимо для студентов с проблемами со здоровьем.



К субъективным показателям относятся самочувствие, настроение, наличие или отсутствие боли, сон, аппетит, работоспособность, личное желание заниматься спортом и др. Эти показатели оцениваются по 5-балльной системе. Эта форма самоконтроля займет не более 5-10 минут в день. В то же время он предоставляет ценную информацию.

К объективным показателям относятся те, которые имеют числовое выражение, например, частота сердечных сокращений, масса тела, емкость легких, частота дыхания, функциональные пробы с задержкой дыхания на вдохе и выдохе, артериальное давление, а также некоторые спортивные результаты [1, с. 319].

Все эти данные заносятся в дневник самоконтроля. Данная методика позволяет как преподавателю, так и самому студенту следить за состоянием здоровья, подбирать оптимальную физическую нагрузку, анализировать ее влияние на организм. Ведение дневника самоконтроля является неотъемлемой частью практических занятий по физическому воспитанию и особенно важно для студентов с проблемами со здоровьем. Студенты не только узнают возможности своего тела, но и стараются соблюдать режим дня и, самое главное, начинают более осознанно заниматься физкультурой [2].

Цель работы – оценка уровня знаний и умений студентов специальной медицинской группы Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина в области самоконтроля в практической деятельности, на занятиях физической культурой, осведомленности об индивидуальных противопоказаниях и рекомендациях к занятиям физической культурой, о средствах и методах регулирования двигательной активности в соответствии с имеющимися заболеваниями.

Методы исследования. В работе, продолжавшейся в течение февраля 2022 года, были проанализированы две группы людей. В ней приняли участие 20 человек (экспериментальная группа), которым было предложено вести дневник самоконтроля и 20 человек в качестве контрольной выборки. Все студенты относились к специальной медицинской группе по состоянию здоровья. В учебный процесс в экспериментальной группе внедрено практическое применение дневника самоконтроля. По окончании исследования в конце февраля 2022 года был проведен опрос 40 человек, принявших участие в исследовании. Анкета включала восемь вопросов с предполагаемыми односложными ответами: либо да, либо нет.


Результаты и их обсуждение. Анализируя результаты анкетирования студентов, можно констатировать, что студенты экспериментальной группы чаще давали положительный ответ, чем студенты контрольной группы.

По ответам на первый вопрос («Следите ли вы за своим физическим здоровьем?») только 54% студентов экспериментальной группы следят за своим здоровьем, а в контрольной группе этот показатель составляет 33 %.

Ответы на второй вопрос («Знаете ли Вы точную формулировку своего диагноза?») распределились следующим образом: только 8% студентов экспериментальной группы дали отрицательный ответ на этот вопрос, 34% студентов контрольной группы не знали точной формулировки своего диагноза.

Анализируя третий вопрос («Знаете ли вы, что такое дневник самоконтроля?»), можно сделать вывод, что 100 % учащихся экспериментальной группы и 63,2 % учащихся контрольной группы знают о необходимости ведения дневника самоконтроля или хотя бы слышали о такой концепции. Однако не каждый студент контрольной группы знает, какие конкретные показатели заносятся в дневник самоконтроля, и, более того, это знание довольно поверхностно.

Результаты четвертого вопроса («Ведете ли вы дневник самоконтроля?»), которые показывают фактические знания учащихся о структуре дневника самоконтроля. Так, к сожалению, только 53% студентов экспериментальной группы ведут эти наблюдения добросовестно, без контроля со стороны инициатора исследования и 13% студентов контрольной группы ведут или вели дневник самоконтроля.



В шестом вопросе всего 20 % студентов контрольной группы ответили, что могут регулировать и корректировать физические нагрузки после болезни. Положительно на этот вопрос ответили 67% студентов экспериментальной группы.

На восьмой вопрос («Знаете ли вы методы оценки физического развития и функционального состояния организма?») положительно ответили 25% студентов контрольной группы и 64% респондентов из экспериментальной группы.

Последний вопрос касался достаточно серьезной темы «Мотивируете ли вы себя заниматься физкультурой?» Эти результаты не были утешительными. Разница между ответами двух групп очевидна. Всего мотивируют себя к занятиям физической культурой 37% студентов контрольной группы. 60% студентов экспериментальной группы после изучения всех разделов дневника самоконтроля и его практического применения в физическом воспитании в вузе ответили положительно на этот вопрос.

Выводы. Таким образом, проведя сравнительный анализ результатов анкетирования студентов контрольной и экспериментальной групп, можно с уверенностью констатировать, что студенты экспериментальной группы отвечали положительно на вопросы в среднем на 39,5% чаще.

Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что студенты, не прошедшие более углубленное изучение и применение самоконтроля на занятиях по физической культуре имеют незначительные теоретические знания о самоконтроле, его преимуществах, лишая себя отличной возможности отрегулировать свой активный образ жизни и направить свои движущие силы к спорту в нужное русло.

В заключение стоит напомнить, что здоровье – это главный атрибут нашей жизни, а также бесценное состояние как отдельного человека, так и всего общества.

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебник. – Москва, Издательство «Гардарики», 1999. – 385 с.

2. Торба Т.Ф. Самоконтроль в физическом воспитании студентов [Электронный ресурс] / Т.Ф. Торба, Е.Н. Ярчак, Д.А. Качур. – Донецк, 2019. Режим доступа: <https://elib.gstu.by/>. – Дата доступа 23.03.2022.

БИЗЕВА Е.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный Руководитель – С. С. Лукашевич, старший преподаватель

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МОЛОДЁЖИ

Введение. Среди современных подходов в методологии педагогической деятельности как образовательного пространства и ее преобразовании важнейшим является инновационная деятельность. Инновация представляет собой результат реализации новых идей с целью их дальнейшего практического использования для удовлетворения каких-либо нужд и потребностей общества. В сфере физического воспитания инновации становятся естественным явлением, как и во многих других сферах деятельности человека.

Цель работы – обоснование эффективности использования технологий интерактивного и дифференцированного обучения в процессе физического воспитания молодёжи.

Методы исследования. Для ответа на поставленный вопрос применялись результаты анкетирования одной из групп и различные интернет ресурсы.

Результаты и их обсуждения. Для более точных исследований проводилось анкетирование в одной из групп университета. В опросе участвовало 20 человек и 90% опрошенных согласились с тем, что введение инновационных технологий в физическое воспитание молодёжи даёт больше возможностей для достижения поставленных целей и индивидуально ориентированный опыт. Кроме того, это также может повысить их уверенность в себе и сделать их более



подготовленными к занятиям. Это также улучшает их навыки.

Благодаря технологиям, особенно мобильным, преподаватели физкультуры теперь имеют широкий спектр инструментов, которые они могут использовать для изучения и улучшения физических навыков своих учеников. Список включает в себя носимые устройства, приложения для физического воспитания, игровые системы, виртуальные классы, а также мониторы сердечного ритма и шагомеры.

Шагомер – первый пример, который приходит на ум при обсуждении технологий и физической активности. Измерение шагов – один из самых простых способов измерения физической активности. Шагомеры могут использоваться в самых разных возрастных группах. Еще одним преимуществом использования шагомеров является то, что их можно использовать в различных задачах, таких как выполнение домашних дел или просто прогулка. Проблема, которую следует помнить с шагомерами и мониторами сердечного ритма, заключается в том, что целевые показатели различны для детей с разными способностями и уровнями активности.

Мониторы сердечного ритма используются для измерения пульса ученика во время занятий. Использование этих устройств позволяет учащимся стремиться к индивидуальной частоте сердечных сокращений, которую сложно поддерживать, но не слишком сложно достичь. Ставя себе цели, учащиеся чувствуют себя более вовлеченными в процесс.

Получение данных, используемых кардиомониторами и шагомерами, жизненно важно для создания долгосрочного плана по улучшению здоровья. Некоторые шагомеры и кардиомониторы имеют встроенную возможность подключения к мобильному устройству, что упрощает процесс отслеживания состояния физической подготовки. Использование таких программ предоставляет возможность корректировать свои цели и способы их достижения.

На сегодняшний день в практической и исследовательской работе специалисты по физической культуре наибольшее внимание оказывают следующим инновационным технологиям: лично ориентированное физическое воспитание, спортивно-видовой подход, рейтинговый подход, олимпийское образование, спортивно-патриотическое воспитание, интеллектуализация физического воспитания и т.д.

В рамках олимпийского образования основной целью педагогической деятельности выступает формирование у молодёжи знаний об олимпийских играх, их истории, целях, задачах и основных принципах, о различных видах спорта и методах спортивной подготовки, о гуманистическом, социально-культурном потенциале спорта. Основным результатом применения данного подхода является не только ознакомление учащихся с олимпийским движением, но формирование мотивации к собственным высоким достижениям в спорте.

Вывод. Таким образом, инновационные процессы в физическом воспитании, подготовке и переподготовке специалистов для этой образовательной области стали востребованы в современном обществе, вследствие устойчивых тенденций к ослаблению физических способностей молодёжи и отказа от регулярного посещения занятий.

Инновационные технологии в физическом воспитании [Электронный ресурс]. Режим доступа <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnye-tehnologii-v-fizicheskom-vozpitanii/viewer>. Дата доступа – 21.03.2022.





БОРИСЮК В.О.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – В. И. Яглык, преподаватель



ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ КАК ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К РЕАЛИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Введение. В современном мире стремительного технического прогресса, развития науки и растущего потока информации, необходимой современному специалисту, скоростного темпа жизни в условиях стрессовых ситуаций, учебная деятельность студентов стала интенсивнее и напряженнее [1].

К сожалению, нынешнее поколение не до конца оценивает важность физических нагрузок, активного двигательного режима труда и отдыха. Такой образ жизни приводит к повышению уровня заболеваемости и общей слабости физического и психического здоровья молодежи. Поэтому значение занятий физической культурой становится особо актуальным, в первую очередь как средство организации и оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения.

С каждым годом все острее поднимаются проблемы оздоровительной направленности образовательного и воспитательного процесса средствами физической культуры и спорта [2].

Занятия физической культурой в условиях сложной эпидемиологической ситуации в мире очень важны, однако организация дистанционных занятий может быть проблемой. В связи с этим актуален поиск методов и приемов организации занятий физической культурой.

Отличительной чертой современного мира является динамичный характер развития общества. Это во многом обусловлено быстрым внедрением информационных технологий, большим объемом информации, политическими и экономическими преобразованиями. Физическая культура представляет собой интегративное и полифункциональное явление в жизни человека и общества.

Учитывая текущие события в мире, возникает необходимость поиска вариантов выполнения дистанционной работы в условиях изоляции; в том числе в сфере образования. Большое значение в этот период имеют занятия физкультурой, но дистанционная их организация может быть проблемой из-за необходимости выполнения заданий дома и из-за отсутствия необходимого контроля со стороны преподавателя [3].


Цель работы – определить наиболее эффективные методы организации дистанционного обучения по дисциплине физической культуры и здоровья.

Методы исследования. В работе в качестве метода был использован опрос студентов по вопросам организации дистанционного обучения. В опросе приняли участие 70 студентов различных специальностей.

Результаты и их обсуждение. На вопрос о желании перевода на дистанционное обучение положительный ответ дали более половины студентов – 77%, объясняя это тем, что у многих сможет появиться больше свободного времени на саморазвитие в других сферах. Однако для трети студентов такая форма обучения оказалась неудобной – 23%. Это говорит о том, что дистанционная форма обучения является комфортной для большинства учащихся.

Также были изучены варианты проведения занятий. 47% опрошенных отметили вариант практических занятий с видеоотчетом наиболее привлекательным; 39% считают, что наиболее удобным является вариант видео-уроков (с использованием YouTube платформы); 13% отдали предпочтение занятиям по учебно-методическому комплексу.

Вдобавок было выявлено, что каждый студент готов при необходимости осваивать новые технологии для организации дистанционного обучения.



Выводы. На основе проведенных исследований можно утверждать, что современные студенты отдают предпочтение дистанционному обучению, при котором преподаватель может контролировать процесс благодаря видеозаписям учащихся. Также студенты проявляют готовность к работе в отношении здорового образа жизни и подготовке к будущей профессии вне стен учебного заведения, что является важным в современном мире.

1. Давиденко Д.Н. Особенности модернизации учебной дисциплины «Физическая культура» на современном этапе / Высокие интеллектуальные технологии и инновации в образовании и науке. – Санкт-Петербург, 2008. – 390 с.

2. Паначев В.Д. Спорт как социальный институт в развитии личности. Автореферат канд. социол. наук. – ПГТ, Пермь, 2000. – С. 12–24.

3. Лавин Д. Креативные подходы к физическому воспитанию. [Электронный ресурс] – Режим доступа: www.routledge.com – Дата доступа: 23.03.2022

ГАЛАХ В.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – П. Ф. Сидоревич, преподаватель

ДВОРОВЫЕ ИГРЫ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Введение. Физическое воспитание является одной из основных форм организации двигательной активности ребенка в школе. Значительное место на занятиях отводится игре как естественной форме передачи необходимого объема знаний, овладения двигательными навыками [1].

Потребности современного общества требуют всестороннего развития личности. Одной из основных задач физического воспитания учащихся является использование таких форм работы, которые способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым.

Стоит рассмотреть вопрос о рациональной организации физического воспитания детей, возможностях использования дворовых подвижных игр на уроках физической культуры. Несомненно важность игры для общего развития ребенка и ее роль в воспитании.

Дворовые игры носят коллективный характер. В зависимости от качества выполнения роли тот или иной участник подвижной игры может заслужить поощрение или, наоборот, неодобрение товарищей; так дети приучаются к деятельности в коллективе. Кроме того, игры приучают детей к четкому выполнению правил и соблюдению норм общечеловеческих отношений. В результате чего развиваются следующие качества: уважение к сопернику, честность, стремление к совершенству, чувство коллективизма.

Особая ценность подвижных дворовых игр заключается в возможности одновременного воздействия на психическую и моторную сферу учащихся. Закрепляются и совершенствуются двигательные навыки, развивается быстрота и ловкость. [1].

Цель работы. Изучение возможности использования дворовых игр на уроках физической культуры.

Методы исследования. В работе применялся анализ литературы по теме, а также было проведено анкетирование среди учащихся 6 классов в ГУО «Средняя школа №25 г. Бреста» с последующим анализом данных.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты показали, что учащиеся владеют информацией о подвижных дворовых играх, однако не умеют активно и с пользой организовывать свой досуг. Всего в опросе приняло участие 118 учащихся 6 классов. 85% учащихся ответили, что им нравится урок физической культуры, а 15% – ответили «нет». На вопрос «Чем тебе нравится заниматься на уроках физической культуры?» получены следующие ответы: 47% – «играть в подвижные игры», 26% «играть в командные спортивные игры»

(баскетбол, волейбол, футбол и т.д.), 12% – «всё», 8% – «Ничего», 7% – «легкая атлетика». Среди опрошенных учащихся 45% больше предпочитают компьютерные игры дворовым, 15% не смогли определиться, 40% предпочли подвижные дворовые игры. Это объясняется тем, что только третья часть опрошенных ведет активный образ жизни, занимаясь в кружках и секциях.

В ходе исследования были выявлены наиболее популярные игры среди респондентов: салочки, вышибалы, прятки, горячая картошка, море волнуется раз, съедобное-несъедобное, рыбак и рыбки.

Наиболее популярными ответами на вопрос «Что вас больше всего привлекает в дворовых играх?» респонденты ответили то, что в них можно играть без специальной подготовки (24%), простые правила игры (17%), использовать любую площадку (20%), нет ограничений по количеству игроков (42%).

Большинство учащихся (80,4%) положительно относятся к использованию дворовых игр на уроках физической культуры. Однако отмечают, что в начальной школе такие игры использовались чаще.

Выводы. Таким образом, дворовые игры у современных детей не пользуются популярностью. Компьютеры, игры, телевизоры, телефоны и планшеты занимают большую часть свободного времени учащихся. Это негативно сказывается на развитии организма и личности в целом. Усугубляются проблемы с физиологией (гиподинамия, потеря зрения, ожирение, нарушение осанки), все чаще возникают психологические и социальные проблемы.

Очевидно, что подвижные игры способствуют развитию опорно-двигательного аппарата и необходимы для обеспечения гармоничного сочетания физических и эмоциональных нагрузок. Необходимо возродить дворовые игры, а для этого нужно научить учащихся в них играть. Следует чаще использовать подвижные игры на уроках физической культуры. Если приобщать детей к систематическим занятиям спортом с раннего возраста, то у них появится потребность вести здоровый, активный образ жизни и в последующие годы.

Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. Пособие для студ. высш. учеб.заведений / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под общ. Ред. Н. Н. Маликова. – 3-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.

ГЕНЮШ Е. О.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина


Научный руководитель – П. Ф. Сидоревич, преподаватель

ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТА

Введение. Оптимальный двигательный режим – одно из важнейших условий здорового образа жизни. В его основе лежат систематические занятия физическими упражнениями и спортом, которые эффективно решают задачи укрепления здоровья и развития физических способностей, сохранения здоровья и двигательных навыков. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания. Физическое развитие человека характеризуют такие качества как сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Улучшение этих качеств способствует укреплению здоровья и повышению иммунитета.

Можно развить ловкость, тренируясь в беге на короткие дистанции. Так же очень неплохо стать гибким, применяя гимнастические и акробатические упражнения [1; с. 105].

Цель работы – показать влияние оптимизированной двигательной активности на физическое развитие студентов.

 *Методы исследования:* утренняя гимнастика, перерывы на гимнастику в течение рабочего дня, пешие прогулки, занятия самостоятельно выбранными видами спорта студентами 3 курса факультета иностранных языков специальности «Преподавание» и «Компьютерная лингвистика» в течение учебного года.

До проведения эксперимента лишь 20% студентов делали утреннюю гимнастику, а гимнастику в течении рабочего дня не делал никто.

Также 90% участников эксперимента предпочитали общественный транспорт или такси как способ добраться домой после занятий в университете, но в ходе эксперимента 70% студентов отдало предпочтение пешей прогулке.

Никто из группы не занимался каким-либо видом спорта, так как не придавали этому особого значения и не хотели тратить на это время.

Первое время результаты были крайне незначительными, но студенты не собирались сдаваться. Многие студенты начали вновь заниматься теми видами спорта, которыми они занимались в школьные годы. Некоторые студенты начали ходить в бассейн, некоторые решили ходить в тренажерный зал, а некоторые решили связать свое свободное время со спортивными играми.

Спустя некоторое время студенты начали замечать изменения в своем организме. Значительно улучшилось общее самочувствие, настроение, сон. Но на этих положительных изменениях студенты не остановились. Все старались ежедневно выполнять гимнастические упражнения и много гулять.

Некоторые студенты со временем особенно заинтересовались экспериментом и начали давать себе дополнительные нагрузки, например, совершать утренние пробежки или заниматься йогой. 75% участников эксперимента также отказались от различных вредных привычек. С каждым месяцем росли показатели физического состояния у всех участников эксперимента.

Все студенты почувствовали изменения в своем здоровье, некоторые участники эксперимента нашли новых друзей, которые также увлекаются тем или иным видом спорта.

А главное то, что все студенты продолжают заниматься спортом и выполнять гимнастические упражнения в будущем.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты удивили всех участников эксперимента. Никто не ожидал, что всего за 9 месяцев можно получить такие изменения в своем организме.

В ходе проведения эксперимента были замечены следующие изменения в организме:

1. Повысилась общая выносливость.
2. Улучшилась сердечно-сосудистая система.
3. Улучшилась работа органов дыхания.
4. Повысился иммунитет и общее самочувствие.
5. Укрепились мышцы.
6. Повысилась гибкость участников.
7. Повысилась ловкость и быстрота реакции.

А помимо всего выше перечисленного эксперимент помог выявить участникам некоторые проблемы в их организме и вовремя обратить на них внимание.

Выводы. Таким образом, эксперимент положительно повлиял на физическое развитие студентов, развил многие полезные навыки и указал на проблемы в организме, которые требуют решения. 95% участников эксперимента отметили, что будут продолжать заниматься спортом и выполнять гимнастические упражнения в будущем.



ГОЛУБОВСКАЯ Е.А.

Брест, БрГУ им.А.С.Пушкина

Научный руководитель – Н.С. Милашук, старший преподаватель



СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Введение. От условий образа жизни напрямую зависит здоровье человека. В настоящее время неизмеримо возрос темп жизни. Это обусловило представление сегодняшнему человеку высоких требований к его физическому состоянию и основательно приумножило нагрузку на психическую, интеллектуальную и эмоциональную сферы. Низкая физическая активность – проблема современного мира. От состояния здоровья и работоспособности во многом зависит успешность учебной деятельности.

Работоспособность – это способность человека в течение определённого времени выполнять определённый род деятельности, не снижая эффективности [2, с.262].

Наиболее типичные изменения работоспособности студентов связаны с учебной нагрузкой, расписанием занятий, занятостью научно-исследовательской, профессиональной деятельностью как дополнительными факторами. К ним следует отнести и особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности [4, с.5].

Уровень умственной и физической работоспособности зависит от скорости и характера усталости, т.е. состояния, какое возникает в результате работы, когда восстановительных процессов в организме недостаточно.

Результат утомления – снижение эффективности и продуктивности работы. Для оценки уровня работоспособности и функциональности человека нужно учесть его субъективное состояние (т.е. усталость организма). Переживая усталость, у человека снижается темп работы или он вовсе её прекращает. Поэтому нужно предотвратить функциональное истощение различных систем и органов, а также дать возможность быстрому восстановлению работоспособности [2].

Учёные доказали, что тренированный человек легко справляется со значительными и физическими, и умственными нагрузками. Особое значение имеют занятия физической культурой для тех категорий населения, где преобладает интеллектуальная нагрузка (школьники, студенты, научные деятели и другие).

Можно рассматривать физкультуру как средство повышения уровня работоспособности. Физическая культура может быть самой разнообразной: любой вид физической активности в спортзале, в бассейне, бег, лыжный спорт, закаливание, занятия йогой и так далее. Каждый может выбрать вид занятий в зависимости от своих предпочтений, состояния своего здоровья и желаний.

Правильно подобранные объёмы физических нагрузок способствуют не только улучшению организма, улучшению его жизненного тонуса, но также повышению работоспособности, но не только при выполнении физических упражнений, а и в процессе умственной деятельности.

Цель работы – Изучить информированность студенческой молодёжи о средствах физической активности для регулирования работоспособности и какие средства ими используются для повышения качества работоспособности.

Методы исследования. В работе нами применялись: метод анкетирования и теоретического анализа.

Результаты и их обсуждение. В Брестском государственном университете имени А.С. Пушкина нами было проведено анонимное анкетирование, в котором приняли участие студенты второго курса социально-педагогического факультета. Опрашиваемым было предложено ответить на вопросы:



1. Можно рассматривать физическую культуру, как средство повышения уровня работоспособности?
2. Сколько раз в неделю Вы занимаетесь физической нагрузкой?
3. Перечислить более трёх видов физической активности для самостоятельных занятий?
4. Какие виды физической активности Вы предпочитаете?
5. Выполняете ли Вы во время работы/учёбы физкультурные паузы?

Анализируя результаты анкетирования, было выявлено, что 93% студентов информированы и знают более трёх видов физической активности для самостоятельных занятий. Однако стоит отметить, что 55% – занимаются физической нагрузкой три раза в неделю, 26,6% – занимаются два раза в неделю, 17% из опрошенных, занимаются физической нагрузкой от случая к случаю и 1,4% не занимаются вообще.

Большинство студентов, для самостоятельных занятий назвали такие виды физической активности, как: бег, занятия в спортивном и тренажерном залах, йога, различные направления фитнеса, плавание. Так же часть анкетированных 71% – отметили, что им достаточно занятий физической культурой в вузе, для поддержания работоспособности организма.

На вопрос «Делаете ли Вы во время работы или учёбы физкультурные паузы?» 20% ответили, что не делают физкультурные паузы во время работы или учебы, 44% ответили, что иногда выполняют физкультурные паузы и только 36% выполняют физкультминутки постоянно.

Выводы. На основании изученной литературы и полученных данных анкетирования, мы пришли к выводу, что большая часть студенческой молодёжи занимается физической активностью в течении недели, меньший процент выполняет физическую нагрузку в течении дня и делают физкультминутки в течение рабочего дня.

Информированность студентов о средствах физической активности для регулирования работоспособности в течение недели и учебного дня в целом велика. Студенческая молодёжь активно использует знания о средствах физической активности для регулирования своей работоспособности. В настоящее время в современном обществе есть много различных методик для поддержания здоровья и работоспособности по различной степени доступности. Однако самое главное в плотном графике режима дня студенческой молодёжи найти место для физической активности. Знания о значимости физической нагрузки диктуют правила ввести в привычку занятия спортом в разные периоды жизни.

И наконец, «Если хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай!». Физическая культура замедляет процесс старения, предупреждает развитие заболеваний, сохраняет нормальную работоспособность [4, с.10].

1. Решетников, Н.В. Физическая культура студента: Учеб. для СПО / Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын. – 8-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 176с // 11-20 ст
2. Бочкарева С.И. Физическая культура: учебник / С.И. Бочкарева, О.П. Кокоулина, Н.Е. Копылова, Н.Ф. Митина, А.Г. Ростеванов. – М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2011. – 344 с.
3. Ильинича, В.И Физическая культура студента: Учебник / В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2003.
4. Гриднёв, В.А. Средства физической культуры в регулировании работоспособности: методические разработки / Сост.: В.А. Гриднев, А.Н. Груздев. – Тамбов: Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2007. – 16 с. – 200 экз.
5. Виленский, М.Я. Физическая культура работников умственного труда / М.Я. Виленский, В.И. Ильинич. – М., 1987.
6. Ильинич, В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. М.: АО «Аспект Пресс», 1995.



ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ РЕСПУБЛИКИ ПОЛЬША

Введение. Согласно статье 13 Закона о Высшем образовании Республики Польша создание условий для развития физической культуры среди студентов является одной из основных обязанностей, возлагаемых на университеты.

Данная, не совсем детальная формулировка законодательных органов, дает университетам большую свободу относительно способа реализации вышеизложенного требования. Как следствие, обязательные занятия физкультурой в польских университетах не являются правилом.

По статистике примерно 1 из 9 польских университетов их не проводит. Такие высшие учебные заведения руководствуются следующей логикой: «студенты – это взрослые люди, которые должны самостоятельно заботиться о своем физическом состоянии, а не путем принуждения». Кроме того, к отсутствию предмета «Физическая культура» в плане занятий чаще всего приходят университеты, в которых не создана соответствующая для занятий спортом инфраструктура.

В тоже время в большинстве университетов предмет «Физическая культура» является обязательным для студентов бакалавриата (первой ступени получения высшего образования).

Например, на факультете польской филологии Варшавского университета, студент обязан реализовать 3 семестра данного предмета. В некоторых университетах предмет «Физическая культура» необходимо посещать не 3, а 4 семестра. Чаще всего на данный предмет в течение семестра отведено 30 академических часов.

Действующие нормативные акты не определяют также форму проведения занятий по физкультуре – не уточняя должны ли это быть практические занятия либо лекции, оставляя это право за основными организационными подразделениями вузов. Однако, в большинстве случаев, предмет «Физическая культура» все же проходит в форме практических занятий.

Если университет устанавливает «Физическую культуру» обязательным предметом, то, как правило, студент получает право выбора вида спортивных занятий, которые ему предстоит посещать. Выбирать определенную дисциплину нужно в начале каждого семестра, причем студент может постоянно выбирать один и тот же вид спорта, либо каждый раз пробовать себя в новых дисциплинах.

В число основных предлагаемых спортивных дисциплин, как правило, входят плавание, волейбол, баскетбол, футбол, аэробика, посещение тренажерного зала. Чаще всего выбор этим не ограничивается, многие университеты также предлагают такие спортивные дисциплины, как фехтование, кроссфит, бальные танцы, скалолазание, зумба и т.д.

Некоторые университеты предлагают для выбора и платные занятия по физкультуре. Среди них можно найти такие дисциплины, как верховая езда, йога, бридж и шахматы.

Эти занятия входят в учебную программу на тех же условиях, что и бесплатные занятия. Однако, для проведения данных дисциплин необходима поддержка тренеров-экспертов в данных областях или другие специальные условия (например, специальное оборудование, специально оборудованное помещение и т.д.). Это и является причиной дополнительной оплаты за данные занятия.

Некоторые дисциплины, предлагаемые университетами, не предполагают еженедельных встреч. Такие дисциплины как пеший туризм, горное катание на велосипедах, гребля на байдарках или лыжный спорт могут быть запланированы на несколько выездов длительностью несколько дней в места, где данные дисциплины могут быть реализованы. Чаще всего виды занятий такого типа входят в число платных.



Многие студенты осознают важность физической активности для своего здоровья и занимаются тем или иным видом спорта в частном порядке. В польских вузах справка о посещении спортивных занятий вне университета не освобождает студента от обязательных занятий физической культурой. Исключением может быть принадлежность к спортивной команде более высокого уровня (например, областной). Стоит также отметить, что особые спортивные достижения являются одним из оснований для присвоения студентам ректорской стипендии, что также мотивирует многих студентов развивать спортивные навыки в определенных дисциплинах.

Как было упомянуто выше, в Польше есть университеты, в учебных планах которых нет предмета «Физическая культура» (например, Варшавский университет естественных наук). В таких случаях в целях пропаганды и популяризации занятий спортом студентам могут предоставляться скидки на посещение тренажерных залов, которые находятся рядом с кампусами, и спортивными объектами партнерских для университета сетей.

Предлагаю обратить внимание еще на несколько интересных моментов. Во-первых, согласно действующему законодательству предмету «Физическая культура» не присваиваются баллы ECTS.

Данные баллы количественно отражают приложенные для получения зачета усилия. Следовательно, предмет «Физическая культура» трактуется в большей степени как полезная для здоровья физическая активность, чем предмет с определенными требованиями и экзаменами.

Данный вывод подтверждается и тем фактом, что на занятиях физкультурой студенты польских университетов, как правило, не сдают нормативы и не получают отметки, а лишь «зачет» либо «незачет», выставление которого базируется на посещаемости предмета студентом. Для получения зачета студент может иметь не более 2 пропусков по неважной причине в течение семестра.

Во - вторых, в законе нет четких требований по поводу квалификации человека, который может стать преподавателем предмета «Физическая культура» в ВУЗе. Довольно часто данный предмет могут вести инструктора спорта, инструктора по физическому восстановлению, которые не имеют педагогического образования.

В-третьих, в законе нет требований относительно количества студентов в группе на занятиях физкультурой. Из-за того, что студенты сами выбирают понравившуюся им дисциплину, количественное распределение в группах, а следовательно, и качество проводимых занятий, будет неравномерное.

Выводы. Хочется отметить, что занятия по предмету «Физическая культура» в польских университетах значительно отличаются от таких занятий, проводимых ВУЗами в нашей стране.

Некоторые моменты, такие, как право выбора студентами определенных спортивных дисциплин, кажутся довольно интересным решением, позволяющим не заставить заниматься спортом, а привить к нему любовь. С другой стороны, отсутствие педагогических квалификаций у преподавателей и занятия физкультурой в форме теоретических лекций вряд ли способствуют поддержанию здорового образа жизни студентов. Более глобальные выводы можно сделать, лишь проведя более детальное исследование по данной теме.

1. Ustawa z dnia 20 lipca 2018 r. «Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce»: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.studianahoryzoncie.pl/post/sport-na-studiach>



ПЛАВАНИЕ КАК АТТРИБУТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Введение. Плавание — вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.

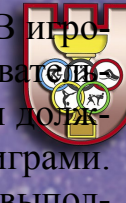
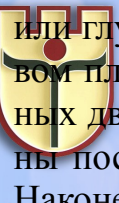
При этом в подводном положении по действующим ныне правилам разрешается проплыть не более 15 м после старта или поворота (в плавании брассом подобное ограничение сформулировано по-другому); скоростные виды подводного плавания относятся не к плаванию, а к подводному спорту.

По классификации МОК (согласно принципу «одна федерация – один вид спорта») плавание как вид спорта включает в себя: собственно плавание, водное поло, прыжки в воду и синхронное плавание; в русскоязычной спортивной литературе в качестве синонима плавания в этом значении употребляется словосочетание «водные виды спорта».

Рисунки на археологических находках свидетельствуют, что люди в Древнем Египте, Ассирии, Финикии и во многих других странах умели плавать за несколько тысячелетий до нашей эры, и известные им способы плавания напоминали современные кроль и брасс. В то время плавание носило чисто прикладной характер – при рыбной ловле, охоте за водоплавающей дичью, подводном промысле, в военном деле.

В Древней Греции плавание стало использоваться как важное средство физического воспитания. Первая спортивная организация пловцов возникла в Англии в 1869 году («Ассоциация любителей спортивного плавания Англии»), следом подобные организации появились в Швеции (1882), Германии, Венгрии (1886), Франции (1887), Нидерландах, США (1888), Новой Зеландии (1890), России (1894), Италии, Австрии (1899)... Рост популярности спортивного плавания в конце XIX века связан с началом строительства искусственных бассейнов. В 1889 году в Вене прошли крупные международные соревнования с участием спортсменов из нескольких европейских стран; далее они стали проводиться регулярно и носили название «первенство Европы». В 1896 году плавание вошло в программу первых Олимпийских игр, и с тех пор неизменно входит в олимпийскую программу. Перед началом Олимпийских игр 1908 года ФИНА разработала и утвердила «Правила ФИНА», включавшие перечень дистанций для проведения соревнований, порядок комплектования и проведения заплывов, порядок регистрации мировых рекордов. Тогда же были зарегистрированы первые мировые рекорды в плавании, самым ранним из них стал результат Золтана Халмаи на дистанции 100 м вольным стилем (1.05,8), показанный 3 декабря 1905 года в Вене.

Цель работы. Техника плавания должна соответствовать целевой направленности, которая определяется классификацией видов плавания. В спортивном плавании основной целью, которую должен достигнуть спортсмен, является проплытие определенной дистанции избранным способом с запланированным результатом. Чтобы показать этот результат, спортсмен и его тренер должны разрешить две основные задачи: повысить абсолютную скорость плавания и выработать необходимую скоростную выносливость. При разработке техники данного способа плавания необходимо исследовать различные структуры движений и выбрать такую, которая не только обеспечивает спортсмену развитие высокой абсолютной скорости плавания, но предусматривает также необходимые условия для развития и удержания высокой равномерной скорости на протяжении всей дистанции. В прикладном плавании перед спортсменом ставятся различные цели и задачи в зависимости от разновидностей этого плавания. Эту цель способен достигнуть тот спортсмен, который предварительно решил такие задачи, как умение быстро плавать, хорошо нырять в длину и глубину, ориентироваться под водой и т.д. Основной целью при нырянии является умение проплыть определенное расстояние под водой в длину



или глубину и совершать необходимое действие (достать предмет, утонувшего и др.) В игровом плавании основной целью является умение правильно использовать технику плавательных движений в различных играх на воде. Для того чтобы достигнуть этой цели, дети должны последовательно решить основные задачи, определяемые техникой плавания и играми. Наконец, основной целью художественного плавания является умение спортсмена выполнять в воде гимнастические упражнения с элементами акробатики. Следует обратить внимание на то, что любая из вышеперечисленных задач может оказаться в зависимости от выполняемого пловцом действия главной, определяющей технику плавания. Однако, если пловец хорошо овладел техникой спортивного плавания, он может решать любые задачи, предъявленные ему классификацией плавания, так как при решении этих задач пловец в основном будет использовать технику спортивного плавания либо в виде отдельных способов, либо в виде элементов этих способов.

Методы исследования. Плавать можно в различных стилях, основными различиями между ними являются характер движения рук и ног. Существуют три основных стиля: баттерфляй – сложный и медленный, но в то же время энергозатратный и эффективный внешне стиль плавания, во время которого пловец совершает одновременный взмах руками вперед и волнообразное движение тазом и бедрами;

Брас – симметричные движения руками и ногами, совершаемые одновременно; данный стиль отдаленно напоминает движение лягушки в воде и представляет собой достаточно эффективный и быстрый способ преодоления дистанций вплавь;

Кроль (на спине и на груди) – попеременные гребки руками с одновременными движениями ног вверх-вниз; кроль – это самый быстрый способ передвижения по водной поверхности, позволяющий пловцу как можно дольше не устать.

Результаты и их обсуждения. Сейчас в Беларуси насчитывается 278 бассейнов, открытых для посещений любителями плавания, и еще 722 мини--бассейна в детских дошкольных учреждениях. Министерством спорта разработаны планы, согласно которым бассейны будут построены во всех районах страны, чтобы занятия плаванием были доступны абсолютно всем жителям Беларуси.

Особое внимание уделяется выступлениям спортсменов на крупных международных соревнованиях – победы белорусов на чемпионатах мира, Европы, медали Олимпийских игр являются наилучшим способом популяризации плавания в стране.

В Беларуси проводятся десятки соревнований по плаванию как для профессионалов, так и для любителей. Наиболее известным центром подготовки пловцов в стране является Дворец водного спорта в Минске, на территории спортивно-оздоровительного комплекса «Олимпийский». Также хорошо известен Дворец водных видов спорта в Бресте, включающий в себя 4 бассейна.

Вывод. Таким образом, спортсменов отличает от обычных людей отличная фигура и хорошо развитый плечевой пояс и руки. Поскольку во время плавания задействуются практически все группы мышц, профессиональные пловцы никогда не имеют лишних жировых отложений на теле. Плавание отлично развивает мускулатуру, и обычно верхняя часть тела у пловцов бывает более массивной за счет того, что основной упор во время движения в воде делается на руки и плечи. Регулярные тренировки отлично развивают мышцы спины и груди, пресса и ног. Грудная клетка за счет постоянных усиленных вдохов и выдохов также интенсивно развивается и увеличивается в объеме. Во время движения в воде все тело усиленно насыщается кислородом, благодаря чему поддерживается постоянно высокий уровень метаболизма.



ГУРИН А.А., ВОЙТЕХОВИЧ Д.Р., МЕДВЕДЕВА Д.В.

Минск, УГЗ МЧС

Научный руководитель – Е. А. Чумила, канд. пед. наук, доцент

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПАСАТЕЛЕЙ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЛЕКСА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Введение. В результате проведенных исследований установлено, что подходы, используемые в настоящее время при подготовке спасателей, требуют новых подходов, обеспечивающих развитие профессиональных качеств.

Недостаточно изученными остаются вопросы, связанные с разработкой методик проведения, учебных и учебно-тренировочных занятий, обеспечивающих совершенствование психо-физических компонентов профессионально-прикладной физической подготовки спасателей.

Разработка методики, основанной на применении комплекса специальных и профессионально-прикладных физических упражнений, позволит повысить уровень развития профессионально значимых физических качеств спасателей, тем самым существенно улучшит качество проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ, сохранит человеческие жизни.

Цель работы – научное обоснование повышения уровня профессиональных качеств спасателей на основе применения комплекса профессионально-прикладных физических упражнений.

Метод или методология проведения работы – анализ специальной научно-методической литературы, анкетный опрос, педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, методы статистического анализа.

Результаты и их обсуждение. Поскольку высокий уровень физической подготовленности спасателей играет важную роль в своевременном оказании помощи людям и решении других профессиональных задач, руководство МЧС Беларуси уделяет особое внимание повышению уровня общей, специальной и профессионально-прикладной физической подготовленности как обучающихся УГЗ МЧС, так и работников министерства.

На основе изучения опыта подготовки личного состава подразделений специального назначения и порядка организации испытаний по специальной подготовке, проводимых среди работников силовых структур Республики Беларусь и Российской Федерации, а также мнений ведущих специалистов в области подготовки военнослужащих к профессиональной деятельности разработан комплекс упражнений специальной и профессионально-прикладной направленности [1, 2].

Комплекс включает 11 упражнений (6 – специальной направленности, 5 – профессионально-прикладной направленности) использование которых в процессе учебных и тренировочных занятий позволит повысить уровень профессиональных качеств спасателей (таблицы 1-2).



Таблица 1 – Характеристика упражнений специальной направленности, входящих в состав комплекса



Наименование упражнения	Характеристика и направленность упражнения	Единица измерения
Подтягивание на перекладине с грузом 10 кг	Ациклическое физическое упражнение, повышающее силу и силовую выносливость. Развивающее группы мышц: широчайшие мышцы спины, большая и малая круглые мышцы, трапециевидные, задние дельтовидные, предплечье, бицепсы	Количество раз
Челночный бег 10 x 20 метров со сгибанием-разгибанием рук в упоре лежа (20 отжиманий после команды «марш» и по 20 отжиманий после каждых 40 метров бега)	Циклические физические упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности, развивающие быстроту, общую и скоростную выносливость	Мин, с
Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях с грузом 16 кг	Ациклическое физическое упражнение анаэробной направленности. Развивающее группы мышц: трицепсы, большие грудные мышцы, передний пучок дельтовидных мышц, мышцы брюшного пресса	Количество раз
Жим штанги собственного веса от груди из положения лежа на спине	Ациклическое физическое упражнение анаэробной направленности. Развивающее группы мышц: большая и малая грудные мышцы, трехглавая мышца плеча, трицепсы, дельтоиды, предплечье.	Количество раз
Приседание со штангой собственного веса на плечах в течение 3-х минут	Ациклическое физическое упражнение анаэробной направленности. Квадрицепсы, широкие мышцы бедра, ягодичные мышцы. Развивающее группы мышц: двуглавая мышца (бицепс бедра), икроножные мышцы, камбаловидные мышцы	Количество раз
Бег на 10 км с преодолением водных преград	Циклическое физическое упражнения аэробной направленности, способствующие развитию общей выносливости	Мин, с

таблица 2 – Характеристика упражнений профессионально-прикладной направленности, входящих в состав комплекса

Название упражнения	Характеристика упражнения	Преимущественное энергообеспечение
Подъем рукавной линии по лестничным маршам на площадку 4-го этажа учебной башни	Скоростно-силовая нагрузка. Динамическая нагрузка на мышцы нижних конечностей и туловища скоростно-силовой направленности. Статическая нагрузка на мышцы верхнего плечевого пояса.	Анаэробное субмаксимальное
Подъем рукавных скаток на 4-й этаж учебной башни	Скоростно-силовая выносливость. Динамическая нагрузка на все мышечные группы скоростно-силовой направленности.	Анаэробная субмаксимальная
Силовой тренажер («Кувалда»)	Силовая выносливость. Динамическая нагрузка на мышцы верхнего плечевого пояса и туловища скоростно-силовой направленности. Статическая нагрузка на мышцы кисти.	Анаэробная максимальная
Транспортировка пострадавшего	Специальное координационное упражнение скоростно-силовой направленности	Анаэробная максимальная



С целью решения задач по обоснованию комплекса специальных и профессионально-прикладных физических упражнений для подготовки спасателей перед проведением эксперимента проведен анкетный опрос в котором приняли участие 300 человек, среди которых обучающиеся УГЗ МЧС и работники подразделений МЧС, из числа лиц рядового и младшего начальствующего состава; 22 – специалисты. Содержание анкеты для обучающихся и работников включало 30 вопросов, для специалистов – 10 вопросов.

Вывод: обобщение данных анкетного опроса позволило установить, что совершенствование процесса физической подготовки возможно посредством создания современной научно-методической базы и разработки индивидуальных планов проведения учебно-тренировочных занятий, основанных на применении комплексного подхода.

Помимо этого, включение специальных и профессионально-прикладных упражнений должно привести к повышению уровня общей физической подготовленности, развитию основных физических качеств, необходимых спасателям при выполнении боевых задач.

1. Каранкевич, А. И. Психофизическая готовность курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь к эффективной профессиональной двигательной деятельности / А. И. Каранкевич, В. А. Барташ. – Могилев : Могилев. ин-т МВД, 2016. – 200 с.

2. Борисов, В. Я. Технология профессионально-прикладной физической подготовки офицеров запаса гражданского вуза / В. Я. Борисов // Мир спорта. – 2004. – № 1. – С. 45–49.

ДЕЙКО А. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – Н. С. Милашук, старший преподаватель

ПРОБЛЕМА ВИЗУАЛИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ

Введение. Физическая подготовка является необходимой составляющей профессиональной деятельности любого специалиста. Современное занятие немислимо без использования информационно-коммуникационных технологий, они тем или иным образом вплетаются в структуру занятия, дополняя его иллюстративностью, интерактивностью, современностью, тем самым повышая качество обучения, мотивацию студентов, успешность учебно-воспитательного процесса.

Для оптимизации занятий физической культурой в вузах принимаются особые меры, создаются новые благоприятные условия, разрабатываются и применяются различные новые подходы и приёмы обучения.

Среди них использование инновационных подходов, внедрение личностно-ориентированных занятий, открытие новых секций по интересам для студентов, использование соревновательных моментов, визуализация двигательных действий различными способами и многое другое. Визуализация двигательных действий наиболее актуальна в современном мире, где вся окружающая нас информация в основном визуализирована.

Такую информацию люди воспринимают легче, запоминают лучше, воспроизводят без особых затруднений.

Одна из основных задач занятия физической культурой — это обучение двигательным навыкам в области различных видов спортивной деятельности, развитие физических качеств учащихся. Так, например, для формирования любого навыка в процессе дидактического взаимодействия преподаватель передает студентам учебную информацию вербального (словесного) и визуального (зрительного) характера, которая дополняется кинестетической информацией, получаемой занимающимися по каналам обратной связи. При обучении технике броска в баскетболе преподаватель объясняет содержание и последовательность движений, из которых состоит изучаемое двигательное действие.



После этого он показывает бросок в целом, по частям или в иной последовательности в зависимости от конкретной ситуации на уроке физической культуры. Действия преподавателя во взаимосвязи с характером учебной деятельности учащихся обуславливают возникновение у студента зрительного, логического и кинестетического образов. В ходе взаимодействия преподавателя и студентов эти образы способствуют формированию представления об изучаемом двигательном действии. В процессе занятий физическими упражнениями они доводятся до умения использовать их самостоятельно.

Современный мир диктует свои правила и педагогический прогресс, как и все другие сферы деятельности, не стоит на месте. Во многих странах, да и в современных спортивных и общеобразовательных школах и вузах нашей страны широко используют мультимедийные технологии. При использовании видеофрагмента на занятиях физической культуры в Брестском государственном университете имени А.С. Пушкина, конечно, есть существенная проблема наличия мультимедийного оборудования и его размещение в спортзале.

Однако отмечая преимущества при использовании мультимедийного оборудования на занятиях физической культуры в вузе – качественный показ любого упражнения, нет необходимости преподавателю без разминки показывать упражнения сложно координационного характера, замедленное воспроизведение, повтор, сопровождение показа рассказом и пояснениями, акцентирование внимания на нужных сторонах и многое другое – диктует наличие оборудования во всех спортивных залах.

Поэтому визуализация двигательных действий на занятиях физической культурой является важной составляющей занятия: облегчает восприятие, обеспечивает правильное выполнение действия студентами, запоминание действий для дальнейших занятий.

Цель – определение уровня эффективности использования визуализации двигательных действий, на занятиях физической культурой, изучение отношения студентов к использованию данного подхода.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, интернет – ресурсов, анкетирование, анализ и математическая обработка данных.

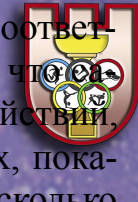
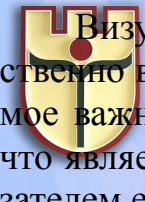
Результаты и их обсуждения. Для выявления эффективности использования визуализации двигательных действий на занятиях физической культурой, изучения отношения студентов к использованию данного подхода, был проведен опрос 62 студентов 3 курса Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина. Возраст респондентов варьировался от 19 лет до 22 лет.

Нами были получены следующие данные:

- 90% студентов ответили, что затрудняются выполнять упражнения на занятиях без наглядного примера.
- 10% опрошиваемых, ответили, что могут выполнять действия и без наглядного примера, но, возможно, с ошибками.

На вопрос «Нравится ли вам выполнять упражнения по примеру преподавателя, наглядной схеме, видеозаписи, мультимедийной презентации и т.д.» – 79% респондентов ответили утвердительно, подчеркнув, что так действия воспринимаются намного лучше и легче, а 21% ответили, что они не замечали разницы в выполнении упражнений. Опросом установлено, что почти у всех опрошиваемых количество ошибок при выполнении двигательных действий снижается при использовании визуализации данных действий.

Выводы. Таким образом, результаты опроса показывают на высокую эффективность использования визуализации двигательных действий на занятиях физической культурой, данный подход оптимизирует и улучшает выполнение упражнений студентами, оптимизирует восприятие этих упражнений, даёт наглядную опору, минимизирует ошибки. Студенты отметили положительное отношение к данному подходу в обучении, указали, что он значительно облегчает процесс.



Визуализация двигательных действий не только облегчает процесс восприятия и соответственно воспроизведения действия и уменьшает количество допускаемых ошибок, но и, что самое важное, уменьшает и количество рисков для здоровья, травм, травмо-опасных действий. Это является самым главным показателем для применения данного подхода на занятиях, показателем его эффективности. Так, студент видит перед собой пример упражнения, видит, сколько пространства вокруг нужно для правильного выполнения, видит работу всех конечностей человека, расположение туловища в пространстве и с такими условиями выполнение им показанного упражнения будет успешно.

Даже народная мудрость говорит нам: «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать».

1. Петров П.К. Система подготовки будущих специалистов физической культуры в условиях информатизации образования. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. — Ижевск: УдГУ, 2004. — 41с.

2. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. — М.: Академия, 2006. — 272с.

3. <https://cyberleninka.ru/article/n/effektivnost-primeneniya-obrazovatelnyh-tehnologiy-vizualizatsii-uchebnoy-informatsii-na-uroke-fizicheskoy-kultury-starshih>. Дата доступа – 10.03.2022.

ДЗИБУК К. О.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Э. Н. Хиль, преподаватель

ВЛИЯНИЕ РАЗМЕРА ТАЛИИ НА ОСНОВУ ЗДОРОВОСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ СТУДЕНТОВ

Введение. В настоящее время в жизни очень много проблем, которые затрагивают все стороны человеческой жизни.

Меняется политическая, экономическая, социальная ситуация, неизменными остаются общечеловеческие ценности, значение которых не поддается критике: одна из таких ценностей – физическая культура, здоровье.

Занимаясь физическими упражнениями, студенты приобретают знания о структуре и функциях организма и его систем.

Тело человека – сложный механизм, уровень активности которого зависит от рационального питания и энергетической ценности. Красивое тело всегда считалось величайшей эстетической ценностью. Сегодня полноту небезосновательно считают вредной и опасной для жизни, как и вредные привычки. Совокупность рационального питания, физических упражнений, экологической сферы, и как результат залог здоровья – тонкая талия есть ключевые понятия, образующие основу жизни.

В последние годы увеличивается роль науки в создании педагогических технологий, адекватных уровню общественного знания. Необходимо опробовать технологии физического воспитания, способные улучшить традиционное физическое воспитание, положительно влияющие на здоровье и гармонию физического развития, а также на формирование двигательных способностей.

Преподаватели физической культуры формируют интерес к физическим упражнениям и потребность в здоровом стиле жизни, используя для их развития, совершенствования и укрепления здоровья нестандартные формы занятий: танцы, йога, игровые, а также активные методы обучения и новые оздоровительные технологии: аэробика, степ – аэробика, стретчинг – аэробика и др. [4].

Цель работы – выявить влияние размеров талии на состояние здоровья студентов на основе двигательной деятельности.



Методы исследования. В работе мы применяли анализ научно-методической литературы, социологический опрос, математико-статистический метод.

Результаты и их обсуждение. Нами был проведён опрос студентов 1–3 курсов исторического факультета БрГУ имени А.С. Пушкина. В результате проведённого опроса (n=65) было установлено, что большинство студентов 70,0 % стремятся скорректировать свою фигуру посредством двигательной деятельности и укрепить свое здоровье. Студенты малообеспеченные люди, позволить себе занятия в дорогих клубах может не каждый, эту же услугу бесплатно предоставляет университет, тем самым количество желающих заниматься в стенах вуза с каждым годом возрастает.

Студентки (55,5 %) считают, чем уже талия, тем больше продолжительность жизни. Ретроспективный анализ показал, талия – индикатор риска для продолжительности жизни. Устранить имеющиеся недостатки в области талии, избавиться от лишнего веса – данной проблеме уделяется особое внимание. Нельзя пренебрегать такими факторами, как калорийное питание, энергозатраты.

Ученые сосредоточили внимание на ИМТ, отношении толщины талии к толщине бедер, но наиболее точным индикатором оказался размер талии и излишки жира в этой области. Установили предел толщины талии среднестатистического человека средних лет, она составила 88 см. – для женщин и 100 см – для мужчин. Показатель толщины жировой прослойки вокруг живота – непосредственное доказательство излишка внутреннего жира, окутывающего жизненно-важные органы.

Анализ состава внутреннего жира человека показали высокую концентрацию белка RBP4.

С появлением доказательств опасности наличия большого количества жировых прослоек в области живота у человека, и как итог – повышения количества хронических и даже смертельных заболеваний, вызванных избытком жира, стало вкладываться гораздо больше средств и прилагаться больше усилий на изучение и борьбу с этим недугом, особенно в последнее время. На данный момент эффективными методами проверки организма на наличие внутреннего жира являются – УЗИ, ультразвук, электромагнитное излучение, и др. [1, с.252].

Выводы. Таким образом, здоровье и продолжительность жизни зависят от размера талии. Отложения жира – плохо. Двигательная деятельность способствует поэтапному уменьшению размеров талии. Тенденция к уменьшению размеров талии может рассматриваться как показатель здорового образа жизни.

1. Байер, К., Шейнберг, Л. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг: под. ред. И. И. Брехмана [и др.] – М.: Мир, 1997. – С. 250– 262.

ДИКАЯ А.Р.
Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина
Научный руководитель – А. А. Зданевич, канд. пед. наук, доцент

ТАЛИСМАНЫ ЛЕТНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР ДО ДВУХТЫСЕЧНЫХ. ИСТОРИЯ ИХ СОЗДАНИЯ.

Введение. Олимпийский талисман – часть олимпийской символики, с 1968 года обязательный атрибут Олимпийских игр.

Символ, имеющий, согласно «Большой олимпийской энциклопедии» рекламно-коммерческую значимость. Миссия олимпийского талисмана – «отразить дух страны-хозяйки игр, принести удачу спортсменам и накалить праздничную атмосферу». Чаще всего олимпийский талисман изображается в виде животного, наиболее популярного в стране, принимающей спортсменов, или в виде анимированного выдуманного существа.

На основе созданного дизайнерами визуального образа создаётся огромное количество сувениров. Олимпийский талисман — это и символ города, в котором проходит Олимпиада, и предмет для

коллекционирования, и существенный источник дохода (по оценке пресс-офиса Международного Олимпийского Комитета в ходе Игр цены на сувениры могут взлетать в десятки раз в зависимости от популярности соревнований у зрителей).

Методы исследования: анализ и обобщение литературных источников, и интернет ресурсов, личный опыт.

Цель исследования – определение первых олимпийских талисманов летних олимпийских игр до 2000-ных, их история создания и значение.

Результаты и их обсуждение. **Такса Вальди (Мюнхен 1972).** Вальди стал первым официальным талисманом в истории летних Олимпийских игр. На Олимпиаде 1972, которая проводилась в городе Мюнхене, талисманом стала такса Вальди. Поскольку в немецком языке слово «такса» мужского рода, принято считать, что Вальди – «талисман-мальчик». В качестве талисмана собаку выбрали из-за её охотничьих качеств, присущих настоящему спортсмену. Сайт МОК называет среди них основные: стойкость, упорство и ловкость. Дизайнеры ярко раскрасили Вальди, подчёркивая весёлый характер талисмана, символизирующего радость Олимпийского праздника. При этом Игры 1972 года считаются одними из самых красочных за всю историю. Голова и хвост таксы были светло-голубыми, а тело окрашено вертикальными полосками трёх из пяти олимпийских цветов, словно на Вальди надели пёструю майку. **Бобр Амик (Монреаль 1976).** Канадский бобр – национальный символ Канады. Он сыграл важную роль в истории страны. Долгое время бобровый мех был одним из важнейших промыслов в Северной Америке. Бобрами называют и канадских лесорубов. Кроме того, бобр считается символом трудолюбия. Ему присущи качества, отличающие настоящего спортсмена: терпение, сила воли, упорство. Имя Амик на языке коренного населения Канады также означает «бобр». В качестве основного атрибута талисман имел яркий красный пояс с изображением Олимпийской эмблемы, похожий на ленту, на которой вручается медаль. **Медвежонок Миша и морской котик Вигри (Москва 1980).** Многие впервые слышат, что Олимпийский Мишка-1980 не единственный символ соревнований. С ним в паре был морской котик Вигри, который представлял состязания по парусному спорту. Они проводились в Эстонии, где медведя не приняли. Вигри — первый символ, который покровительствовал отдельной спортивной дисциплиной на Олимпиаде. Талисман придумал таллинский школьник. Именем Вигри назывались категории юниорских яхт, футбольная команда, детский сад и вид печенья. Для первоначальных талисманов СССР предлагались Конек-Горбунок, Матрешка и кукла Петрушка, но их не пропустили. В итоге большая часть населения голосовала за бурого медведя как символа страны. В поиске того самого советские художники начали рисовать медведей за три года до Олимпиады. Было представлено более 60 работ, среди которых победила идея Виктора Чижикова — известного художника-иллюстратора детских книг. **Орлёнок Сэм (Лос-Анджелес 1984).** Орёл является национальным символом Соединённых Штатов Америки. Кроме того, в данном талисмане заложен и другой образ, благодаря которому он и получил своё имя. Художники компании Walt Disney нарисовали орлёнка в цилиндре, окрашенном в цвета американского флага, точно таком, как на знаменитом Дядюшке Сэме. **Тигрёнок Ходори (Сеул 1988).** Ходори - тигренок. «Хо» на корейском — «тигр», а «дори» — уменьшительная форма для слова «мальчик». Главный атрибут корейского талисмана — маленькая чёрная шапочка, надетая ему на ухо. Это — элемент национального костюма; в таких шапочках в старину крестьяне исполняли танцы во время народных празднеств. **Щенок Коби (Барселона 1992).** **Щенок Коби (Барселона 1992).** Юбилейные XXV Олимпийские игры проходили в Барселоне. Из-за внутреннего политического конфликта, перед дизайнером Хавьером Марискалом стояла нелёгкая задача: найти образ, который бы смог объединить сепаратистски настроенные провинции. Так появилась дворняга Коби, беспризорный щенок, мультяшный герой популярной детской телепередачи. Он так полюбился испанцам, что был всенародно выбран талисманом Олимпиады. Кроме того, Щенок Коби признан самым элегантно одетым талисманом: на нём был тёмно-синий костюм и галстук. В интернете можно найти информацию, что прообразом Коби стала каталонская овчарка, хотя внешне талисман не имеет с данной породой ничего общего. Ежедневник «Ъ-Власть» утверждает, что это связано с приверженностью Марискаля к кубизму

и наркотикам. На церемонии закрытия Игр Барселонский талисман, так же, как Медвежонок Миша, запустили в небо на воздушном шаре. **Иzzi (Атланта 1996)**. Талисман Олимпиады-96 было решено сгенерировать на компьютере. Существо получилось странным и ни на что не похожим. Поскольку никто не мог дать однозначного ответа, что это за существо, создатели придумали персонажу имя Иззи, сокращение от английского выражения What is it? («Что это такое?»). **Олли, Сид и Милли (Сидней 2000)**. Талисманами Игр в Сиднее стала символическая триада: Утконос Сид, Кукабара Олли и Ехидна Милли. Данные животные обитают только в Австралии. Собранные вместе, они символизируют олимпийскую дружбу. Кроме того, персонажи (по месту своего обитания) олицетворяют три стихии: землю, воду и небо. Тройка в данном случае является символическим числом, поскольку Олимпиада проходила накануне вступления в третье тысячелетие. У каждого из талисманов было своё имя и самобытный характер. Утконоса назвали Сидом (Syd, сокращённо от названия города, принимавшего Олимпиаду, Сиднея). Символ природы Австралии, он олицетворял силу, энергию и стремление к победе. Австралийская зимородок-хохотун Олли (Olly — сокращение от слова «олимпиада»), воплощение олимпийского духа, отличалась весёлым нравом, щедростью и добротой. Ехидна получила имя Милли (Millie — сокращение от слова millenium) в честь начала третьего тысячелетия. Она соединила в себе оптимизм, трудолюбие и устремлённость в будущее. Карикатурист Пол Ньюэл придумал первый в истории Игр «антиталисман». Им стал вомбат по имени Фэтсоу. Отрицательный герой противостоял силам добра, которые олицетворяли Сиднейские талисманы.

Заключение: Таким образом, каждый вновь создаваемый талисман должен обязательно отличаться от предыдущих, поскольку его предназначение — отражать самобытность страны-хозяйки, а также вызывать симпатии спортсменов и зрителей. Кроме того, каждый талисман является регистрируемой торговой маркой. Поэтому при создании важна возможность защиты от плагиата.

1. https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D1%82%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%81%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D1%8B. Дата доступа – 15.03.2022.

2. <https://olympics.com/ru/olympic-games/munich-1972/mascot>

3. <http://olimp.kcbux.ru/leto-talisman.php>

ДОМАКУРОВ Д. Н.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С. П. Шмолик, старший преподаватель

ИННОВАЦИОННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Введение. В последнее время все большую актуальность приобретает проблема сохранения здоровья студентов. Данные медицинских осмотров свидетельствуют о том, что за период обучения в УВО здоровье студентов ухудшилось в несколько раз.

В практике физического воспитания инновационные оздоровительные технологии – это современные педагогические технологии, позволяющие модернизировать систему физического воспитания и вывести образование в области физической культуры на качественно новый уровень функционирования и существования [1; 2].

Частое использование прилагательного «инновационная» в различных как научных, так и методических публикациях характеризует инновационные процессы, происходящие в физической культуре [3].

Цель работы. Выяснить отношение студентов к внедрению в образовательную программу инновационных оздоровительных технологий.

Методы исследования. Анкетирование, анализ литературных источников.



Результаты и их обсуждение. С целью изучения эффективности применения инновационных оздоровительных технологий в учебном процессе нами было проведено анкетирование студентов первого курса БрГУ имени А. С. Пушкина исторического факультета. В анкетировании принимало участие 50 человек.

По результатам анкетирования студентов, можно сделать вывод о том, что у большинства опрошенных возникли проблемы со знанием инновационных оздоровительных технологий. Об этом можно судить по ниже приведенным данным:

«Какие вы знаете оздоровительные технологии в физической культуре?»: не знаю – 60 %, частично знаком – 30 %, знаю – 10 %.

«Знакомы ли, Вы, с такими инновационными оздоровительными технологиями как: хатха-йога, воркаут, эстетически ориентированная технология (артпедагогика, танцевально-игровые упражнения, эвритмические упражнения, система упражнений «body ballet») и др.?»: не знаком – 90 %, частично знаком – 7 %, знаком – 3 %.

«Занимаетесь ли, Вы, с каким-нибудь нетрадиционным видом спорта?»: не занимаюсь, и не хочу – 6 %, не занимаюсь, но хотелось бы – 90 %, занимаюсь – 4 %.

Приведенные данные свидетельствуют о том, что студенты имеют небольшое количество знаний про инновационные подходы к занятиям физической культурой. Большинство студентов хотели бы, чтобы на занятиях по физической культуре, применялись инновационные оздоровительные технологии.

Выводы. Таким образом, введение новых форм, технологий и методов в учебный процесс студентов даст ряд преимуществ перед обычными занятиями физической культурой. Согласно данным современная система обучения в вузе характеризуется высокой интенсивностью образовательного процесса, информационной насыщенностью.

Студенты много времени проводят в аудиториях, библиотеках, компьютерных классах – все это не может не влиять негативно на состояние разных систем организма. Одним из перспективных направлений совершенствования систем физического воспитания студентов является разработка современных информационно-методических систем.

Подводя итог, можно сделать вывод о том, что используемые оздоровительные технологии позволяют оптимизировать учебный процесс, сделать его интересным и эффективным.

Инновационные оздоровительные технологии в использовании оптимальных способов обучения предполагают создание проблемных ситуаций в осуществлении двигательной деятельности студентов. Также разработка новых оздоровительных технологий позволяют развить интерес среди студентов УВО. В инновациях больше плюсов, чем минусов.

1. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь. Учебник для ВУЗов / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2010. – 368 с.

2. Романченко, С. А. Коррекция состояния здоровья студентов в процессе занятий физической культурой : дис. ... канд. педаг. наук: 13.00.04. СПб. : СПб гос. ун-т физ. к-ры им. П. Ф. Лесгафта, 2006. С. 10–16.

3. Фирсин, С. А. Инновационные формы и методы современного физического воспитания. М. : ФГБОУ ВПО «Моск. гос. ун-т путей сообщ.», Межднар. ж-л прикладных и фундаментальных исследований, 2013. № 12. С. 132–136.



ДРЕЖИПОВСКАЯ А. С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – М. И. Сулейманова, старший преподаватель



ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Введение. Все более важное место в системе образования, воспитания и обучения подрастающего поколения занимает олимпийское образование, цель которого – приобщение обучающихся к идеалам и ценностям олимпизма. Формируя представления молодежи об олимпизме и олимпийском движении, можно успешно решать задачи не только физического, но и умственного, эстетического, нравственного, патриотического воспитания.

Патриотическое воспитание детей и молодежи является ключевым фактором развития современной Республики Беларусь, обеспечения духовного единства народа и объединяющих его моральных ценностей, политической и экономической стабильности. Темпы и характер развития общества непосредственным образом зависят от гражданской позиции человека, его мотивационно-волевой сферы, жизненных приоритетов, нравственных убеждений, моральных норм и духовных ценностей. Воспитание человека, формирование свойств духовно развитой личности, любви к своей стране, потребности творить и совершенствоваться есть важнейшее условие успешного развития Республики Беларусь.

Цель работы – определить формирование политики патриотического воспитания подростков в условиях современного образования через олимпийское движение.

Методы исследования. В работе применялись интервьюирование и опрос студентов, статистическая обработка материала.

Результаты и их обсуждение. Следует отметить, что целостная концепция формирования гражданственности и патриотизма ещё не создана. Поэтому, у педагогов нет точного ответа, что должно входить в содержание патриотического воспитания, какими средствами следует его осуществлять. Необходима разработка форм, методов и средств воспитания патриотических чувств обучающихся. В связи с этим определенный интерес могут представлять Олимпийские игры как средство патриотического воспитания подрастающего поколения.

Олимпийские игры играют важную роль в развитии патриотизма. Нельзя построить гражданское общество без воспитания патриотизма, и Олимпийские игры во многом способствуют развитию этого чувства. В дни Олимпийских игр вся страна выступает как единая команда. Переживание за свою страну, за её спортсменов, которые защищают честь страны – это и есть патриотизм. Победа на олимпийских играх – значимое событие для каждого человека и всей страны в целом.

Для исследования был проведен опрос среди обучающихся факультета иностранных языков. В результате опроса было выявлено, что 80% анкетированных не отрицают возможность положительного воздействия занятий спортом на воспитание высоких моральных качеств, в том числе и патриотизма. На вопрос «Следили ли Вы за выступлением белорусских спортсменов на ОИ?», более 70% респондентов ответили утвердительно. На вопрос «Вызывают ли олимпийские успехи национальной сборной гордость за свою страну?»: «однозначно» – ответило 56%, «в некоторой степени горды» – 27%, «немного» – 12%, «совершенно нет» и «не знаю» по 2% опрошенных.

Чтобы расширить знания молодого поколения по теории Олимпийского движения, необходимо проводить мероприятия, которые повысят уровень знаний учащихся по данной теме. Такие мероприятия могут проводиться на уроках физической культуры, музыки, изобразительного искусства, истории, литературы, классных и информационных часах.

Дать познакомиться с различными видами спорта, входящими в программу Олимпийских игр современности, рассмотреть зимние и летние виды спорта, разобрать программу Олимпийских игр современности, охарактеризовать значение спорта в искусстве, музыке, живописи,

литературе, скульптуре, театре, архитектуре.

Выводы. Результативность работы учреждений образования по патриотическому воспитанию измеряется степенью готовности и стремлением обучающихся к выполнению своего гражданского и патриотического долга, их умением и желанием сочетать общественные и личные интересы, реальным вкладом, вносимым ими в дело процветания своей страны.

Спорт и физическая культура, в силу своей специфики, обладают огромным воспитательным потенциалом, являются мощнейшим механизмом в формировании таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм.

1. Буткевич, В. В. Патриотическое воспитание учащихся: история и современность: пособие для педагогов общеобразовательных учреждений, учреждений внешнего воспитания и обучения / В. В. Буткевич. – Минск : Национальный институт образования, 2010. – 207 с.

ЖАРКОВА Д.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С. С. Лукашевич, старший преподаватель

ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ

Введение. Олимпийское движение - важная часть культуры человечества, и изучение его истории, несомненно, должно стать частью образования любого культурного человека [2].

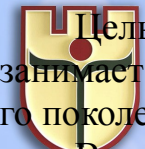

Устойчивое развитие любого государства возможно только при условии здорового населения. В нашей республике демографическая структура населения ухудшается. В частности, за последние годы доля детей до 15 лет уменьшилась с 27,6 до 23,5%. Если в 1985 г. число детей превышало количество пожилых людей (старше 60 лет) на 69,7%, то к началу 2012 г. - только на 12,7%. Численность сельских детей в общей структуре населения за последние 25 лет сократилась почти в 2 раза и составляет лишь 28%. В некоторых районах доля молодежи не превышает 3-6%.

Цель работы – изучить специальную литературу, а также обобщить представленную в ней информацию про олимпийское движение молодежи и школьников.

Методы исследования. В работе применялись различные литературные источники, а также источники Интернет. Для ответа на поставленные вопросы использовался анализ литературы и интернет источников.

Результаты и их обсуждение. В последние годы негативная динамика состояния здоровья приняла устойчивый характер, что подтверждается ростом заболеваемости по всем основным классам болезней. Так, среди белорусских школьников отмечается рост заболеваемости гастритом, язвой желудка, у 7% детей наблюдается увеличение щитовидной железы, 27% имеют различные хронические заболевания, 65 % - функциональные отклонения. Увеличился процент детей с заболеваниями, получившими у медиков название "школьных" (нарушения осанки и зрения). К пятому классу нарушение осанки выявляется у 44% школьников. У 24% первоклассников наблюдаются нервно-психические расстройства. К моменту окончания школы этот процент увеличивается до 93. В результате 2/3 выпускников школ имеют медицинские ограничения при выборе профессии, более чем 50% допризывников противопоказана служба в армии. Особенно сейчас, в связи с пандемией COVID-19, большинство детей, переболевших «на ногах» этот вирус, имеют ряд патологических заболеваний, которые в будущем могут отразиться на их жизни. Важно, в период взросления детей, отдавать их на различные спортивные секции. Если привить любовь к виду спорта, которым занимается ребёнок, возможны большие победы в будущем.

Олимпийское образование - обучение и воспитание в интересах личности, общества и государства, направленное на усвоение знаний об олимпийских идеалах, принципах и традициях [1].

 Цель олимпийского образования - приобщение детей к идеалам и ценностям олимпизма, занимает все более важное место в системе образования, воспитания и обучения подрастающего поколения. [4]. 

В последние годы во многих странах мира большое внимание уделяется проблемам олимпийского воспитания детей. В Республике Беларусь на сегодня созданы все предпосылки для проведения олимпийского воспитания в школах. Однако осуществлять олимпийское воспитание в школе надо в первую очередь конкретными лицами, которые использовали бы накопленный богатый материал по олимпийскому движению [2].

Самой доступной формой в школе для проведения олимпийского воспитания являются классные часы, проводимые еженедельно классными руководителями или один раз в две недели. В классные часы можно включать олимпийскую тематику. Если все классные руководители средних и старших классов проведут по одной беседе на олимпийскую тематику в четверть, это уже будет четыре беседы, которые раскроют некоторые аспекты олимпийского движения. Значительный вклад могут внести студенты академий и институтов физической культуры, факультетов физической культуры на педпрактике, проведя по две беседы по олимпийскому движению в классные часы. На них же должны выступать с докладами, беседами учителя физической культуры. Действенной формой олимпийского воспитания являются викторины (стенды) по олимпийской тематике, которые оформляются в школе или в классах, где используются фотографии олимпийских чемпионов, их достижения или вырезки из спортивных журналов и газет по отдельным играм. Популярной формой являются конкурсы на знатока истории Олимпийских игр, проводимые в школе среди одинаковых классов. Здесь заранее дается обширный перечень вопросов (не менее 10-15) из истории Олимпийских игр и олимпийского движения, дается время на подготовку учащихся. Включаются в работу школьные и городские библиотеки, которые организуют выставки, витрины литературы по олимпийскому движению. Конкурсы расширяют кругозор учащихся. Кроме того, учащиеся углубляют знания в области истории, географии и других учебных предметов [3].

А также Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь приглашает посетить Олимпийский музей с целью ознакомления с основополагающими принципами и ценностями олимпийского движения, популяризации занятий физической культурой и спортом, внедрения олимпийского образования. В нашей стране уделяется большое внимание молодым и перспективным спортсменам. Создаются все условия для реализации их спортивного потенциала и эффективности достижения поставленных целей. Юные спортсмены могут проявить себя в таких соревнованиях как: Летние и зимние юношеские Олимпийские игры (все атрибуты и ритуалы проведения полностью соответствуют «взрослой» Олимпиаде), Европейский юношеский олимпийский фестиваль (ЕЮОФ) (проводится, как и по летним видам спорта, так и по зимним) [3].

Выводы. Эффективной формой олимпийского воспитания являются "олимпийские классы", где предполагается не только значительный курс знаний по истории олимпийского движения. А также, классы спортивной направленности. Например, в городе Бресте если школы, в которых есть спортивные классы, где дети по мимо учёбы занимаются в спортивных секциях, таких как: фехтование, футбол, волейбол, плавание, водное поло, синхронное плавание и т.д. В таких классах, особая программа проведения классных и информационных часов. На них школьники узнают много нового про Олимпийское движение в РБ, про выдающихся спортсменов и наших Олимпийских чемпионов.

1. Атанасов Ж. Олимпийское движение и воспитание нравственно-эстетического отношения к спорту // Проблемы олимпийского движения: Сб. / Под ред. А. Солакова). - БОК, София-Пресс, 2007. - С. 125-138.

2. История Олимпийского движения в Беларуси [Электронный ресурс]. - 2013. - Режим доступа: sportlib.iatp.by/index.php



3. Саланин И. Олимпийское воспитание учащихся в средних образовательных школах // Саланин // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: Тез. докл. Междунар. конгр. - М., 2008. - Т.2. - С. 575-576.

4. Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://noc.by/>

ЖУК К. С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – И. М. Гузаревич, преподаватель

ВЛИЯНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА

Введение. С помощью индекса массы тела мы можем проверить соответствие между массой тела и ростом и узнать, имеется ли у нас избыточный вес, или же, наоборот, не страдаем ли мы недостатком веса.

Недостаток веса – патологическое состояние, которое характеризуется снижением индекса массы тела ниже критической отметки.

Причины возникновения: заболевания органов желудочно-кишечного тракта, приводящие к нарушению усвояемости пищи; эндокринные патологии, для которых характерны сбои гормональной регуляции; особенности образа жизни: недостаточное или несбалансированное питание с малым количеством жиров и углеводов, чрезмерная физическая активность, стрессы и недостаток сна [2].

Ожирение – избыточные жировые отложения в подкожной клетчатке, органах и тканях.

Развитию ожирения способствует ряд факторов: малоактивный образ жизни (гиподинамия); генетически обусловленные нарушения ферментативной активности; погрешности в характере и режиме питания (чрезмерное потребление углеводов, жиров, соли, прием пищи на ночь и др.); некоторые эндокринные патологии; психогенное переедание; стрессы, недосыпание и др. [3].

В последнее время нашим самым лучшим другом и развлечением становятся телевизор и компьютер. Мы все свободное время проводим сидя на стуле или диване, уткнувшись в экран.

Мы все меньше и меньше двигаемся, все реже и реже гуляем и бываем на свежем воздухе, и у большинства из нас развивается гиподинамия.

Гиподинамия – это малоподвижный образ жизни. Она является результатом избавления человека от физических нагрузок и труда.

Симптомы гиподинамии: вялость, сонливость, плохое настроение, раздражительность, общее недомогание, усталость, снижение аппетита, нарушение сна, снижение работоспособности [4]. Ведя малоподвижный образ жизни, человек легко получает больше калорий, чем сжигает за счет упражнений и повседневных дел. Количество часов, проводимых сидя, напрямую связано с увеличением веса.

Цель работы – динамическое наблюдение за изменением показателей индекса массы тела (ИМТ), а также изучение влияния образа жизни и характера питания на ИМТ.

Методы исследования. В работе применялся метод анкетирования, включающий в себя вопросы об образе жизни и питании.

Проводилось измерение основных антропометрических параметров необходимых для расчета ИМТ (индекс Кетле) по формуле: $ИМТ = \text{Вес (кг)} / \text{Рост (м)}^2$ (таблица 1).

Результаты и их обсуждения. В марте нами было проведено повторное измерение антропометрических параметров необходимых для расчета ИМТ, а также проведено повторное анкетирование, направленное на выявление влияния образа жизни и характера питания на показатели ИМТ.

При подсчете ИМТ было установлено, что у 76% респондентов нормальная масса тела, у 4% недостаточная масса тела (показатель уменьшился на 12%), ожирение 1-ой степени наблюдается у 4%. Стоит отметить, что процент студентов страдающих избыточной массой тела увеличился с 4% до 12% (разница составляет 8%).

На вопрос «страдаете ли Вы лишним весом»: 22% опрошенных ответили нет, у меня скорее недостаток веса; 19% время от времени соблюдают строгую диету, чтобы сбросить лишнее; 59% могут слегка поправиться после каникул. Эти данные изменились в сравнении с прошлым опросом: 36% считают, что у них недостаток веса, 16% время от времени соблюдают диету, 48% могут слегка поправиться после каникул.

Кроме того, в ходе опроса 41% студентов ответил, что прибегают к услугам лифта иногда, 0% не пользуются лифтом вообще, 29% пользуются лифтом, если надо подняться выше 2 этажа, а 30% при наличии лифта пользуются им всегда.

Стоит отметить, что процент студентов, пользующихся лифтом всегда увеличился на 2%, количество респондентов, не пользующихся лифтом вообще уменьшилось на 8%.

Было выявлено, что 37% студентов «часто» занимаются спортом (показатель уменьшился на 11%), 63% «редко» (показатель увеличился на 15%).

Преобладающая часть опрошенных 52% питается 2 раза в день, 48% питаются 3 раза в день. Большая часть потребляемых продуктов приходится на мясо (его включают в свой рацион около 93% опрошенных), овощи и макаронные изделия 68%, хлебобулочные изделия 63%, фрукты 59%, молочные продукты 44%, шоколад 41%, каши 37%, супы 30%, фаст-фуд 22%, картофель фри, хот-дог, чипсы и др. 19%.

Интересным нам показался тот факт, что 78% считают, что причиной возникновения лишнего веса является неправильное питание (прием пищи на ночь, избыточное употребление углеводов, жиров и др.), 71% переедание (избыточные калории превращаются в жир), 67% «сидячий» образ жизни (гиподинамия), 48% стресс, 44% наследственная предрасположенность, 41% болезни эндокринной системы и бессонница.

Таблица 1. Сравнение ИМТ

2021 год					
№	Рост	Вес	ИМТ	ИМТ в норме	Результат
1.	175 см	50 кг	16,33	18,5 - 25	Недостаточная масса тела
2.	174 см	53 кг	17,51	18,5 - 25	Недостаточная масса тела
3.	159 см	45 кг	17,8	18,5 - 25	Недостаточная масса тела
4.	178 см	57 кг	17,99	18,5 - 25	Недостаточная масса тела
5.	165 см	75 кг	27,55	18,5 - 25	Избыточная масса тела
6.	169 см	89 кг	31,16	18,5 - 25	Ожирение 1-ой степени
2022 год					
1.	175 см	50 кг	16,33	18,5 - 25	Недостаточная масса тела
2.	177 см	55 кг	17,56	18,5 - 25	Недостаточная масса тела
3.	163 см	68 кг	25,59	18,5 - 25	Избыточная масса тела
4.	173 см	80 кг	26,73	18,5 - 25	Избыточная масса тела
5.	180 см	88 кг	27,16	18,5 - 25	Избыточная масса тела
6.	177 см	95 кг	30,32	18,5 - 25	Ожирение 1-ой степени

Выводы. Опираясь на результаты опроса, мы можем сделать вывод, что среди опрошенных всего 37% ведут малоподвижный образ жизни, а 63% ведут активный образ жизни, совершают ежедневные пешие прогулки 74%. Мы пришли к выводу, что образ жизни человека напрямую влияет на ИМТ: гиподинамия, нерегулярное питания, отсутствие систематических занятий физической культурой и др. Исходя из полученных результатов, по нашему мнению, следует сосредоточить усилия на изменении образа жизни: правильный распорядок дня, сбалансированное питание, занятие спортом, пешие прогулки, ходьба по лестнице и др.

1. Гиподинамия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gubkin-crb.belzdrav.ru/personal/gipodinamiya.php?type=special>. Дата доступа: 12.03.2022.
2. Недостаток веса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://genomed.ru/nedostatok-vesa>. Дата доступа: 12.03.2022.
3. Ожирение [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gubkin-crb.belzdrav.ru/personal/gipodinamiya.php?type=special>. Дата доступа: 12.03.2022.

ЖУК М.С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – И.М. Гузаревич, преподаватель

МОТИВАЦИЯ У СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Введение. В последнее время учёные заметили ухудшение здоровья молодого населения страны. Было замечено, что у людей чаще стали болеть хроническими заболеваниями. Врачи и педагоги отмечают снижение двигательной активности ребят. Это выявлено у 62% студентов и, примерно, у 50 % подростков. На все это влияет отсутствие активного поведения в жизни человека.

Учёные выяснили, что на его отсутствие, либо присутствие влияет побуждение. Однако, на сегодняшний день мотивация людей к занятиям физической культурой отсутствует.

У большинства современных студентов нет возможности заниматься физическими упражнениями в свободное время. Это связано с тем, что большинство спортивно-оздоровительных учреждений закрываются либо сумма за их посещение и использование слишком высока. Также, снизился контроль за организацией двигательной активности и физическим воспитанием в образовательных учреждениях.

Показатели физической подготовленности современных студентов достигают лишь 60% от результатов их сверстников 60-70-х годов. [1]

Цель работы – рассмотреть и изучить мотивацию к физической культуре студентов БрГУ имени А.С. Пушкина. Задача работы определение специфики мотивации для дифференцированного подхода формирования мотивации и ускорения адаптации студентов к физической нагрузке. Для реализации поставленной цели входит изучение следующих задач.

Изучить блок комплекса мотивов спортивной деятельности;

Рассмотреть и изучить меры по повышению мотивации спортивной деятельности.

Методы исследования. Для написания статьи использовались такие методы как: анализ и обобщение литературных источников а также анкетирование и опрос.

Результат и обсуждение. В данной статье приведены результаты сравнительного анализа мотивации у студентов за два года специальности факультета естествознания.

Участниками исследования стали 20 студентов, специальностей «География. Научно-педагогической деятельности». В результате исследования определены особенности мотивации студентов зависящие от специальности. В группе «География. Научно-педагогическая деятельность» на 2021 год 8% студентов не занимаются физической культурой, 37% опрошиваемых группы 1 – 2 раза в неделю заниматься физическими нагрузками, а еще 55% ведут активный образ жизни (более 3х раз в неделю).



Также было проведено анкетирование в 2022 году и были получены такие результаты их можно увидеть на рисунке 1.



Рисунок 1 – Опрос студентов за 2022 год

В результате исследования определены особенности мотивации студентов зависящие от специальности. В группе «География. Научно - педагогическая деятельность» на 2021 год 10 % студентов не занимаются физической культурой , 28% опрошиваемых группы 1 – 2 раза в неделю заниматься физическими нагрузками, а еще 62% ведут активный образ жизни (более 3х раз в неделю).

Выводы. На основании изученного материала можно сделать следующие выводы, что большая часть опрошенных ведёт активный образ жизни и заниматься физической культурой и считает мотивацию важной составляющей физической культуры.

Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – 4-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2008. – 244 с.

Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008 – 544с.

КИСЛОЩЕНКОВА А.С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – И.М. Гузаревич, преподаватель

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ НА ПОВЕДЕНИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ШКОЛЬНИКОВ

Введение. Современная учебная деятельность характеризуется ростом объема информации, усложнением школьных программ обучения и, при этом, низким уровнем двигательной активности, однообразием рабочей позы. Существенное ограничение двигательной активности учащихся приводит к снижению уровня их здоровья, работоспособности и росту заболеваемости. В многочисленных современных медицинских исследованиях отмечается, что за годы обучения в школе состояние здоровья детей и подростков значительно ухудшается. Основное положительное влияние на решение этой проблемы оказывает двигательная активность.

Цель работы – определение влияния спортивных секций на поведение школьников.

Методы исследования. В работе использовали анализ литературных источников, анализ и обобщение передового опыта преподавателей.



Результаты и их обсуждение. Под термином «двигательная активность» понимается чтение разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом (В.И. Ильинич).

Необходимые условия самостоятельных занятий – свободный выбор средств и методов их использования, высокая мотивация и положительный эмоциональный и функциональный эффект от затраченных усилий. В условиях спортивного коллектива, особенно командные виды спорта, развиваются коммуникативные способности, ответственность, ощущение причастности и социальной защищенности детей. Спортивное соревнование воспитывает чувство «здоровой» конкуренции, уверенность в себе, способствует развитию воли и умению держать эмоции под контролем, тем самым разрешая проблемы психического здоровья подрастающего поколения. Там, где развивают ловкость и выносливость, у подростков снижается агрессивность, а значит и проблемы с поведением. Там, где развивается гибкость, сила и выносливость, например, спортивные танцы, – уменьшается уровень тревожности. В процессе занятий спортом организм вырабатывает так называемый «гормон радости» – эндорфин, который является природным антидепрессантом.

Физическая активность помогает уменьшить многие негативные психоэмоциональные проявления, например, бессонницу и стресс, а также улучшает настроение человека. Детско-юношеский спорт помогает решать объективные и субъективные проблемы школьников, такие как трудности общения со сверстниками.

В спортивной секции есть группа единомышленников, имеющих общие интересы, происходит смена обстановки и переключение с деструктивных мыслей, страха, агрессии, связанных, например, с трудностями обучения или отношениями в семье. В процессе спортивной деятельности формируется адекватная самооценка, проявляется просоциальное поведение. По мере того как школьник входит в спортивный коллектив и формируется его идентичность со спортивной командой, у него не возникают или решаются проблемы общения со сверстниками. Принадлежность к группе – это базовая потребность любого человека (особенно ребенка), которая обеспечивается дополнительными занятиями в детском коллективе во внеурочное время. Особенно это важно для мальчиков, которые часто находят друзей и единомышленников именно в спортивной команде. Просоциальное поведение связано с умением помогать и сочувствовать другим, проявлять эмпатию и быть законопослушным. Чем чаще и интенсивнее школьник занимается спортивной деятельностью, где иногда есть травмы, боль, неудачи и поражения, тем в большей степени он научается проявлять этот защитный механизм, позволяющий легче приспособиться и быть принятым группой. Проявление сочувствия и сопереживания к соперникам может стать фактором риска неудач в соревновательном процессе. Гиперактивность чаще отмечается у детей, которые совсем не посещают спортивные секции, и школьников, интенсивно занимающихся конкретным спортом. С одной стороны, это объясняется тем, что родители, чьи дети в начальной школе и ранее проявили поведенческие признаки гиперактивности, чаще «приводят» детей в спортивные секции, где ребенок может самореализоваться и быть успешным, компенсируя трудности учебной деятельности в школе. С другой стороны, у детей, испытывающих дефицит двигательной активности в течение учебного дня, так же могут проявляться признаки гиперактивности и нарушения внимания.

Выводы. Из всего вышеуказанного можно сделать вывод, что занятия спортом являются значимым фактором для психологического благополучия и психического здоровья школьников. Интенсивность и продолжительность спортивной деятельности способствует формированию гармоничного социального поведения, профилактике проблем поведения и решению трудностей общения со сверстниками.



КОРОЛЬ Я.С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – П. Ф. Сидоревич, преподаватель



КОРФБОЛ КАК ПОДВИЖНАЯ ИГРА НА ЗАНЯТИЯХ

Введение. Что такое «Корфбол»? Чуть более ста лет назад, в 1902 г., преподаватель физвоспитания одной из голландских школ Нико Бренхейзен получил от Ассоциации физического образования Амстердама задание: придумать новую спортивную игру.

Но игру не простую, а такую, чтобы: в одной команде играли и юноши, и девушки; игра была максимально корректной и не травмоопасной; игра была малозатратной и используемое оборудование легко переносилось и устанавливалось на любой площадке; игра гармонично развивала все физические качества и нравилась молодежи. Такая игра была им придумана и получила название «корфбол» («корф» – по-голландски «корзина»). И сразу стала очень популярна в Голландии [1].

Каждая команда корфболистов состоит из 4 игроков мужского и 4 игроков женского пола, которые играют поровну (2+2) в зоне атаки и в зоне защиты.

Основная цель игры в корфбол – забросить мяч, имеющий параметры футбольного, в корзину, которая не имеет дна и имеет цилиндрическую форму высотой 25 см, внутренний диаметр которой 39–41 см.

Корзина крепится на стойке высотой 3,5 м и устанавливается в каждой из двух игровых зон на расстоянии 1/6 длины площадки, измеряемой от лицевой линии. Площадка имеет размеры 20х40 м для игры в закрытом помещении и 30х60 м для игры на открытом воздухе.

Игра продолжается 2 тайма по 30 минут, с 10-минутным перерывом [1].

Цель работы – определить плюсы и минусы данной игры, выявить и изучить прогресс при использовании этой игры на занятиях.

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

Корфбол по праву считается игрой для всех возрастов. Благодаря достаточно простым правилам и изменяющейся высоте корзины обучение корфболу можно с успехом начинать с 5–6-летнего возраста. В зависимости от возраста и высоты корзины продолжительность игры и размеры площадки определяются [2]. Я сделала опрос среди студентов 3 курса, физико – математического факультета. Им был поставлен вопрос «Если ставить выбор между играми «Крофбол» и «Баскетбол», то какую игру вы бы предпочли на паре по физической культуре?». Итог был таков, 47% - не знали, что такое корфбол, 42% - предпочли бы крофбол, аргументировали тем, что эта игра интересная и равноправная среди игроков, 11% - выбрали баскетбол, так как про игру крофбол слышали, но играть не пробовали.

После данного опроса, был проведен эксперимент среди студентов. Одна группа студентов (13 муж. и 6 жен.) на протяжении 2-х недель играла только в баскетбол, а вторая (12муж. и 8 жен.) в крофбол. Уже в процессе эксперимента было понятно, что при игре в крофбол, учитывались возможности каждого студента, вне зависимости от пола, на 100%. Так же огромным плюсом была простота игры и отсутствие специального инвентаря.

Если же говорить про баскетбол, то большинство девушек отказывали участвовать в игре, так как отсутствует равноправие сил в игре, что нельзя сказать про крофбол. По исходу эксперимента было выявлено, что у первой группы в самой игре участвовало 63,15% студентов, а во второй группе 95% студентов. Замечено, что увеличилось количество попаданий в кольцо у второй группы увеличилось на 48% (под контроль были взяты двое студентов из разных команд, из первой команды количество попаданий равнялось 14 из 25, у второй 11 из 25, по окончанию результат составлял у первой команды 16 из 25, у второй команды 23 из 25).



Выводы. Огромным преимуществом корфбола считается то, что для него не обязательно создавать профессиональное поле и обеспечивать его специальным инвентарем. Достаточно соорудить корзину, сделать разметку и площадка для соревнований готова. Самым значительным плюсом является равноправное взаимодействие в ходе игры между мужчиной и женщиной. Так же при использовании данной игры на уроках улучшается четкость попаданий в кольцо. И нельзя не отметить простоту игры, в которой могут разобраться все.

Именно поэтому, нужно распространять данную игру, ведь если она наберет популярность, то в нее можно было бы играть не только в школе и институте, но и просто компанией на улице в хорошую погоду.

1. Игры с мячом и... корзиной // Главная страница журнала "Спорт в школе"
URL: <https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200700111> (дата обращения: 22.02.2022).

2. Что такое корфбол? Что за спорт? // Мой журнал URL: <https://oksait.ru/sport/korfbol/> (дата обращения: 28.02.2022).

КОТОВИЧ О. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина
Научный руководитель – С. С. Лукашевич, старший преподаватель

СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Введение. Научные исследования в области современных информационных технологий показывают, что можно выделить ряд направлений использования оздоровительных техник в физическом воспитании студентов.

Также выделены факторы неблагоприятного влияния на различные системы организма. Из этого следует, что у большинства студентов отсутствует интерес к занятиям физической культурой в связи с малоподвижным образом жизни, который, в свою очередь, является главным союзником ослабленного здоровья.

Цель работы – изучить специальную научную литературу, а также обобщить представленные в ней данные, которые касаются вопросов использования инновационных технологий в процессе физического воспитания молодежи.

Методы исследования. В работе применялись различные литературные источники, а также источники Интернет. Для ответа на поставленные вопросы использовался анализ научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждение. В настоящее время во всех видах педагогической деятельности большое внимание уделяется развитию инновационных технологий. Применительно к педагогическому процессу инновация означает введение нового в цели, содержание, методы и формы обучения и воспитания, организацию совместной деятельности преподавателя и студента. Физическое воспитание студентов - неразрывная составная часть высшего гуманитарного образования, результат комплексного педагогического воздействия на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетенции [1].

В целях формирования физической культуры личности, на сегодняшний день актуальным является усовершенствование системы физического воспитания, а также повышение объема физкультурно-спортивной деятельности учащихся. Для этого следует использовать инновационные подходы, которые помогут устранить основные причины, которые препятствуют мотивации студентов. Инновационная деятельность при организации учебного процесса по физической культуре в вузе находит свое выражение в разработке новых технологий. Чтобы повысить мотивацию студентов к занятиям физической культурой, необходимо полностью обновить систему физического воспитания и усовершенствовать подход к разработке и проведению студенческих занятий. Для этого необходимо:



• возродить демократические традиции вуза, в том числе и спортивные традиции;
• строить новые отношения между педагогами и студентами на основе сотрудничества и доверия;

• использовать вариативность учебно-тренировочного процесса, творчество и инициативу преподавателей и студентов.

Одним из самых доступных вариантов: разнообразие спортивных направлений, где студенты могут проявлять себя. Тяжело заинтересовать однообразными занятиями и единым подходом, а гораздо легче замотивировать тем, что интересно студентам в данный момент. Для того, чтобы определить интересующие студентов спортивные направления, следует проводить анкетирования, мониторинги и исходя из результатов составлять учебный план.

Для повышения качества проведения занятий и повышения интереса у обучающихся к занятиям преподаватели должны постоянно получать информацию о новых информационных технологиях, отбирать их и использовать в своей профессиональной деятельности. Внедрение в учебный процесс современных технологий и систем способствует формированию у студентов интереса к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физической культурой.

Выводы. Таким образом, проанализировав весь ряд факторов, можно сделать вывод: современная система обучения в вузе характеризуется высокой интенсивностью образовательного процесса, информационной насыщенностью.

Наиболее актуальным и перспективным направлением совершенствования систем физического воспитания студентов является разработка современных информационно-методических систем.

1. Абрамешин, А.И. Управление инновациями в сфере образования / А. И. Абрамешин, Т. Т. Воронина, О. П. Молчанова // Высшее образование в России. – 2001. – № 6. – С. 99–113.

2. Бака, Р. Региональные особенности формирования физической культуры студентов / Роман Бака. – СПб.: Стратегия будущего, 2008 – 140 с.

ЛЕВОНЮК И.Ю.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – М. И. Сулейманова, старший преподаватель

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И УЧАСТИЮ В УНИВЕРСИТЕТСКИХ ВИДАХ СПОРТА

Введение. На сегодняшний день система физического воспитания в образовательных учреждениях лишена принципа преемственности. Как правило, выпускник средних школ теряет энтузиазм к посещению физкультурных занятий.

В связи с этим индивидуальная мотивация и желание освоить физическую культуру, заинтересованность преподавателей и прочие факторы становятся важными условиями формирования физической культуры студента.

Одним из основополагающих условий сохранения физического и психического здоровья, учащихся является систематическое посещение занятий по физической культуре.

Тем не менее, с точки зрения формы, содержания и методов работы они не всегда отвечают потребностям нынешних студентов. Совокупный анализ проблемы раскрытия основных противоречий в процессе формирования физической культуры студентов тем более необходим, что только его разрешение может послужить основой для качественных изменений в развитии здорового образа жизни и жизненных стратегий молодого поколения, которые направлены на долговременное укрепление и умелое использование умственных и физических сил организма.

Цель работы – изучить мотивацию студентов к занятию спортом и их вовлеченность в спортивную среду.



Методы исследования. В работе применялась статистическая обработка материала. Научная и практическая значимость работы заключается в расширении и углублении научных представлений о социокультурных аспектах физической культуры, ресурсах ее формирования и развития. Предлагаемые теоретические и практические выводы могут найти применение в работе социологов, историков и специалистов, работающих с молодежью.

Результаты и их обсуждение. Прогрессивный социум подразумевает высокий уровень конкурентной борьбы среди молодых специалистов и требует не только профессионализма, но и соответствующего уровня психофизического здоровья. С этой точки зрения здоровье – это не только значимый социальный ресурс, но и потенциал человека, позволяющий ему быть конкурентоспособным в выбранной им профессиональной деятельности.

Согласно исследованиям, присутствуют ряд аспектов, которые актуализируют необходимость студентов в физической активности. Это мода, имитация, способ поддержания или улучшения физической формы.

Исследование воздействия нагрузок различной мощности на состояние психофизиологических функций спортсменов выявило, что нагрузки субмаксимальной мощности, выполняемые вплоть до отказа, не вызывают каких-либо существенных ухудшений психофизиологических функций, а в некоторых случаях и их улучшение. Безмерно высокие силовые нагрузки активизируют временное замедление различных функций организма (в течение 10-20 минут).

Ухудшение кратковременной зрительной и слуховой памяти, распределения, переключаемости и концентрации внимания, скорости обработки информации в зрительной сенсорной системе, функций анализа, отвлечения и синтеза. Вероятно, что при ограниченной работе умеренной мощности (продолжительностью более 30 минут) изменения в психофизиологические функции станут значительно больше, чем при высокой мощности. Это следует принимать во внимание при планировании учебного процесса для повышения эффективности познавательной деятельности учащихся.

Выводы. Очевидно, что при недостаточном уровне культуры здоровья индивид прекращает активную работу по поддержанию и развитию собственного здоровья. Культура личного здоровья, понимаемая как многопрофильное индивидуальное образование, определяющее сознательную деятельность индивида по сохранению и укреплению здоровья, выражается посредством через мотивированную деятельность. Несомненно, что вклад физического воспитания в общее высшее образование должен заключаться в предоставлении студентам всех аспектов знаний о жизни, здоровье и здоровом образе жизни, а также освоение всего запаса практических навыков, которые обеспечивают сохранение и укрепление здоровья, развитие и усовершенствование индивидуальных психофизических способностей и индивидуальных качеств.

1. Лопатин, Л.А. Значение гимнастики в экологии физической культуры Теория и практика физической культуры / Л. А. Лопатин. - Казань: Татарский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2009. – 55 с.



МАКАРЕВИЧ В. Ю.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Т. А. Самойлюк, старший преподаватель

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПОДХОД В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И СПОРТИВНОЙ ПРОФРИЕТНАЦИИ СТУДЕНТОВ

Введение. В настоящее время нашей стране открываются разнообразные спортивные секции, строятся спортивные сооружения, но на данный момент рано говорить о высоком уровне развитии массового спорта. Существует явное несоответствие между созданными условиями для занятий физической культурой и спортом, и невысоким процентом занимающегося населения.



Для привлечения подрастающего поколения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, возникает необходимость в применении новых образовательных технологий, привлечении инновационных подходов, основанных на новых знаниях и использовании коммуникативной активности детей.

Сегодня 95 % молодежи хорошо ориентируются в информационном пространстве и общаются в социальных сетях и этим необходимо воспользоваться для спортивно ориентационной пропаганды и пропаганды здорового образа жизни.

На сегодняшний день пространство Интернет рассматривается не только как глобальная информационно-образовательная среда, содержащая информационные источники, но и как инструмент для их поиска (поисковые системы и порталы), средство доставки (телекоммуникации), средство общения между пользователями (социальные сети, форумы, чаты и пр.) [1].

Цель работы – обоснование структуры и разработка Интернет сайта для пропаганды здорового образа жизни среди студенческой молодежи.

Методы исследования. Анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждения. В связи с популярностью Интернет ресурсов среди подростков, представляется необходимым использовать эту информационную площадку для пропаганды спорта и здорового образа жизни студентов. Работа по данной проблеме заключается в следующем:

- анализ спортивноинформационного пространства;
- разработка структуры, создание привлекательного и запоминающегося контента;
- сбор, размещение и систематическое обновление информации, содержащейся на сайте;
- информационная поддержка сайта и организация обратной связи с пользователями, создание опросов, дискуссионных площадок и форумов.

Основными задачами сайта по пропаганде здорового образа жизни и профориентационной работе является дать объективную, актуальную и научно обоснованную информацию по данной проблеме, производить отбор и подавать исключительно интересные факты с учетом интересов студентов.

Структура сайта «Я за ЗОЖ!» состоит из следующих информационных блоков: – характеристика видов спорта и оздоровительных систем (олимпийский спорт, ушу, воркаут, экстремальные и др.); – подбор спортивной секции с учетом желаний студентов; – спортивные нормативы, тесты ГФОК РБ; – современная спортивная тренировка; – наука (современные технологии в спорте, будущее спорта и др.); – волонтерство в спорте.

Информационный блок для студентов: – как выбрать секцию, с чего начать; – самые захватывающие моменты соревнований – видео; – почему мне нравится спорт (футбол, волейбол и др.); – значок ГФОК РБ (как подготовиться и получить); – хочу быть сильным и иметь красивую фигуру – самые интересные факты о спортсменах БрГУ имени А. С. Пушкина.

Выводы. Таким образом, необходимо создать отдельный блок, который будет осуществлять обратную связь с пользователями. Это ведение форумов, создание анкетных опросов, тестов, учет статистики посещений пользователей и др.

Сайт должен быть рассчитан на интересы пользователей разного возраста. Важно чтобы информация была не сухой и справочной, а могла привлечь студентов к спорту, заинтересовать его и вызвать положительные эмоции.

Интернет-сайта повышает интерес к спорту и здоровому образу жизни, мотивирует молодёжь заниматься физической культурой, что в конечном итоге увеличивает число занимающихся физической культурой и спортом и приобщившихся к здоровому образу жизни.

1. Сыч, С. П. Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : материалы VII межрег. науч.-практ. конф. с международ. участием (20 апреля 2017 г., Москва) / под общ. ред. А. Э. Страдзе, ред. В. Г. Никитушкин, Г. Н. Германов, И. И. Столов и [др.]; ПИФКиС МГПУ. – М., 2017. – 555 с.



МЕРГИНЕВА А. Д.

г. Чебоксары, Чувашский государственный аграрный университет

Научный руководитель – Шиленко О. В., канд. пед. наук, доцент



ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО СИСТЕМЕ ТАБАТА НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Введение. В настоящее время ведется поиск современных методов физического воспитания. Различные фитнес-технологии все чаще внедряются в процесс физического воспитания студентов. Система Табата в настоящее время очень популярна и широко используется в разных сферах: в физическом воспитании студентов, в фитнес-клубах, в тренировочном процессе многих спортсменов [1].

Популярность системы Табата заключается в том, что достичь желаемого эффекта можно за весьма короткое время. Этот высокоинтенсивный интервальный тренинг способствует уменьшению жировой прослойки, укреплению мышц и воспитанию выносливости.

Цель работы: на основе анализа научной литературы выявить влияние занятий по системе Табата на организм занимающихся.

Основным *методом исследования* послужил анализ научно-методической литературы.

В настоящее время «система Табата» очень распространена и широко используется в области физического воспитания и спорта. Специалисты утверждают, что для «системы Табата» подойдут любые упражнения, при которых задействуются крупные мышцы тела. Главное условие – выполнять упражнения с максимальной интенсивностью.

Схема табата-тренировки следующая: в течение 20 секунд выполняется физическое упражнение с максимальной интенсивностью, затем следует 10 секундный интервал отдыха.

Такой цикл повторяется 8 раз и называется табата-раунд. Так, он длится 4 минуты. В основной части тренировки таких табата-раундов может быть несколько, но, как правило, их количество варьируется от трех до пяти.

Чтобы получить результат от короткого тренинга, специалисты рекомендуют тренироваться в анаэробной зоне, поэтому нужно выполнять упражнения на максимуме своих возможностей. Нагрузка должна быть резкая и взрывная и очень интенсивная, именно поэтому табата-тренировка не может быть длительной. Обычно хватает 15-25 минут, если тренироваться в полную силу [2].

Именно короткие анаэробные тренировки очень эффективны для жиросжигания не только во время, но и после тренировки, т.к. жир в организме будет активно сжигаться еще в течение 48 часов после тренировки.

Так как система Табата является одной из разновидностей интервального тренинга, то можно предположить, что такие занятия будут способствовать коррекции массы тела.

Результаты и их обсуждение. Проанализировав литературные источники, мы выяснили следующие преимущества тренировок по «системе Табата»:

- С помощью системы Табата вероятно снижение массы тела за счет жирового компонента, при этом мышечная ткань не теряется.
- Процесс выполнения упражнений по времени непродолжителен, но эффект от нагрузки равен эффекту полноценной часовой программы.
- Способствует повышению уровня развития физических качеств, особенно общей и силовой выносливости, силовых качеств).
- Способствует упрощению процесса жиросжигания за счет повышения чувствительности мышечной ткани к инсулину.
- Заниматься Табатой можно в любом месте: в спортивном зале, дома, уличных площадках, стадионах, парках, скверах.



- Занимаясь Табатой можно обойтись без инвентаря, можно включить упражнения с весом собственного тела.

При использовании упражнений системы Табата можно достичь гармоничного телосложения, т.к. используются самые различные упражнения, максимально задействующие мышцы всего тела.

- Регулярные тренировки по «системе Табата» предотвращают риск развития многих заболеваний и укрепляют здоровье.
- Благодаря постоянным тренировкам улучшается самочувствие, повышается настроение, снижается вероятность возникновения депрессии.
- Схема проведения тренировок по системе Табата несложна и доступна.

Фактически, занятия по «системе Табата» – это частный случай высокоинтенсивного интервального тренинга [3].

Многочисленные исследования подтвердили нашу гипотезу о том, что занятия по системе Табата способствуют коррекции массы тела у занимающихся.

Проведенный педагогический эксперимент с группой занимающихся одного из фитнес-клуба г. Чебоксары показал, что после шести месяцев тренировок данным видом фитнеса у испытуемых женщин 25-30 лет средний показатель массы тела снизился на 3,5 кг, также на 23,5 % (относительных единиц) уменьшилось процентное содержание жира в организме.

Похожее исследование были проведены и со студентами. Так, в процессе занятий физической культурой использовался интервальный тренинг по системе Табата.

После эксперимента девушки отметили, что у многих из них (почти половина испытуемых) снизилась масса тела, а также наблюдается положительное влияние занятий на мышечный тонус и самочувствие.

Выводы. Несмотря на многочисленные преимущества данной системы, следует отметить, что занятия с максимальной нагрузкой не подходят для лиц, имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, а также тем, кто имеет низкий уровень физической подготовленности и не имеет опыта тренировок.

Поэтому, прежде чем начать заниматься по системе Табата, необходимо пройти 2-3 месячный курс кардио и силового тренинга и убедиться в отсутствии противопоказаний по здоровью.

1. Бывшева, Д. В. Оценка эффективности применения методики «Табата» в оздоровительных тренировках девушек 18-25 лет / Д. В. Бывшева, Д. Г. Аракелян // Социально-педагогические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки : XVIII Всероссийская научно-практическая конференция: Сборник научных трудов, Ульяновск, 18 июня 2021 года. – Ульяновск: Ульяновский государственный технический университет, 2021. – С. 16-25.

2. Шиленко, О. В. Система Табата и ее воздействие на организм человека / О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : Материалы VIII международной научно-практической конференции, Чебоксары, 26 февраля 2019 года / Под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2019. – С. 105-110.

3. Shilenko, O. V. The Impact of Tabata Training on Body Weight Correction in Women 25–30 Years Old / O. V. Shilenko, N. N. Pyanzina, T. N. Petrova // Advances in economics, business and management research : proceedings of the First International Volga Region Conference on Economics, Humanities and Sports (FICEHS 2019), Kazan - Naberezhnye Chelny, 24–25 сентября 2019 года. – Kazan - Naberezhnye Chelny: Atlantis Press, 2020. – P. 722-725. – DOI 10.2991/aebmr.k.200114.170.



МИХАЙЛОВСКАЯ А.В.

Брест, БрГУ им. А.С. Пушкина

Научный руководитель - Милашук Н.С., старший преподаватель



ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЕ СРЕДСТВА ЗДОРОВЬЯ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Введение. Физическое воспитание студентов - неразрывная составная часть высшего гуманитарного образования, результат комплексного педагогического воздействия на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетенции [2, с. 23].

На современном этапе развития общества мы сталкиваемся с проблемой ухудшения здоровья и снижения работоспособности молодежи. Согласно огромному количеству исследований, студенты зачастую выражают пренебрегающее отношение к своему здоровью, что и приводит к его ухудшению.

В связи с малой двигательной активностью студентов, у них нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечнососудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (тремор, хорea и др.).

Для восстановления нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности [1, с. 68]. Именно поэтому самым действенным средством восстановления здоровья является физическое совершенствование. Физическое совершенствование студентов состоит из 3 самостоятельных составляющих:

1) физическое воспитание - это вид воспитания, который подразумевает обучение физическим упражнениям, формирование физических навыков, владение специальными физкультурными знаниями [3, с. 30].

2) студенческий спорт - составная часть спорта, объединяющая массовый спорт и спорт высших достижений и направленная на физическое воспитание и физическую подготовку студентов высших учебных заведений, их подготовку к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях, а также на развитие базовой физической культуры в вузе [2, с. 40].

3) активный досуг реализуется:



- выполнение рекреационных мероприятий в режиме учебного дня;
- занятия в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;
- самодеятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом;
- участие в массовых оздоровительных, физкультурных, спортивных мероприятиях

[3, с.98].

Цель работы – выявить использование студенческой молодежью восстанавливающих средств здоровья.

Методы исследования. Для изучения выбранной темы был проведено анкетирование 40 студентов 3 курса очной формы обучения. Студентам необходимо было ответить на 8 вопросов касающихся восстанавливающих средств здоровья, в том числе и о способах физического совершенствования.

Результаты и их обсуждение. По результатам анкетирования большинство студентов (87.5%) считают, что самым действенным средством восстановления здоровья, является физическое совершенствование, 10% считают, что правильное питание и 2.5% вовсе считают, что здоровье не восстанавливается.



Следующие вопросы в анкете были направлены на выяснение отношения студентов к различным формам физического самосовершенствования, они показали, что для большинства студентов единственной формой физической нагрузки является занятия по физической культуре. Однако большинство студентов хотели бы заниматься спортом в большем объеме в соответствии со своими возможностями физического здоровья, но из-за нехватки времени и сил им это не удается.

Выводы. Таким образом, можно сделать вывод о том, что в настоящее время высшим учебным заведениям необходимо определять главной задачей перед кафедрой физического воспитания не достижение спортивных результатов, а восстановление здоровья студенческой молодежи, то есть использование восстанавливающих средств здоровья, а также поддержание у них адекватного уровня физической и умственной работоспособности, выработка насущной жизненно необходимой потребности в двигательной активности как основы жизненного благополучия.

1. Воробьев В.И. Слагаемые здоровья / В. Н. Селуянов. - М.: Знание 1987г. 192 с.
2. Ильинич, В. И. Физическая подготовка студентов вузов [Текст]: учебное пособие / В. И. Ильинич. - М.: Высшая школа, 2005. – 261 с.
3. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 192 с.

МОРОЗ С. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Сулейманова М. И., старший преподаватель

СОВРЕМЕННЫЙ ЦЕННОСТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Введение. В высших учебных заведениях физическая культура представлена как учебная дисциплина и один из важнейших базовых компонентов формирования общей культуры студентов. В то же время она призвана способствовать гармонизации телесного и духовного единства личности, формированию здоровья юношей и девушек.

Физическая культура как феномен общей культуры уникальна. По словам В.К. Бальсевича, она является естественным мостиком, позволяющим соединить социальное и биологическое в развитии человека [1].

В последнее время все больше поднимается вопрос о повышении роли физической культуры в формировании здорового образа жизни и к проблеме здоровья нации. Сегодня как никогда необходима разъяснительная работа с молодежью. Следует формировать понимание того, что наше здоровье в наших руках. Здоровье определяется не столько уровнем развития медицины, сколько профилактическими мероприятиями, направленными на организацию здорового образа жизни.

Цель работы – обосновать пути формирования культуры здоровья студентов в системе общего физкультурного образования в вузе.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждения. Говоря о ценностном потенциале физической культуры, необходимо иметь в виду два уровня ценностей: общественный и личностный. К общественным ценностям физической культуры относятся: накопленные человечеством специальные знания, спортивная техника, технологии спортивной подготовки, методики оздоровления, спортивные достижения – все то, что создано людьми для физического, оздоровления и организации здорового образа жизни. Личностный уровень освоения ценностей физической культуры определяется знаниями человека в области физического совершенствования, двигательными умениями и навыками, способностью к самоорганизации здорового



стиля жизни, социально-психологическими установками, ориентацией на занятия физкультурно-спортивной деятельностью [1].

Оценку отношения к ценностям физической культуры и к уровню развития физической культуры своей собственной личности осуществляли по результатам проведенного анкетирования. В анкетировании приняло участие 50 студентов факультета иностранных языков. Результаты данного исследования показывают, что 62% опрошенных студентов высоко оценивают значимость физической культуры, считая ее важнейшим элементом общей культуры человека. 28% опрошенных студентов систематически занимаются физическими упражнениями, 50% – от случая к случаю, 22% – не занимаются ФК и спортом в свободное время. Студентам факультета иностранных языков, где в основном обучаются девушки (до 80% опрошенных), свойственны занятия оздоровительной направленности: более 50% опрошенных привлекают лишь прогулки и игры, 18% студентов выбрали бы для занятий секции по видам спорта, 21% – выбрали бы самостоятельную форму занятий. Следует подчеркнуть слабую заинтересованность студентов в массовых спортивных и оздоровительных мероприятиях, проводимых в вузах.

Выявлено, 95% студентов достаточно много знают о здоровом образе жизни. Но при этом 26% из них курят, 64% хотели бы вести здоровый образ жизни, 34% студентов ведут здоровый образ жизни.

Главную ценность физической культуры в развитии личности студенты видят в укреплении здоровья (89%), в развитии волевых и моральных качеств (53%), во всестороннем развитии способностей личностей с раннего возраста (30%), готовит к достижению высоких результатов (20%).

Выводы. Приобщение к ценностям физической культуры возможно в процессе физкультурного образования и активной физкультурно-спортивной деятельности при использовании различных инновационных направлений, разработанных в теории и практике ФК. Для повышения значимости физической культуры в жизни человека необходимо расширение коммуникации в физкультурно-спортивной сфере, нетрадиционные способы приобщения людей к занятиям ФК (театр спорта, спортивные праздники, соревнования, игры и т.п.).

Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: ФиС, 1988. – 207 с.

2. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студ. вузов./ Л.И. Лубышева. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 240 с.

МЫШЛЕНИК А. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Т. А. Самойлюк, старший преподаватель

ОТЛИЧИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗАХ КИТАЯ И РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Введение. Важной стороной физического воспитания студенческой молодежи является целенаправленное воздействие на комплекс естественных свойств организма, относящихся к двигательным возможностям, работоспособности и состоянию здоровья человека. Существенным недостатком содержания физического воспитания студенческой молодежи является консерватизм методического обеспечения и недостаток современных эффективных технологий организации учебных занятий по физической культуре.

Цель работы – проанализировать программы по физической культуре Китая и Республики Беларусь.

Методы исследования. Анализ литературных источников.



Результаты и обсуждение. Структура учебной программы по физической культуре состоит из введения и трех основных блоков. 1 блок – содержание обязательной программы по физической культуре; 2 блок – содержание учебной программы для факультативных учебных дисциплин; 3 блок – содержание экзаменов и оценка.

Учебный материал программы по физической культуре распределяется на основной и факультативный. По основной обязательной дисциплине объем учебных часов на физическую культуру равен 72 часа в год – по два часа в неделю. По факультативным дисциплинам – также 72 часа в год, по 2 часа в неделю. То есть студенты КНР занимаются физкультурой 2 раза в неделю: один раз по основной программе, второй раз – по факультативной в течение 2 лет. На старших курсах физическая культура является только факультативным предметом с обязательными занятиями в объеме 2–4 часов в неделю по усмотрению конкретных вузов. Обязательная программа, реализуемая на первых двух курсах для всех студентов, имеет две части – теоретическую и практическую. Практическая часть на 1 и 2 курсах включает занятия по легкой атлетике, гимнастике, игры с мячом (баскетбол, волейбол, футбол), ушу и сдачу контрольных нормативов по всем этим видам. Студент, пропустивший одну треть уроков, к экзаменам не допускается пока не отработает пропущенные. Если студент пропустил 3–4 занятия, то у него вычитается 10 баллов. За пропуск 7–8 учебных занятий положительная оценка невозможна. Переэкзаменовка не разрешается, если студент не отработал учебный материал на дополнительных занятиях по физкультуре. За пропуск одного занятия по просьбе студента вычитается 3 балла, за одно пропущенное по болезни занятие вычитается 1 балл. И, наконец, студент, получивший по ФК «неудовлетворительно», согласно правилам Управления по образованию из вуза отчисляется. Занятия по теории физической культуры определяются каждый учебный год путем проведения экзамена. При этом в экзамен включается не более 3 тестов, определяемых кафедрами. В процессе экзамена выявляется уровень развития основных физических качеств на основе выполнения студентами двигательных действий (бег на скорость, прыжки, плавание и др.).

Выводы. 1. Объемы учебных часов в обеих странах с учетом обязательных и факультативных форм существенно различаются. Типовая программа Республик Беларусь предусмотрена на первых двух курсах в объёме четырех учебных часов в учебную неделю, на третьем курсе двух учебных часов в неделю и двух факультативных часов. В Китае 144 часов на 2-х курсах. 2. Доля факультативной формы занятий в китайских вузах весьма значительна. Китайские студенты используют эту форму в обязательном порядке с 1 курса, как минимум 2 часа в неделю, а начиная с 3 курса – по 2–4 часа в неделю. Практические занятия проводятся в китайских вузах в очень жестком, строго регламентированном режиме, определенном программой. То, что у студента не получается на занятии, он должен освоить во вне учебное время или отработать на дополнительных занятиях. 3. В программе по учебной дисциплине 4. По курсу «Охрана здоровья» китайские студенты приобретают знания главным образом о методах лечения заболеваний с помощью восточных оздоровительных систем. 5. Оценка успеваемости по физической культуре в Китае и Республики Беларусь осуществляется в разных формах. Успеваемость китайских студентов по результатам каждого семестра и учебного года определяется на экзаменах как при сдаче теоретических, так и практических разделов, в УВО РБ в каждом семестре зачет только по практическому разделу.

1. Физическая культура: типовая учебная программа для высших учебных заведений / сост. В. А. Коледа, Е. К. Куликович, И. И. Лосева [и др.] под ред. В. А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2017. – С. 34.

2. Цзыпу Ван. Содержание и формы организации физического воспитания в вузах Китайской Народной Республики: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ван Цзыпу; РГАФК. – М., 1999. – 183 с. 3. <http://www.abirus.ru/user/files/Ebooks/Kitai/culture4.pdf>



БЕГ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА

Введение. Бег – один из способов передвижения человека, который отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Главное отличие бега от ходьбы – отсутствие фазы опоры на обе ноги. Бег создает условия для аэробной тренировки, с помощью которой порог выносливости увеличивается, стимулируя сердечно-сосудистую систему.

При беге повышается обмен веществ в организме, помогая осуществлять контроль за весом тела. Бег позитивно влияет на иммунную систему и улучшает тонус кожи. Укрепление мускулатуры ног и улучшение обмена веществ помогает предотвратить и устранить лишний вес. Во время бега человек постоянно преодолевает земную гравитацию, подсакивая и опускаясь в вертикальном положении, кровоток в сосудах входит в резонанс, при этом активизируются ранее не задействованные капилляры, микроциркуляция крови активизирует деятельность органов внутренней секреции. Поток гормонов возрастает и способствует координированию деятельности других органов и систем организма [2]. Также укрепление силы воли является, возможно, даже более ценным результатом тренировок, чем выносливые мышцы или похудение.

Цель исследования. Целью нашей работы является выявление отношения студентов к бегу, и оценка уровня информированности студентов о пользе оздоровительного бега.

Материалы и методы. Для выявления отношения студентов к оздоровительному бегу, уровня информирования студентов о пользе бега и выявлению количества занимающихся бегом студентов, был проведен социологический опрос.

Социологический опрос был проведен в виде онлайн-анкеты, в нём участвовало 25 студентов второго курса факультета естествознания Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина в возрасте от 17 до 20 лет, среди них 21 респондент (84 %) – девушки, а 4 респондента (16%) – парни.

Каждому респонденту было предложено ответить на ряд вопросов в онлайн-анкете. В анкете было представлено 6 вопросов:

Как вы относитесь к оздоровительному бегу?

Занимаетесь ли вы оздоровительным бегом?

Если бегаете, то, как часто?

Если не бегаете, то хотели бы/планируете начать?

Знаете ли Вы о пользе бега? (Повышает обмен веществ в организме, стимулирует сердечно-сосудистую систему и т.д)

Считаете ли Вы, что информирование людей о пользе бега приведёт к его популяризации?

Результаты и их обсуждение. В онлайн-анкете на первый вопрос об отношении к оздоровительному бегу 15 человек (60%) высказало своё положительное отношение к оздоровительному бегу, 10 человек (40%) – нейтральное отношение, стоит отметить, что ни один респондент не относится к оздоровительному бегу отрицательно.

На второй вопрос 19 респондентов (76%) ответили, что не занимаются оздоровительным бегом, в свою очередь 6 студентов (24%) бегают.

В третьем вопросе студенты, занимающиеся оздоровительным бегом, выбирали частоту, с которой занимаются оздоровительным бегом. Среди респондентов 2 человека (33%) бегают 1 раз в неделю, еще 2 студента (33%) – 2 раза в неделю, 1 студент (22%) бегают 5-6 раз в неделю, еще 1 студент (22%) бегают каждый день. В четвертом вопросе 8 студентов (50%), которые не бегают, указали, что планируют начать заниматься оздоровительным бегом. На пятый вопрос 14 студентов (56%) ответили, что ознакомлены с пользой оздоровительного бега, 11 студентов (44%) оказались частично ознакомленными с пользой. В ответе на шестой вопрос 14 студентов

(56%) считают, что информирование людей о пользе бега приведёт к его популяризации. 5 человек (20%) считают, что дополнительное информирование не принесет пользы, еще 6 человек (24%) затруднились ответить.



Вывод. Исходя из полученных в ходе социального опроса данных, можно сделать вывод, что недостаточное количество студентов занимается оздоровительным бегом, также стоит повышать уровень пропаганды оздоровительного бега среди студентов для повышения уровня заинтересованности данным видом физической деятельности.

1. Бег // Словари и энциклопедии на Академике [Электронный ресурс].

– Режим доступа: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/313459> – Дата доступа: 21.03.2022.

2. Польза бега // Красивое тело [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<https://beautiful-body.at.ua/index/beg/0-126> – Дата доступа: 21.03.2022.

ОЛЬШЕВСКАЯ А.Р.

Брест, БрГУ им. А.С. Пушкина

Научный руководитель – П.Ф. Сидоревич, преподаватель

БЕЛОРУССКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Введение. Физическое воспитание – один из важных компонентов гармонического развития личности.

Снижение адаптивных ресурсов организма – результат недостатка двигательной активности. В современной жизни двигательная активность существенно снизилась. Современные студенты ведут малоподвижный образ жизни, так как много времени проводят за компьютером или в смартфонах. Зачастую они не понимают, что движение – естественный фактор сохранения здоровья организма [1, с. 37].

Использование белорусских народных игр во время занятий физической культурой – традиционное средство педагогики.

Они являются неотъемлемой частью национального, художественного, физического, а также патриотического воспитания. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, желание обладать силой, проявлять смекалку, выносливость, волю, выдержку, ловкость и стремление к победе. За счет применения белорусских народных игр, возникает интерес к культуре своей страны и своего народа.

Цель работы – определить эффект использования народных игр во время занятий физической культурой.

Методы исследования: тест-опрос студентов физико-математического факультета, принявших участие в занятии.

Результаты и их обсуждение.

На подготовительном этапе был составлен план, по которому будет проведено занятие:

1. Мельница

2. Колечко

3. Гончая

Для проведения эксперимента была собрана группа, состоящая из студентов физико-математического факультета, и проведено занятие по составленному плану.

В ходе занятия испытуемые упражняются в самых разнообразных движениях: беге, бросании, ловли и другие физические движения, они благоприятно влияют на весь организм в целом, так как при активном выполнении движений активно работают различные группы мышц, активизируется дыхание, кровообращение и обменные процессы.

Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психологическую деятельность.

После проведения занятия все участники были опрошены.



Таблица 1. Результаты опроса

Принявшие участие	Отметили улучшение настроения	Отдали предпочтение такому формату в сравнении с обычными занятиями	Отметили легкость и увлекательность данных игр
60	95%	83%	97%

Также многие говорили об отсутствии усталости и нестандартности такого подхода к проведению занятий.

Вывод. Белорусские подвижные игры в большей степени способствуют воспитанию физических качеств: ловкость, быстрота, сила, гибкость, и, что немало важно, эти качества развиваются в комплексе.

Например, для того, чтобы убежать от «гончей» нужно проявить быстроту и ловкость. Увлеченные сюжетом игры, испытуемые выполняют много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А также это приводит к развитию выносливости. Отдельно стоит отметить, что эффект таких игр усиливается при проведении занятий на свежем воздухе.

Так же данные игры вызывают эмоционально положительную атмосферу, развиваются патриотические качества, уважение к людям других национальностей.

Через игры, созданные народами на протяжении длительного времени, повышается дисциплинированность. Двигательная активность, радостные переживания, связанные с игрой, все это благотворно влияет на самочувствие, настроение, создавая положительные условия для общего физического развития. Использование данного вида игр, является важным условием повышения интереса к физическому воспитанию.

1. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры / Максименко А.М. – М., 1999.

СЕВОСТЬЯНИУК Е.В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель – Н. Н. Засим, преподаватель

САМОКОНТРОЛЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Введение. Самоконтроль – это самостоятельное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом.


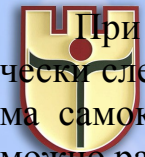
Это дополняет медицинское сопровождение, а также человек имеет возможность вовремя принять меры по изменению или отмене нагрузок, корректировать план. Кто-то желает укрепить здоровье посредством физкультуры, другие предпочитают настоящий спорт.

Под воздействием физических нагрузок происходят изменения в органах и системах организма человека. Для того чтобы занятия физическими упражнениями и спортом не оказывали негативного влияния на здоровье человека, необходимо проводить регулярный контроль за состоянием организма. Это задача не только врачей и преподавателей, но и самих занимающихся.

Цель работы. Определение основного метода самоконтроля на занятиях по физической культуре у студентов факультета естествознания.

Метод исследования. В работе применялся метод анкетирования и анализ литературных и интернет источников.

Результаты и их обсуждение. Основными методами самоконтроля является: визуальный, инструментальный, дневник самоконтроля



При регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом очень важно систематически следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья. Наиболее удобная форма самоконтроля – это ведение специального дневника. Показатели самоконтроля условно можно разделить на две группы – субъективные и объективные.

Субъективные показатели: самочувствие, эмоциональный настрой, комфорт, наличие аппетита. Объективные параметры: пульс или ЧСС (частота сердечных сокращений), артериальное давление, масса и объемы тела, работа пищеварения, потоотделение, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мускульная сила, динамические параметры.

Для достижения цели использовалось анкетирование, самостоятельно разработанное, которое состояло из восьми вопросов. Было опрошено 45 респондента, из них 80% женского пола и 20% мужского, которые являлись студентами факультета естествознания 1, 2, 3 курсы. Респондентам был задан вопрос: «Какой Ваш режим физической активности до поступления в вуз?». На физическую культуру не ходил, в секции не занимался – ответили 15% студентов. Занимался только на занятиях по физической культуре – дали ответ 50%. Занимались на занятиях по физической культуре и в спортивных секциях 35% опрошенных.

Для выявления режима, был задан вопрос: «Придерживаетесь ли определенного режима дня?», 55% указали, что не придерживаются, 40% указали, что придерживаются и по возможности только 5%.

Следующий вопрос был: «Применяете ли вы самонаблюдение?». Результаты показали, что 65% применяют самонаблюдение, а 35% не наблюдают.

Следующий вопрос: «Следите ли вы за своим пульсом/давлением?». Так, 60% ответили, что следят, а 40% не следят.

Опросив тех, кто следит за своим пульсом и давлением мы узнали, что при измерении пульса и давлении показатели обычно у 65% в норме, 10% ниже нормы, 25% выше нормы.

Вывод. Студентам очень важно использовать самоконтроль на занятиях по физической культуре, так как он позволяет оценить готовность занимающегося к физическим нагрузкам и, в случае чего, вовремя предотвратить состояние перегруженности организма.

1. Самоконтроль к физической культуре [Интернет источник]. Режим доступа – <https://infourok.ru/lekcija-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-metodika-samokontrolya-pri-zanyatyah-fizicheskimi-uprazhneniyami-3941037.html>. Дата доступа – 18.03.2022

2. Методы определения нагрузки по показаниям пульса и частоты дыхания [Интернет источник]. Режим доступа – <https://myself-development.ru/samokontrol-pri-zanyatyah-sportom-i-fizicheskimi-uprazhneniyami/>. Дата доступа – 18.03.2022

3. Самоконтроль студентов во время самостоятельных занятий физическим воспитанием и спортом [Интернет источник]. Режим доступа - <https://cyberleninka.ru/article/n/samokontrol-studentov-vo-vremya-samostoyatelnyh-zanyatij-fizicheskim-vozpitanijem-i-sportom>. Дата доступа – 18.03.2022.

СЕЙПИАНОВА М. Д.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Э. Н. Хиль, преподаватель

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Введение. Физическое воспитание студентов – неразрывная составная часть высшего гуманитарного образования, результат комплексного педагогического воздействия на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетенции [1].

Известно, что эффективность физического воспитания студентов также зависит от использования в образовательном процессе современных педагогических технологий. В. К. Бальсевич



указывает, что под технологией в физическом воспитании личности следует понимать совокупность эффективных средств, методик и других приемов, направленных на достижение планируемого спортивного результата или увеличение показателей физической подготовленности занимающихся при должном педагогическом и медицинском контроле [2].

Цель работы – изучить отношение студентов к применению инновационных технологий на занятиях по физической культуре.

Методы исследования. В работе применялся анализ научно-методической литературы и анкетирование.

Результаты и их обсуждения. Совершенствование системы образования в нашей стране требует внедрения новых идей во всех её сферах, в том числе и в физическом воспитании учащейся молодежи среднего профессионального образования. В первую очередь это связано с изменением технологии преподавания физической культуры, которая сможет обеспечить необходимый уровень здоровья и психофизической готовности будущих специалистов к различным условиям жизнедеятельности.

Нами было проведено исследование 40 студентов первого курса юридического факультета БрГУ имени А. С. Пушкина. Студенты в зависимости от их отношения к физической культуре и уровня физкультурно-спортивной активности, были разделены на 3 группы:

65,5% студентов с низкой физкультурно-спортивной активностью (занятия спортом не превышают 2-х часов в неделю);

10% студентов с оптимальной физкультурно-спортивной активностью (6 часов и более в неделю);

24,5% студентов, не проявившие физкультурно-спортивной активности (не имеющие свободного времени на занятия физической культурой).

Анализ анкетирования показал, что 85,5% опрошенных первокурсников хотели бы, чтобы на занятиях по физической культуре, преподаватель использовал новые инновационные методы. 14,5% студентов хотят заниматься по «старинке».

По мнению А. Т. Литвина [3], в зависимости от целевой установки, организационных форм, применяемых средств виды двигательной активности в системе физического воспитания могут быть подразделены на следующие основные группы: подвижные игры, соревновательный спорт, рекреационно-оздоровительный спорт, оздоровительная двигательная активность, профессионально ориентированная двигательная активность, бытовая двигательная активность.

Выводы. Таким образом, одним из перспективных направлений совершенствования систем физического воспитания студентов является разработка современных информационно-методических систем.

Интеграция различных форм и средств с использованием физических упражнений может эффективно развиваться в УВО в рамках самостоятельных и массовых комплексных мероприятий. Надо включать инновационные средства в учебные программки готовить преподавателей, пропагандировать все формы физической активности, разрабатывать и внедрять методическую литературу, а также осуществлять материально-техническое обеспечение, проводить научно-исследовательскую работу по проблемам эффективности инновационных средств физической культуры и спорта.

1. Бака, Р. Региональные особенности формирования физической культуры студентов / Р. Бака. – СПб. : Стратегия будущего, 2008. – 140 с.
2. Бальсевич, В. К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 23–28.



Литвин, А. Т. Исторические предпосылки и теоретико-методологические основы спортивной системы физического воспитания: автореф. дис. на соиск. научн. степени канд. наук по физ. вос. и спорта: спец. 24.00.02 – “Физическая культура, физическое воспитание различных групп населения”/ А. Т. Литвин. Киев, 2008. – 22 с.

СИНЧУК В. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина
Научный руководитель – П. Ф. Сидоревич, преподаватель

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Введение. Дистанционный формат не только учебы, но и жизни, провел нас к необходимости перестраивать свой день. Физические упражнения и техники расслабления помогут сохранить спокойствие и защитить ваше здоровье в течение этого времени.

Сердечная мышца становится слишком слабой, чтобы перекачивать достаточное количество крови через артерии.[1]

ВОЗ рекомендует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю или сочетание умеренной и интенсивной физической активности.

Следование этим рекомендациям возможно не только в спортивных и фитнес залах, но и в домашних условиях с учетом отсутствия специального оборудования и ограниченного пространства.[2]

Цель работы. Выявить различия в организации и проведении физических упражнений в домашних условиях и спортивном зале. Обнаружить преимущества и недостатки такого варианта проведения физических упражнений.

Методы исследования. В работе применялись метод эксперимента и наблюдения, для получения наиболее полной и точной информации. Перед началом эксперимента, обоим группам было предложено начинать занятия в 10:00 часов. В исследовании принимали участие 10 человек из возрастной группы от 18 до 20 лет.

Время проведения исследования составил один календарный месяц. Первая половина группы занималась в спортивном зале под присмотром тренера, вторая половина в домашних условиях.

Комплекс упражнений включал в себя следующие упражнения, такие как планка, боковые подьёмы колена и подьёмы колена к локтю и стретчинг. Выполненные упражнения и затраченное время фиксировались в письменном виде, ровно так же, как и точное время начала и окончания занятий.

Результаты и их обсуждения. Полученные результаты указали на присутствие некоторых различий, в частности в моменте организации и проведения физических упражнений. Так, исследование показало, что испытуемые, которые занимались в спортивном зале под руководством тренера выполняли упражнения более точно и в соответствии с методикой их выполнения. Кроме того, длительность выполнения каждого упражнения и временной период выполнения всего комплекса были неизменны на протяжении всего периода исследования. Кроме того, 70% указали на более точное соблюдение методики выполнения упражнений под руководством тренера. 40% получили положительные эмоции от занятий в спортзале, 60% положительно отзывались о наличии стимулирующего эффекта и 100% назвали ситуацию контроля при выполнении физических упражнений необходимой при работе в зале.

Что касается испытуемых, которые проводили выполнение физических упражнений в домашних условиях, то здесь выявляются различия в основном во времени проведения упражнений и времени, которое было затрачено на весь комплекс в целом.

Исследование показало, что 60% были удовлетворены возможностью самостоятельно распределять время для занятий, 40% отметили монотонность проведения занятий, 30% отметили слабую эмоциональную составляющую, 20% указали на слабо выраженную мотивацию к занятиям и 60% отметили отсутствие возможности сравнительно анализа выполняемых упражнений. Качество выполненных упражнений хоть и не достигает высокого уровня, но показывает удовлетворительные результаты.

Выводы. Таким образом, исследование показало, что наличие профессионального спортивного инвентаря и руководителя вовсе не обязательное условие качественного выполнения физических упражнений. Так, способность правильно организовывать своё время напрямую связано с внутренней мотивацией и желанием достичь поставленной цели также служит своеобразным катализатором и только способствует достижению успеха. Подтверждение полученных данных, служит и опрос, проведённый после эксперимента. Так 60% от всей группы старались соблюдать установленный режим тренировок, 20% имели менее трёх пропусков от общества количества, 10% пропустили одно занятие. Через некоторое время 70% группы продолжили посещение спортивного зала уже исходя из собственного желания и мотивации. 20% продолжили занятие в домашних условиях. В конце эксперимента 100% испытуемых отзывались положительно о достигнутых результатах.

1. Иванова С.Ю. Формирование потребности студентов вуза в здоровом образе жизни. Автореферат диссертации Иванова С.Ю. кандидата педагогических наук. Кемерово 2008 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.dissercat.com> – Дата доступа: 11.03.2022.

СИТКОВЕЦ Я. С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – П.Ф. Сидоревич, преподаватель



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ МЕЖДУ УЧЕБНЫМИ ЗАНЯТИЯМИ

Введение. Физическая активность студентов по сравнению со школьниками гораздо ниже. Студенческая жизнь связана с малой двигательной активностью, неправильным питанием, недостатком сна и психической перегрузкой, что обычно приводит к ухудшению здоровья. Занятия физической культурой помогают уменьшить негативные последствия вышеперечисленных факторов. Студенты, занимающиеся хоть каким-нибудь видом физической активности, меньше подвержены стрессу, лучше концентрируются на поставленных задачах и гораздо быстрее и качественнее справляются с ними.

Цель работы – выявить экспериментальным путём положительные эффекты, появляющиеся у студентов в результате регулярной физической активности между занятиями.

Методы исследования. В данной работе применялись методы наблюдения, опроса респондентов, тестирование физического состояния участников.

Результаты и их обсуждение. В исследовании приняли участие 25 студентов 3 курса физико-математического факультета. На протяжении 2 месяцев студенты делали различные физические упражнения между парами. В их числе упражнения на восстановления дыхания, упражнения на осанку, упражнения в положении стоя и упражнения для глаз. Перед началом исследования у участников были зафиксированы личные показатели. В ходе исследования учитывались также личные показатели каждого из участников. Студенты выполняли физические упражнения 2 раза в день. Первый раз после первой пары упражнения для глаз и упражнения для дыхательной системы. В комплекс упражнений для глаз входили моргание 15-20 секунд, закрывание глаз и лёгкое надавливание на веки по 4 раза, закрытие глаз и надавливание на надбровные дуги по 3-4 раза, а также движение глаз по диагонали, рисование глазами горизонтальные и вертикальные спирали, сведение глаз к носу, крепкое зажмуривание. Дыхательная гимнастика



осуществлялась с помощью таких упражнений как вращение плечами, диафрагмальное дыхание, для которого участникам нужно было сесть на стул со спинкой, положить одну или обе ноги на живот, затем медленно и глубоко вдыхать через нос и медленно выдыхать через губы, сложенные трубочкой, вместе с выдохом подтягивая живот к позвоночнику, всё это выполняется около 5 раз. В дыхательную гимнастику также входило сжатие лопаток, растяжка грудных мышц с руками над головой. [1, с. 15]

Сжатие лопаток является хорошим способом расширить стенку грудной клетки и расправить ребра, чтобы сделать более глубокий вдох, а растяжка грудных мышц с руками над головой отлично расслабляет мышцы грудной клетки и позволяет воздуху свободно входить и выходить из легких. [1, с. 16] Это помогает увеличить уровень кислорода во всем организме.

Второй раз студенты выполняли упражнения на большой перемене. Обычно это были упражнения на осанку и упражнения в положении стоя. Упражнения на осанку представляли собой руки в стороны - ходьба на носках, руки в стороны - ходьба на пятках, руки вверх ладонями вовнутрь – ходьба на прямых ногах (ноги в коленях во время ходьбы не сгибать), руки за спину – ходьба на внутренних и внешних сводах стопы, руки в замок за голову локти в стороны – ходьба в полуприседе. (спину держать ровно). [2, с. 45] К упражнениям в положении стоя относятся такие как: круговые вращения головой 1-8 влево, 1-8 вправо, наклоны головы вперед-назад, влево и право, рывки руками, ножницы и т. д. [2, с. 46]

По окончании эксперимента 45% участников указывали на явное снижение усталости в течение учебного дня, 30% говорили о повышении продуктивности, 15% отмечали улучшение памяти и снижение сонливости, 25% улучшение сна.

Выводы. Как и ожидалось, занятие физическими упражнениями заметно улучшает весьма загруженную и напряжённую жизнь студента. Физическая активность способствует снижению стрессу, укреплению общего физического здоровья, предотвращению диабета второго типа, а также различных заболеваний сердца, здоровому аппетиту, поскольку даже средняя физическая активность снижает уровень гормона грелина, усиливающего аппетит, это позволяет лучше контролировать количество съеденного.

1. Нельсон, А., Кокконен, Ю. Анатомия упражнений на растяжку / А. Нельсон, Ю. Кокконен ; пер. с англ. С. Э. Борич. – Минск: Попурри, 2014. С. 14–16.

2. Сток, В. Анатомия функциональных тренировок с дополненной реальностью / В. Сток, Ю. Дальниченко. – Москва: Издательство АСТ, 2022. С. 45–46.

СТРЕЛЕЦ В. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – В.И. Яглык, преподаватель

АКТУАЛЬНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ И РОЛЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ В ФОРМИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

Введение. Занятия физическим упражнениям и активностью, формирующаяся в раннем возрасте, и формирование здорового образа жизни у детей и подростков приводят к снижению рисков для здоровья во взрослом возрасте. Качественное образование в раннем возрасте имеет первостепенное значение. Следовательно, школы и университеты были определены как ключевые учреждения здравоохранения, поэтому от них требуется большее внимание к программам физического воспитания и физической активности. Однако, не только школы выполняют здесь ключевую роль. Преподаватели физкультуры, несомненно, играют важную роль в физическом воспитании детей и подростков. Непосредственно они воплощают программу обучения в жизнь и облегчают деятельность студентов. Программе обучения свойственно меняться, поэтому и преподаватели со временем корректируют свои методики и делают обучение более интересным и актуальным.



Цель работы - изучить проблемы актуальности занятий физической культурой и роль взаимодействия преподавателей и студентов

Методы исследования. В работе применялся опрос школьников и преподавателей на актуальность физического воспитания в школах.

Результаты и их обсуждение. Среди школьников проводился небольшой опрос. На вопрос: «Какие приоритетные области обучения в вашей школе?»

42 % сообщили, что все предметы имеют одинаковый приоритет.

27 % считали, что их школы сосредоточены на академических успехах своих учеников, то есть на усваивании базовых школьных предметов.

Учителя же сообщили о множестве других приоритетных областей, включая английский язык (9 %), информационные технологии (8%), математика (4%), правописание и счет (3%), музыку (2%) и искусство (2%). И только 3% опрошенных сообщили, что физкультура и спортивное воспитание являются главным приоритетом в школе. Несмотря на то, что в школах физкультура не является приоритетом, почти половина (45%) опрошенных преподавателей сообщили, что считают физическое воспитание «чрезвычайно» или «очень» важным для всего школьного сообщества.

Учителя являются участниками системы, находящейся под влиянием множества сложных факторов. Это исследование свидетельствует о том, что в физическом воспитании, которое работает за пределами традиционного класса, барьеры в основном носят институциональный характер[1,с.48]. Школа, являясь институтом образования, работает по определенным правилам и нормам, как и люди в ней.

Некоторые препятствия можно и преодолеть. Например, с помощью незначительного увеличения часов занятий или проведения дополнительных занятий физической культурой в виде соревнований. Но другие требуют значительных усилий и затрат: в частности, для получения доступа и финансирования оборудования, помещений, учебных помещений и позиционирования учебной программы.

Очевидно, что существует множество барьеров на пути обеспечения качественного физического воспитания. Программы не изменились с течением времени: они просто эволюционировали и стали более сложны в своем собственном контексте, как в первичных, так и во вторичных параметрах. Устранить барьеры преподавателям в одиночку невозможно, особенно когда учителя сообщают, что учащиеся все больше несут ответственность за собственное образование и выбор физической активности и, следовательно, их участие или неучастие в собственной физической культуре. Множество преподавателей в школьной среде теперь соперничают за время, внимание и участие каждого учащегося.

Выводы. Таким образом, роль педагогов физкультуры включает в себя развитие творческих, хорошо спланированных уроков, в то же время ориентированных на ответственность, уверенность и способность учащихся выполнять предложенную программу. Все эти факторы признаются многими учителями как серьезное препятствие для их собственного преподавания.

Однако, преодолевая эти препятствия, преподаватели улучшают взаимодействие с учащимися[2,с.610]. Это улучшенное взаимодействие и будет способствовать продолжению разработки качественных программ физического воспитания, стратегий обучения и преподавания, развитию коммуникации между преподавателем и учащимся, как сейчас, так и в будущем.

1. Эллисон, К. Р., Дуайер, Дж. Дж. М. и Макин, С. (1999). Воспринимаемые барьеры для физической активности среди старшеклассников. С. 608-615.



ТЯЛКИНА Д. С.

г. Чебоксары, Чувашский государственный аграрный университет
Научный руководитель – О. В. Шиленко, канд. пед. наук, доцент



ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

Введение. Вот буквально недавно закончились еще одни зимние олимпийские игры. Такие соревнования всегда привлекают внимание многих людей по всему миру. Как и любые состязания, они насыщены борьбой за секунды, очки и баллы.

Яркие победы спортсменов и проявление их эмоций не оставляют равнодушными практически никого. Ведь звание олимпийского чемпиона можно получить только раз в четыре года.

Олимпийские игры относятся к самым значимым крупным спортивным соревнованиям, которые привлекают к себе внимание большого числа зрителей и болельщиков. Ведь качественный показ по телевидению, грамотное комментирование, оценки экспертов, интервью спортсменов позволяет быть в какой-то степени соучастником данного праздника. Спорт оказывает огромное эстетическое воздействие на спортсмена и зрителя [3]. Соперничество спортсменов оказывает влияние на коллективное настроение, интересы, позволяет соучаствовать в спортивной борьбе, даже способствует сплочиванию значительных групп людей. Спорт – социальный феномен, поэтому является одним из мощных факторов вовлечения людей в общественную жизнь, приобщения к ней и формирования у занимающихся опыта социальных отношений [2, 4].

Вышеперечисленные факторы могут повысить мотивацию к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи [2].

Процесс физического воспитания в вузе для студентов, безусловно, является более весомым фактором, оказывающим непосредственное влияние на личность студента, однако не умаляет эмоциональной составляющей при проведении соревнований такого ранга, тем более факторов, влияющих на отношение к физической культуре и спорту, много [2]. Сюда можно отнести возможность заниматься физическими упражнениями по состоянию здоровья, наличию места и инвентаря, стремление быть похожими на друзей, которые занимаются спортом или регулярно выполняют физические упражнения.



Цель работы – выявить, какое влияние оказали проведенные XXIV зимние олимпийские игры в Пекине 2022 года на отношение студентов к физической культуре и спорту и повышение мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Методы исследования. В работе применялись анализ научно-методической литературы, просмотр видеотрансляций с олимпийских игр, онлайн-опрос посредством гугл-формы, в котором приняли участие 75 студентов 1-4 курсов Чувашского государственного аграрного университета, а также статистическая обработка результатов.

Результаты и их обсуждение. На вопрос, считаете ли Вы, что Олимпийские игры – это значимое спортивное событие, большая часть студентов (91,7 %) ответили «да»; «не считают» – 7,2 %; затруднились ответить – 3,6 %.

На вопрос, следили ли Вы за трансляциями и новостями XXIV зимних Олимпийских игр 2022, проходивших в Пекине, ответы распределились поровну между ответами «Да», «нет», «иногда» – по 30,6 %; «только за интересующими видами спорта» следили 8,3 % респондентов.

Наиболее зрелищными для студентов видами спорта, представленными в программе XXIV зимних Олимпийских игр 2022, проходивших в Пекине, для большинства студентов стали фигурное катание (58,3%), биатлон (33,3%), лыжные гонки (11,1 %), хоккей (5,5 %), керлинг (2,7 %).



На вопрос, знаете ли Вы, в каких видах спорта российские спортсмены могут претендовать на медали Олимпийских игр 2022, мы получили следующие ответы: в фигурном катании – 50 % опрошенных, биатлон – 27,7 %, лыжные гонки – 19,4 %, сноуборд, санный спорт – по 2,7%. 5,5 % опрошенных считают, что российские спортсмены могут завоевать медали во всех видах спорта, а 30,4 % –затруднились ответить.

Большинство студентов знает фамилии и имена спортсменов, завоевавших медали на XXIV зимних Олимпийских играх 2022 года в Пекине. Самой узнаваемой спортсменкой стала Анна Щербакова – 38,8 %, на втором месте Александр Большунов – 30,5 %, далее распределились Александра Трусова – 16,6 %, Камила Валиева – 8,3 %, Татьяна Иванова и Наталья Непряева – по 2,7 %. Однако, 34,4 % респондентов не смогли ответить на этот вопрос.

На вопрос, считаете ли Вы, что олимпийские игры оказывают большое воспитательное значение на подрастающее поколение, большинство респондентов ответили да – 77,8 %; нет – ответили 2,8 %, затруднились ответить – 19,4 %.

На вопрос повлияло ли проведение XXIV зимних Олимпийских игр 2022года в Пекине на Ваше отношение к физической культуре и спорту, мы получили следующие ответы:

- да, изменилось в лучшую сторону – 68,7 %;
- не изменилось – 30 %;
- изменилось в худшую сторону – 1,3 %.

На вопрос, как повлияло на Вас проведение XXIV зимних Олимпийских игр 2022, проходивших в Пекине, мы получили следующие ответы:

- стал больше интересоваться спортом – 38,6 %;
- узнал фамилии спортсменов, новые виды спорта – 41,7 %;
- появилось желание больше уделять времени физической активности – 40 %;
- никак не повлияло – 13,3 %.
- появилось желание записаться в спортивную секцию – 5,33 %.

Выводы. Таким образом, XXIV зимние Олимпийские игры 2022, проходившие в Пекине способствовали формированию и актуализации знаний молодых людей о роли и месте физической культуры и спорта, оказали эмоциональное воздействие на студентов, побудив их больше времени уделять физической активности и интересоваться спортом.

1. Мельникова, Н. Ю. Влияние игр XXIX олимпиады на формирование мотивации населения КНР к занятиям физической культурой и спорта / Н. Ю. Мельникова // Спортивный психолог. – 2014. – № 3(34). – С. 89-92.

2. Петрова, Т. Н. Здоровый образ жизни студентов и его зависимость от социальных и субъективных факторов / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : Материалы X международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, 12 ноября 2020 года. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2020. – С. 259-262.

3. Петрова, Т. Н. Историческая значимость физической культуры в системе воспитания молодежи / Т. Н. Петрова, О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина // Научно-образовательные и прикладные аспекты производства и переработки сельскохозяйственной продукции : Сборник материалов V Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 15 ноября 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 788-793.

4. Тимофеева, В. В. Спортивные праздники как одна из форм работы по физическому воспитанию в школе / В. В. Тимофеева, О. В. Шиленко // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 30–31 января 2020 года / ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2020. – С. 85-89.



ФЕДОРЧУК С. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А. А. Гаврилович, старший преподаватель



ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Введение. В широком смысле слова термин «мотивация» означает факторы и процессы, побуждающие людей к действию или бездействию в различных ситуациях. В более узком смысле исследование мотивов предполагает подробный анализ причин, объясняющих, почему люди предпочитают один вид деятельности другому, почему для решения определенных задач они действуют с большей интенсивностью и почему они продолжают работу или выполняют какие-либо действия в течение продолжительного времени. Проблематика мотивов и мотивации в спортивной деятельности по-прежнему находится в центре внимания исследователей в области психологии спорта и широко представлена в работах Е.П. Ильина, Р.А. Пилюяна, Б.Д. Кретти, Ю.Ю. Палайма, В.Х. Полубабкина, А.Ц. Пуни, В.И. Силина, др.

Цель работы – изучение особенностей мотивационной сферы профессиональных спортсменов и спортсменов-любителей.

Методы исследования. В организованном нами на базе БрГУ имени А.С. Пушкина исследовании, применялась методика «Диагностика личности на мотивацию к успеху Т. Элерса». Мотивация достижения по Т. Элерсу – это, прежде всего стремление к успеху, к высоким результатам в своей деятельности. Выборку составили 30 профессиональных спортсменов факультета физического воспитания и туризма ($n=30$) и 30 спортсменов-любителей (другие факультеты, $n=30$).

Результаты и их обсуждение. В результате обработки полученных данных по методике Т. Элерса, нами зафиксированы средние арифметические значения мотивации к достижению успеха в каждой из исследуемых групп, которые представлены ниже на рисунке.

Слишком высокий уровень мотивации к достижению успеха – 22,6 балла был зафиксирован в группе юношей, профессионально занимающихся спортом.

У юношей, занимающихся любительским спортом, как и в обеих группах девушек (профессионально занимающихся спортом и любителей) были зафиксированы умеренно высокие уровни мотивации к достижению успеха.

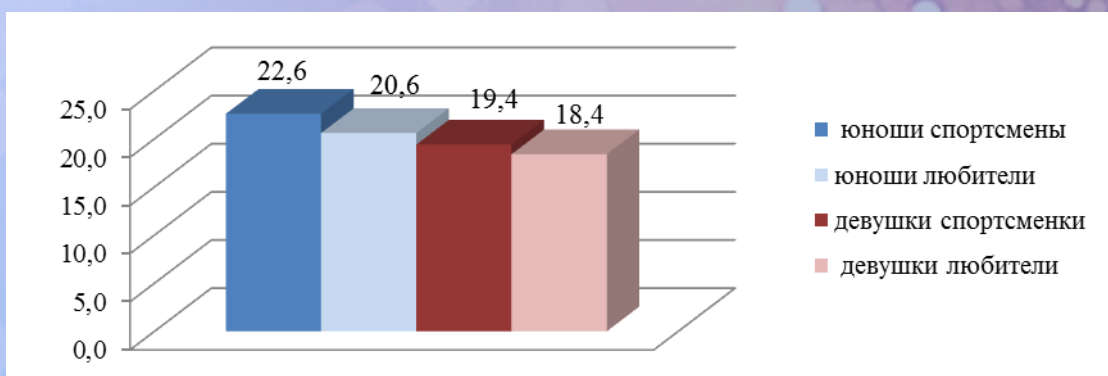




Рисунок – Результаты диагностики спортсменов на мотивацию к успеху

Юноши по сравнению с девушками имеют более высокие средние баллы мотивации к успеху в группах как спортсменов-профессионалов, так и лиц, занимающихся любительским спортом.

По результатам проведенного исследования можно сказать, что в группе юношей, профессионально занимающихся спортом, преобладает очень высокий уровень мотивации достижения успеха (87,5%). Средний уровень мотивации достижения успеха представлен незначительно и составляет 14,35%.



В тоже время в группе юношей, занимающихся любительским спортом, также доминирует очень высокий уровень мотивации достижения успеха (57,1%), высокий уровень мотивации успеха составляет 28,6%, средний уровень – минимален (14,3%).

Результаты исследования свидетельствуют, что и в группе девушек-спортсменок преобладает умеренно высокий (37,5%) и высокий (37,5%) уровни мотивации достижения успеха, а также отмечен сравнительно высокий процент среднего уровня мотивации к успеху (25%).

В тоже время в группе девушек, занимающихся любительским спортом, умеренно высокий уровень мотивации достижения успеха преобладает над остальными (60%), тогда как слишком высокий и средний уровни мотивации достижения практически одинаковы и выражены значительно менее (18%).

Выводы. Утверждая, что одним из условий успешности профессиональной деятельности спортсменов является сформированность их мотивов достижения успеха, можно сделать вывод о том, что студенты-спортсмены отличаются выраженным доминированием мотивов достижения успеха, характеризуются большей уверенностью в себе, ответственностью, инициативностью и активностью. У них значительно более выражена настойчивость в достижении цели, целеустремленность, что выступает хорошей предпосылкой их будущих спортивных достижений.

ЧАЙЧИЦ Э. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – И. М. Гузаревич, преподаватель

ПЛАВАНИЕ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

Введение. Научные исследования показывают, что физическая культура является неотъемлемой частью нашей жизни, а плавание несомненно один из самых полезных видов спорта. Миллионы людей по всему свету увлеченно посещают бассейны, естественные водоемы, плавают, осваивают разные стили.

Плавание – олимпийский вид спорта, подразумевающий преодоление водной трассы разной протяженности. Это один из самых ценных навыков среди естественных умений человека. Плавание оказывает благотворное влияние на физическое, интеллектуальное и душевное состояние.

Это тот вид тренировок, где задействуются практически все органы и системы жизнедеятельности организма.

Водный спорт способствует сохранению естественной красоты и молодости, формирует красивую фигуру, делает упругой и гладкой кожу. За счет активных физических нагрузок плавание способствует похудению и поддержанию веса под контролем. В ответ на эти нагрузки вырабатывается дофамин – гормон радости. Благодаря ему мы испытываем чувство счастья и удовлетворения после очередной плавательной тренировки. Нельзя не отметить пользу плавания при закаливании: происходит совершенствование процессов терморегуляции, в связи с чем растет сопротивление систем организма к неблагоприятным факторам окружающей среды. Помимо этого, водные нагрузки активно применяются в лечении различных нарушений осанки, так как освобождают межпозвоночные диски от нагрузки и укрепляют мышцы. [1]

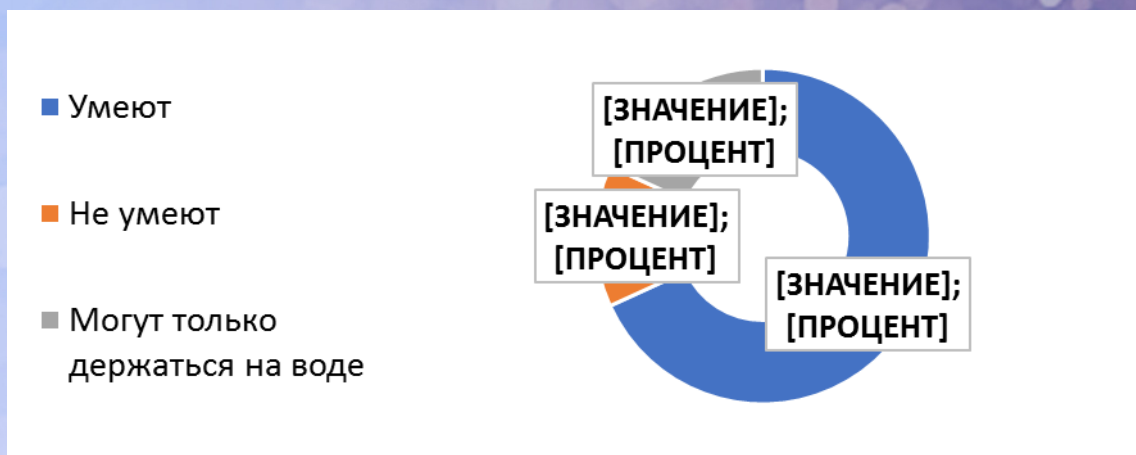
Цель работы – исследование положительного влияния плавания на организм, проведение опроса студентов, определение процентного соотношения студентов, которые умеют и не умеют плавать, выявление отношения студентов к плаванию как к досугу, как к виду спорта и как к обязательному навыку для любого человека.

Методы исследования. В работе применялись опрос студентов и обзор литературы.

Результаты и их обсуждение. Собранные нами данные свидетельствуют о том, что большая часть из 22 опрошиваемых – 68,2% (15 человек) умеет плавать. Просто могут неподвижно держаться на воде 18,2% (или 4 человека), а совсем не умеют плавать 13,6% (3 человека). Эти данные мы разместили в диаграмме 1.

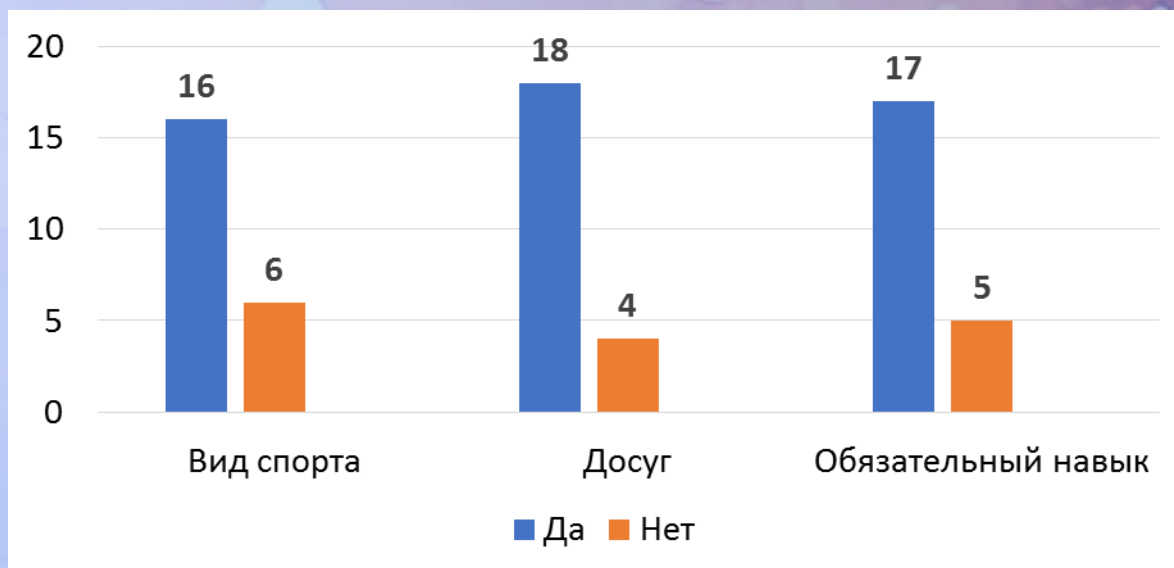


Диаграмма 1. Соотношение тех, кто умеет и не умеет плавать.



Согласно данным об отношении студентов к плаванию, удалось выяснить, что его воспринимают как вид спорта, вид досуга и как обязательный навык для человека. Статистические данные отношения студентов к плаванию приведены в диаграмме 2.

Диаграмма 2. Отношение студентов к плаванию



Выводы. Таким образом, в результате эксперимента удалось выяснить, что плавание оказывает положительное влияние на внутренние органы, мышцы и их работу, помогает справиться со стрессовыми ситуациями и поддерживать фигуру в тонусе. Плавание является частью жизни многих студентов и выступает в качестве спортивной деятельности, полезного досуга и обязательного навыка, которым должен владеть каждый человек.

1. Плавание как вид спорта – через века к достижениям [Электронный ресурс] // Сила плавания // Спорт – 2020. – Режим доступа: <https://swimpower.ru/plavanie-kak-vid-sporta-cherez-veka-k-dostizhenijam/>. – Дата доступа: 15.03.2022.



ШЕПЕЛЕВИЧ Е. Н.

Брест, БрГУ им. А.С. Пушкина

Научный руководитель – Т. А. Самойлюк, старший преподаватель



ИНФОРМИРОВАННОСТЬ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЁЖИ О НАЦИОНАЛЬНОМ ОЛИМПИЙСКОМ ДВИЖЕНИИ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Введение. Олимпизм в Беларуси явление важное и значимое. В нём задействованы все возрастные и социальные группы населения страны. Олимпизм в Беларуси – это показатель цивилизованного уровня развития государства и общества [2].

В Республике Беларусь с первых дней суверенитета физическая культура и спорт заняли ведущие позиции в государственной и социальной политике страны.

Свыше 12,6% населения современной Беларуси занимаются физическими и спортивными упражнениями.

Огромная роль в этой сфере деятельности отводится национальному олимпийскому движению. Его ведущими направлениями являются спорт высших достижений и спорт для всех [1].

С момента создания Национального Олимпийского комитета в 1991 году, Республика Беларусь как самостоятельное государство учувствовало в десяти летних и зимних играх, и за всё это время получила суммарно 105 медалей, из которых золота – 21 медаль, серебра – 37 медалей, а бронзы – 47 медалей. Республика Беларусь также прославилась своими спортсменами золотыми медалистами.


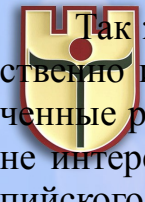
Одной из самых знаменитых спортсменок нашей страны является биатлонистка Дарья Домрачева, которая завоевала три золотые медали на Олимпийских играх в Сочи в 2014 году.

Цель работы – проанализировать информированность современной молодёжи о национальном олимпийском движении в Республике Беларусь.

Методы исследования. В работе применялись теоретические и практические методы: анкетирование, опрос, анализ и индукция.

Результаты и их обсуждение. Нами был проведён опрос студентов второго курса юридического факультета БрГУ имени А. С. Пушкина. В опросе приняло участие 39 студентов. Результаты ответов размещены в (таблице 1).

Вопросы	правильных ответов %	неправильных ответов %
1. В каком году был основан национальный олимпийский комитет.	43,6	56,4
2. В каком году Республика Беларусь впервые приняла участие в олимпийских играх как самостоятельное гос-во.	48,7	51,3
3. На какой олимпиаде Республика Беларусь завоевала наибольшее количество медалей.	84,6	15,4
4. Сколько всего медалей было завоёвано Республикой Беларусь в летние олимпийские игры 2020г.	51,3	48,7
5. Представительницей какого вида спорта являлась Дарья Домрачева.	94,9	5,1
6. Кто завоевал единственную золотую медаль в летних олимпийских играх 2020 г.	7,7	92,3



Так же был проведён опрос не только о знаниях каких-то чётких фактов, но и о непосредственном интересе молодёжи и её осведомлённости в вопросе спортивных достижений. Полученные результаты свидетельствуют о том, что 75 % опрошенных студентов ответили, что они не интересуются и не считают себя достаточно осведомлённым в теме национального олимпийского спорта. 15 % студентов не были уверены в своих знаниях и сказали, что интересуются спортом лишь иногда. Оставшиеся 10% оказались уверены в своих знаниях и считают, что в достаточной мере осведомлены.

Выводы. Проанализировав полученную информацию, можно сказать, что информированность студентов второго курса юридического факультета в вопросах нашего национального олимпийского движения находятся на среднем уровне.

При этом можно отметить, что информация о более ранних заслугах Республики Беларусь в спорте (2010-2014 гг.) известны студентам в большей степени, в то время как поздние достижения 20-х годов остались незамеченными.

1. Кобринский, М. Е. Белорусский олимпийский учебник: учеб. пособие / М. Е. Кобринский, Л. Г. Тригубович; под ред. М. Е. Кобринского. – Минск. : Бел. олимп. акад., 2005. – 240 с.

2. Рыженков, В. Н. Физическая культура и спорт Беларуси: методическое пособие / В. Н. Рыженков-Минск: Гос. ком. по физической культуре РБ, 1993. – 23 с.

ШИШУК Н.В.

Брест, БрГУ им. А.С. Пушкина

Научный руководитель – П.Ф. Сидоревич, преподаватель

ИГРА В ПЕТАНК В ЗАЛЕ

Введение. Ни для кого не секрет, что для общего самочувствия студента необходима соответствующая физическая активность. Преимущества физического воспитания в школах имеют далеко идущие последствия, включая улучшение физического здоровья учащихся и лучшую успеваемость. Физкультура – это больше, чем просто бег по дорожке или удары по мячу.

Она учит людей ключевым жизненным навыкам, а также улучшает их здоровье и благополучие. Ожирение продолжает стремительно распространяться по всему миру, и все больше людей ведут малоподвижный образ жизни.

Поощрение позитивного отношения к физическим упражнениям с раннего возраста поможет сохранить их здоровье по мере взросления. В последние годы многие школы сократили свои программы физического воспитания, уделяя больше внимания учебе, стремясь подготовить учащихся к работе. Тем не менее, исследования показывают, что взрослые, которые посещали регулярные уроки физкультуры в школе, более чем в два раза чаще физически активны, чем их сверстники, не занимающиеся физкультурой. Особо важно привлекать учащихся на уроки различными играми. Одной из увлекательных игр является петанк, играя в которые не обязательно обладать хорошим физическим здоровьем.

Цель работы – определить моральное состояние студентов физико-математического факультета после игры в петанк.

Методы исследования: тест-опрос о моральном состоянии студентов физико-математического факультета БрГУ им. А.С. Пушкина .

Результата и их обсуждение. Для получения в ходе эксперимента наиболее точных результатов был составлен опрос, в ходе которого студенты рассказали о своем моральном состоянии после игры в петанк и после обычной разминки.

Среди обследованных студентов играли в петанк 164 человека, а именно 59 % опрошиваемых. Студенты из этой группы отмечали, что у них появилось приподнятое, весёлое настроение.



Таблица 1. Результаты опроса

	Кол-во опрошенных человек	%	Кол-во человек, у которых было хорошее моральное состояние	Кол-во человек, у которых было нормальное моральное состояние
Играли в петанк	164	59%	159	5
Разминались	116	41%	73	43

На занятиях по физической культуре обычной разминкой занимались 116 опрошиваемых человек. В этой группе студенты жаловались на однообразность упражнений.

Фактически, все студенты, которые регулярно посещают уроки физкультуры в университете, скорее всего, получают следующие преимущества: физическое и психическое здоровье, самоуважение и развитие характера, Лучшая академическая успеваемость.

Вывод. Хотя петанк не является аэробным видом спорта, он требует определенной выносливости, чтобы играть в течение всего дня, что является требованием многих турниров и соревнований.

Точно так же для достижения хороших результатов требуется не скорость или атлетизм, а точность и постоянный ритм.

По этим причинам он позволяет игрокам, которые могут не чувствовать себя способными соревноваться в более физически взрывных видах спорта, испытать удовольствие от участия в действительно соревновательной среде, часто впервые в своей жизни.

1. Демчук, Т. С. Потенциал здоровья студента: методики диагностики: метод. рекомендации / Т. С. Демчук, И. Ю. Михута, Брест. гос. ун-т имени А.С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2016. – 56 с.

2. Бальсевич, В. К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 23–28.



АНДРЕНКО К. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина
Научный руководитель – Т. С. Силюк, канд. экон. наук, доцент

ТЕХНОЛОГИИ ДОПОЛНЕННОЙ РЕАЛЬНОСТИ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ТУРИСТИЧЕСКОЙ СФЕРЫ

Введение. Современный туризм немислим без использования информационных технологий. Они присутствуют на всех этапах путешествия – от рекламы туристических мест и достопримечательностей до использования социальных сетей, где путешественники размещают фотографии.

Путешествия становятся интереснее, когда место является не просто общепризнанной достопримечательностью, а знаковым объектом с историей. Люди хотят посетить именно эти места, прочувствовать антураж места, желательно с историческими персонажами соответствующей эпохи. С помощью технологии дополненной реальности это становится возможным.

Путешествие во времени – точнее его демоверсия – доступна уже сейчас. С помощью специальной программы путешественник получает возможность увидеть, как выглядели улицы, здания города десятки и даже сотни лет назад. Туристы могут окунуться в атмосферу прошлых эпох, почувствовать себя участником знаковых событий.

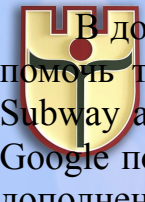
Цель работы – определить значение технологий дополненной реальности в развитии туристической сферы.

Методы исследования. В работе применялся анализ литературных источников и информации интернет-сайтов по проблеме исследования.

Результаты и их обсуждение. Ярким примером технологии дополненной реальности является Timetraveler The Berlin Wall App. С ее помощью владельцы смартфонов и планшетов могут просматривать исторические материалы о Берлинской стене в тех местах, где она стояла. Контент включает исторические кадры, реконструкции разрушенных объектов и рассказы о том, как стена повлияла на Германию во время холодной войны. После наведения на нужные места с помощью GPS приложение переключается в режим оптического слежения, где распознает объекты и отображает события, произошедшие более 50 лет назад.

Можно увидеть побег Фриды Шульце из окна ее квартиры, разрушение церкви Согласия, побег пограничника Конрада Шумана через барьер из колючей проволоки между Восточным и Западным Берлином [1].

Приложение Augmented Reality Cinema позволяет туристам, исследующим город, сделать снимок места и посмотреть кинокадры с места событий. Приложение объединяет физический мир и цифровую информацию, развивая взаимодействие между туристом и городом, делая это взаимодействие более глубоким и эмоциональным, пополняет список фильмов к просмотру.



В дополнение к антуражу, придаваемому месту, технология дополненной реальности может помочь туристу сориентироваться в определенном месте. Например, приложение Metro Paris Subway app – это приложение, которое поможет найти нужную линию метро в Париже. Карты Google помогают пассажирам ориентироваться в аэропортах и на вокзалах с помощью функции дополненной реальности Live View. Live View поможет пассажирам найти выход на посадку и/или платформу, ближайший лифт и эскалаторы, банкоматы и другие места с помощью стрелок и указаний.

Музеи используют услуги дополненной реальности для повышения интереса к экспонатам и привлечения большего количества посетителей. К примеру, приложение «Брестская крепость AR» – интерактивный гид в музее военной истории [2]. С помощью данной технологии посетитель может погрузиться в историю Брестской крепости, стать участником событий, почувствовать себя окруженным героями крепости. Отсканировав изображения башен, можно получить информацию об экспонатах выставки, увидеть их своими глазами, что создает уникальную атмосферу погружения.

Выводы. Итак, технология дополненной реальности удобна и доступна. Практически каждый человек, владеющий смартфоном или планшетом, сможет воспользоваться ею и использовать во время путешествий. Технологии дополненной реальности активно внедряются в различные сферы туризма, где выполняют ряд специфических функций: придают соответствующую атмосферу событию, воздействуют на чувства путешественника, помогают ориентироваться в пространстве, дополняют физический мир и показывают информацию о нем в режиме реального времени. Их функциональность на этом не ограничена, и, учитывая стремительное развитие этой технологии, ее использование в туристическом секторе будет только расширяться.

1. Timetraveler App Allows You To See The Berlin Wall Story In Augmented Reality [Electronic resource]. – Mode of access: <https://techcrunch.com/2014/09/22/timetraveler-app-allows-you-to-see-the-berlin-wall-story-in-augmented-reality/>. – Date of access: 08.02.2022.

2. Летопись Брестской крепости: ожившие страницы героизма [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://in-brest.by/muzej-letopis-brestskoj-kreposti/>. – Дата доступа: 09.02.2022.

БЕНЕДИСЮК И. Б.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С. В. Артеменко, канд. геогр. наук, доцент

АНАЛИЗ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ТУРИЗМА ЯПОНИИ ЗА 2011 – 2019 ГОДЫ

Введение. Для изучения состояния сектора туризма и анализа туристической конкурентоспособности может быть использован доклад Всемирного экономического форума о конкурентоспособности туризма и путешествий стран всего мира. Доклад раскрывает сущность развития туризма 140 государств мира с наиболее развитой экономикой и выражает результаты исследования в виде Индекса конкурентоспособности путешествий и туризма (ТТСИ), который обозначается в форме показателя от 1 до 7 для данной страны в каждом конкретном субиндексе.

Последний доклад о конкурентоспособности путешествий и туризма был опубликован в 2019 году.

Цель работы – дать оценку всем факторам, влияющим на уровень конкурентоспособности туризма Японии, а также выявить сильные и слабые стороны конкурентоспособности туризма Японии за период с 2011 по 2019 год.

Методы исследования. В данной работе применяется метод анализа динамики субиндексов конкурентоспособности.

Результаты и их обсуждение. Ниже (Таблица 1), представлены субиндексы конкурентоспособности туризма Японии согласно отчетам 2011–2013 и 2015–2019 годов. Необходимость рассмотрения

данных периодов отдельно, связана с внесением некоторых изменений в структуру международного отчета в 2015 году, вследствие чего содержания субиндексов были уточнены.



Таблица 1 – Субиндексы конкурентоспособности туризма Японии за 2011–2019 годы и показатели общих индексов

Субиндекс	Годы				
	2011	2013	2015	2017	2019
Нормативно-правовая база	5.2	5.31			
Деловая среда и инфраструктура	4.7	4.86			
Человеческие, культурные и природные ресурсы	4.9	5.22			
Общий индекс	4.93	5.13			
Благоприятная среда			5.76	5.82	5.9
Политика и благоприятные условия для путешествий и туризма			4.41	4.7	4.8
Инфраструктура			4.65	5.1	5.5
Природные и культурные ресурсы			4.93	5.4	5.3
Общий индекс			4.94	5.26	5.4

В 2011 году Япония занимала 5-е место в региональном рейтинге и 22-е место среди всех стран по ТТСИ. Япония извлекала выгоду из своих культурных ресурсов (12-е место), представленных 29 культурными объектами всемирного наследия, многочисленными международными ярмарками и выставками, проводимыми в стране. Ее наземный транспорт являлся одним из лучших в мире по уровню развития инфраструктуры (6-е место), особенно железнодорожный, и страна продолжала оставаться лидером в области образования и обучения (12-е место). Тем не менее, Япония занимала 131-е место по степени привлекательности страны для путешествий и туризма и боролась с ценами, неконкурентоспособными по международным стандартам (137-е место) [1].

В 2013 году Япония занимала 4-е место в регионе и 14-е место среди всех экономик по ТТСИ, поднявшись на восемь позиций по сравнению с последней оценкой. Это достижение особенно впечатляет на фоне цунами 2011 года и связанной с ним ядерной катастрофы. Чрезвычайно ориентированная на клиента культура Японии (1-е место) являлась важным преимуществом индустрии туризма. С другой стороны, страна по-прежнему оставалась дорогим направлением, занимая 130-е место в ценовой конкурентоспособности [1].

В 2015 году Япония заняла 9-е место в мире и 2-е место в Азиатско-Тихоокеанском регионе. В 2013 году она приняла более 10 миллионов иностранных туристов, что являлось ее новым рекордом после падения числа прибывающих в 2011 году. Успех Японии можно объяснить впечатляющей готовностью туризма к использованию информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) (9-е место). Трудовые ресурсы Японии (15-е место) обладали высокой квалификацией и превосходным отношением к клиентам, где страна заняла 1-е место в мире. Менее позитивно то, что Япония продолжала оставаться неконкурентоспособным направлением по цене (119-е место) [1].

В 2017 году Япония стала лидером в Азиатско-Тихоокеанском регионе, улучшив пять позиций и заняв 4-е место в мире. Япония имела одну из самых развитых систем инфраструктуры наземного транспорта и сетей ИКТ в мире (обе 10-е место). Воздушное сообщение также хорошо развито (18-е место) и обеспечивало высокое качество обслуживания (24-е место). Этот период характеризовался несколько жесткой визовой политикой (112-е место). Японии также удалось стать более конкурентоспособной по стоимости (94-е место) благодаря значительному снижению цен на топливо и налогов на авиабилеты, что значительно снизило

стоимость поездок по стране. Тем не менее, экологическая устойчивость оставалась областью, в которой Японии еще предстояло добиться лучших результатов. Высокий уровень выбросов твердых частиц (93-е место), чрезмерный вылов рыбы (71-е место) и увеличение доли исчезающей фауны (129-е место) являлись серьезной проблемой как для туризма, так и для общей устойчивости и биоразнообразия Японии [1].

В 2019 году Япония оставалась самой конкурентоспособной экономикой в Азиатско-Тихоокеанском регионе, занимая 4-е место в мире. Увеличилось государственное финансирование (42-е место). Более того, Япония продолжала становиться более открытой (6-е место) для иностранных инвесторов. Работа наземного транспорта (1-е место), стала еще эффективнее, чем в 2017 году. Туристические услуги также поддерживались готовностью к ИКТ (10-е место) и исключительной ориентацией на клиента (2-е место). У Японии имелись возможности для более эффективного использования своих многообещающих природных ресурсов (25-е место), учитывая большое количество видов, находящихся под угрозой исчезновения (132-е место). Тем не менее, более высокая приверженность страны к экологическим договорам (17-е место) действительно продемонстрировала потенциал для повышения устойчивости в будущем [1].

Выводы. Таким образом, эффективные ответы японского правительства на возникающие проблемы туризма в стране позволили занять 12 место по прибытиям в 2019 году, при этом демонстрируя 4 лучший результат в мире по уровню конкурентоспособности. За последние 10 лет страна последовательно решала проблемы развития, внедряя новые технологии, жертвуя снижением суммы, полученной от налогообложения. Ближайшие конкуренты в рассматриваемом показателе – Германия, Франция, Испания, стабильно в топ-3, поскольку соответствующие правительства активно инвестируют в сам туризм, при этом Япония предпочитает развивать те сферы, которые оказывают влияние на туризм, улучшая уровень развития всей страны. Поэтому можно утверждать, что активный рост показателя конкурентоспособности туризма Японии позволит ей войти в топ-3, сместив Германию.

Calderwood L.U. The Travel & Tourism Competitiveness Report 2011 – 2019 [Электронный ресурс] / L.U. Calderwood, M. Soshkin, J. Blanke, T. Chiesa, R. Crotti, T. Misrani – Geneva, 2019. Режим доступа: <https://www3.weforum.org>. – Дата доступа: 24.03.2022.

БУРАЧУК Д. М.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Т.С. Силюк, канд. экон. наук, доцент


ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ В ВЕЛИКОБРИТАНИИ

Введение. Великобритания – страна, известная своим оздоровительным туризмом, развитию которого содействуют различные минеральные источники, благоприятный мягкий климат, наличие моря.

Климат в Великобритании умеренно-морской, мягкий и влажный. На его формирование влияет теплое течение Гольфстрима, а это значит, что оно подогревает землю зимой, а летом охлаждает ее. Поэтому контраст между порами года в Великобритании незначительный. В стране отмечается высокий уровень влажности.

Рельеф выступает значительным фактором, влияющим на погодные условия страны. В горной местности температура воздуха ниже, чем в равнинной местности. Осадков больше в северной и западной частях горной местности, и меньше на юге и востоке равнинной местности.

Природа, морской воздух, мягкая зима, нежаркое лето, высокая влажность, наличие минеральных источников способствовали основанию в Великобритании ряда морских и спа-курортов для развития оздоровительного туризма, который благотворно влияет на организм, помогая справиться с усталостью и стрессом.

 *Цель работы* – выявление современного состояния развития оздоровительного туризма в Великобритании.

Методы исследования. В работе применялся анализ литературных источников и информации интернет-сайтов по проблеме исследования.

Результаты и их обсуждение. Бакстон (Buxton) – город-курорт, обнаруженный римскими легионами в 70 году н.э. Горячие источники данного курорта обогащены радоном и азотом. Здесь вода естественным путем прогревается до $+27,5^{\circ}\text{C}$. Бакстон специализируется на лечении заболеваний мочеполовых путей, почек, нервной системы, гинекологических заболеваниях, дистрофии и мышечной недостаточности, ревматизма и нарушений обмена веществ. Уже около 100 лет минеральную воду разливают в бутылки, также лечебную воду можно бесплатно пить из колодца Святой Анны.

Бат (Bath) – город, известный целебными источниками и как бальнеологический курорт. Название города с английского языка переводится как баня. В городе действуют 4 горячих источника со средней температурой воды $+46^{\circ}\text{C}$. Курорт специализируется на лечении ревматизма, паралича и подагры. Кроме того, воду можно пить и использовать для принятия ванны или душа.

Курорт Челтнем (Cheltenham) – город, известный как курорт здоровья и отдыха. Стал популярным после открытия минеральных источников в 1716 г. Крупным оздоровительным учреждением является СПА-храм Chapel Spa retreat. Здесь предлагают услуги сауны, фитнес-клуба, йоги и гидротерапии. Клиенты могут получить расслабление при помощи молочных ванн, скрабов, массажа [1].

Ройал-Лемингтон-Спа (Royal Leamington Spa) – город-курорт, известный лечебными минеральными водами, турецкими банями, бассейнами и бюветами. Сюда едут лечиться от ревматизма, болезней суставов, урологических заболеваний, последствий паралича и расстройства двигательной системы. Курорте богат парками, музеями и художественными галереями. В городе проводятся традиционные фестивали танца, музыки и драмы [2].

Великобритания имеет несколько пляжных и морских курортов. Одним из них является самый солнечный город Англии – Истборн (Eastbourne), расположенный на берегу пролива Ла-Манш к югу от Лондона. Он известен полосами песчаных, песчано-галечных и песчано-ракушечных пляжей, протянувшихся на 6 км. Пляжи на данном курорте ухожены и оборудованы зонтиками, шезлонгами, кабинками для переодевания, температура воды в августе достигает $+19^{\circ}\text{C}$. Это место известно своим «зеленым театром», который работает в летнее время и приглашает различные музыкальные коллективы. Для любителей спорта работают спортивные клубы и площадки, теннисный корт и бассейны [3].

Брайтон (Brighton) – самый оживленный морской курорт. Кроме купания здесь туристам предлагают разнообразный ассортимент водных развлечений – рыбалка, яхты, катамараны, водные прогулки. На суше можно попробовать еще один вид отдыха – сбориание ягод, овощей, фруктов, цветов на близлежащих фермах.

Таким образом, Великобритания имеет значительный природный потенциал для развития оздоровительного туризма на основе различных минеральных источников, благоприятного климата и моря. Курорты Великобритании делают упор на восстановлении энергии и расслаблении отдыхающих, что очень важно в современных стрессогенных условиях.

1. Челтнем. Отдых и развлечения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.vipgeo.ru/resorts/velikobritan_cheltnem_otdih_i_razvlecheniya.html. – Дата доступа: 13.03.2022.

2. Лемингтон СПА [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://britainrus.co.uk/britain/country/Warwickshire/towns/Lemington_Spa/. – Дата доступа: 10.03.2022.

3. Путеводитель по Брайтону [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.vipgeo.ru/resorts/velikobritan_cheltnem_otdih_i_razvlecheniya.html. – Дата доступа: 14.03.2022.



БУХВАЛ К. О.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А. Д. Панько, кандидат исторических наук, доцент



БЕЛОРУССКИЕ САНАТОРИИ ЗА ПРЕДЕЛАМИ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Введение. Санаторно-курортное хозяйство – одно из основных составляющих туристического комплекса Беларуси. У Беларуси нет собственного выхода к морю, однако еще со времен Советского Союза белорусские санатории работают в знаменитых курортных зонах Черного и Балтийского морей.

Цель работы – характеристика санаторно-курортных учреждений Республики Беларусь за ее пределами.

Методы исследования. В работе применен анализ материалов из открытых официальных источников, научных статей и другой литературы.

Результаты и их обсуждение. Республиканский центр по оздоровлению и санаторно-курортному лечению дает информацию о 5 санаториях, расположенных за пределами Республики Беларусь [1]. Рассмотрим их подробнее.

1. Государственное медицинское учреждение «Санаторий «Белоруссия» расположено в Крыму по адресу: г. Ялта, п.г.т. Кореиз, Мисхорский спуск, 2.

Основной профиль лечения направлен на хронические не специфические болезни органов дыхания, также ЛОР-органов. Здесь эффективно проводят лечение и реабилитацию пациентов с заболеваниями сосудов. В летнее время принимают пациентов с заболеваниями кожи и подкожной клетчатки, а также нарушениями обмена веществ, болезнями почек. Санаторий специализируется также на оздоровлении родителей с детьми (от 3 лет и старше). Санаторий активно участвует в государственной программе оздоровления населения, принимая посетителей по льготным путевкам.

Лечебная база санатория включает физиотерапевтическое лечение, психоневрологическую помощь, стоматологическую помощь, лечебную физкультуру.

2. Государственное учреждение «Санаторий «Беларусь» Управления делами Президента Республики Беларусь расположено в Краснодарском крае, в г. Сочи.

Лечебная база включает водолечебницу, которая даёт возможность получить жемчужные, йодобромные, вихревые, хвойные ванны, также можно получить гидромассаж, ингаляции, душ Шарко, фиточай и ручной массаж.

Кабинете функциональной диагностики позволяет сделать: ЭКГ и велоэргометрию. В кабинете УЗИ-диагностики проводят исследования УЗИ органов брюшной полости, почек, органов малого таза, молочных желез, а также щитовидной железы. Отделение психотерапии позволяет проводить сеансы рациональной психотерапии, аутогенной тренировки, гимнастика сьянь-мяо. Также здесь могут оказать стоматологическую помощь.

3. В Краснодарском крае располагается ещё один санаторий – Государственное учреждение санаторий «Белая Русь», в поселке Майский.

Санаторий «Белая Русь» благодаря своему географическому положению и медико-техническому оснащению со специалистами высокой квалификации считается многопрофильным. Именно климатологические ресурсы зоны, где располагается данный санаторий, позволяют эффективно лечить заболевания опорно-двигательного аппарата, а также сердечно-сосудистой, эндокринной и нервной систем. Также здравница содержит в себе объекты, используемые в лечебно-оздоровительных, спортивных и познавательных целях.

4. На территории Литвы в городе Друскининкай располагается Общественное учреждение «Санаторий «Беларусь». Специализация данного санатория позволяет эффективно справляться с болезнями органов пищеварения, костно-мышечной системы и соединительной ткани, а также болезнями нервной системы. Санаторий также активно работает в рамках государственной

программы оздоровления населения и круглогодично принимает группы детей.

Учреждение «Санаторий «Белоруссия» находится он в Латвии в г. Юрмала. Важное имущество санатория – расположение на первой береговой линии. Гостям предлагают огромное количество различных оздоровительных процедур. Для посетителей доступны крытый бассейн с минеральной водой, а также бесплатный Wi-Fi на всей территории.

Выводы. Можно сказать, что все данные санатории отлично справляются с функцией оздоровления. При условии повышения информированности гостей о возможностях оздоровительного туризма отрасль сможет решать масштабные профилактические задачи и значительно увеличить число потребителей своих услуг.

1. Республиканский центр по оздоровлению и санаторно-курортному лечению населения [Электронный ресурс]. – Минск, 2022. – Режим доступа: <https://www.rco.by/?articles=4690>. Дата доступа: 20.03.2022.

ВАСИЛЕЧКО А. Ю.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С.А. Заруцкий, канд. геогр. наук, доцент

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КОФЕЙНОГО ТУРИЗМА ВО ЛЬВОВЕ

Введение. Многие люди живут в ускоренном ритме жизни, который требует постоянного пребывания в тонусе. Кофе – это именно тот напиток, который сочетает в себе и предоставляет человеку эффект бодрости и вкусовое удовольствие. Кроме этого, кофе – это высокорентабельный бизнес, который позволяет владельцу кофейни быстро вернуть вложенные в бизнес средства. С повышением популярности и культуры потребления кофе в повседневную жизнь человека внедрились заведения общественного питания, специализирующиеся на приготовлении кофе.

Цель работы – выявление современных особенностей развития кофейного туризма во Львове.

Методы исследования. В работе применялись анализ статистических и литературных источников по теме исследования.

Результаты и их обсуждение. Кофейная индустрия быстро взобралась на вершину и приобрела мировой масштаб. В настоящее время кофе является одним из самых популярных и наиболее реализованных товаров, который занимает второе место в мире по обороту средств после энергоносителей, опережая высокие технологии. Кофейни стали неотъемлемой частью жизни людей, проживающих в крупных городах. Согласно статистике, население во всём мире выпивает более 500 млрд чашек кофе в год. Признанными лидерами в потреблении кофе являются жители Финляндии – 1680 чашек в год. Таким образом, рынок кофе активно развивается, а спрос на кофе постоянно растёт и имеет большой потенциал для развития [1].

Кофейный туризм – это одна из вариаций гастрономического (кулинарного) туризма, которая возникла с целью удовлетворения потребностей туристов, а именно: в посещении кофейных плантаций, получению знаний о сборе и переработке кофейных зёрен, дегустации и ознакомлению с традиционными и нетрадиционными способами заварки кофе. Эта разновидность гастрономического туризма играет особую роль в способности создавать межкультурные взаимоотношения и связи. В результате создания таких связей происходит двусторонний обмен материальными и духовными ценностями, что влияет на отношения как между людьми, так и между государствами.

Учитывая то, что «кофейные» туристы представлены различными категориями населения, целевая аудитория кулинарного туризма включает в себя:

- туристов-гурманов;
- туристов, использующих кулинарный (кофейный) туризм с целью обучения;
- представителей туристических фирм, путешествующих с целью изучения данного направления туризма;



- изучения национальной кухни и кулинарных традиций.

Кофейный туризм считается новой тропинкой в мире туризма, поэтому в Украине он только начал своё продвижение на туристском рынке. Но ни для кого не секрет, что кофейной столицей Украины является город Львов.

Кофейная мания города берёт своё начало в те времена, когда сам Львов находился в составе Австрийской империи. Именно австрийцы подарили горожанам возможность познакомиться с кофе и, в последствии, полюбить его.

Не каждый знает, что Европа научилась пить кофе благодаря выходцу из Львовщины, казаку освободителю и талантливому дельцу – Юрию-Францу Кульчицкому. Он основал в Вене первую кофейню, которая носила название «Под синей фляжкой». В ней Кульчицкий подавал кофе с молоком и сахаром, в сторону отодвигая стародавнюю традицию пить чёрный кофе без каких-либо добавок. В 2013 году в центре Львова знаменитому предпринимателю был установлен памятник [2].

И даже спустя несколько веков любовь львовян к кофе не прошла, а лишь помогла превратиться Львову в кофейную столицу Украины. Миниатюрные кофейни, беседы горожан и гостей города за чашечкой ароматного кофе, неопишимо стойкий запах кофейных зёрен в центре города – это настоящая визитка Львова.

Город ежегодно радуется приезжих фестивалем «На кофе во Львов», во время проведения которого каждый желающий может попробовать разные сорта кофе, сваренного по традиционным львовским рецептурам, а также посетить кофейные ярмарки и многочисленные выставки на кофейную тематику [2]. Из объектов, полюбившихся туристам, можно выделить едва ли не единственный в мире «рудник кофе», аромат которого наполняет собой окрестности центра города.

Если в Бразилии, Колумбии и Индонезии кофе выращивают, то во Львове его добывают. Главной и уникальной особенностью кофейни-музея являются кофейные шахты, находящиеся под землёй.

Персонал кофейни радушно примет вас в заведении, предложит надеть шахтёрскую каску, вооружиться фонариком и спуститься в шахты. Также к особенностям кофейни-музея можно отнести и то, что туристам удастся примерить на себя роль охотника за сокровищами, ведь вход спрятан в маленьком внутреннем дворике старинного дворца Любомирских, который не так уж и просто найти.

Выводы. Таким образом, можно сделать вывод, что во Львове кофейная индустрия быстро развивается и создаёт конкуренцию, которая благоприятно влияет на развитие туризма в целом. В городе достаточно высокая концентрация объектов общественного питания, а особое место среди них занимают кофейни, что усиливает спрос и повышает качество предоставляемых услуг. Поскольку Львов уже считается туристской дестинацией, можно сказать, что кофейный туризм – это один из любимых видов отдыха и путешествия в городе Льва. Туристы всегда могут без проблем найти подходящий для себя тур по связанным с историей и потреблением кофе местечкам, дабы обогатить или освежить свои знания о любимом бодрящем напитке.

1. Кушнірук, Г.В. Сучасни стан і перспективи розвитку кавового туризму у Львові / Г.В. Кушнірук // Вісник Львівського інституту економіки і туризму. Серія: «Економічні науки». 2018, № 1. С. 56–61.

2. Кава у Львові [Електронний ресурс]. – Львов, 2022. – Режим доступа: https://lviv.travel/ua/news/coffee_lviv. Дата доступа: 23.03.2022.



ГРИЩУК А. С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С. А. Заруцкий, канд. геогр. наук, доцент



ПРАКТИКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТУРИСТИЧЕСКИХ КЛУБОВ БЕЛАРУСИ

Введение. Организация деятельности туристических клубов в Беларуси является традиционной, сложившаяся на постсоветском пространстве. С распадом СССР фактически прекратила существование прежняя туристско-экскурсионная система. В начале 1990-х гг. в условиях становления рыночных отношений в туристической индустрии Беларуси и отсутствия государственной поддержки развития некоммерческих форм туризма большое количество туристических клубов прекратило свою деятельность, многократно сократилось количество участников туристических походов.

Самодеятельный туризм основывается на деятельности добровольных туристских объединений, союзов и туристских клубов, которые создают собственные нормативные акты, регулирующие туристскую деятельность, проводят походы, туристские слеты и соревнования, издают собственную туристскую методическую литературу и периодические издания.

Цель работы – выявление особенностей практики деятельности туристических клубов Беларуси.

Методы исследования. В работе применялись анализ литературных источников и интернет-ресурсов по теме исследования.

Результаты и их обсуждение. Туристический клуб является основной организационной формой спортивного и самодеятельного туризма. Турклубы занимаются организацией туристических походов, экспедиций как по Беларуси, так и за рубежом, которые обеспечивают рост спортивного мастерства участников [1].

Турклубы осуществляют учебно-тренировочную работу в секциях, группах, кружках клуба. В туристических клубах читаются лекции по подготовке туристов к каким-либо походам либо соревнованиям. Лекции читают только опытные члены турклуба. Также постоянно проводятся тренировки в соответствии с видом туризма.

К крупнейшим туристическим клубам в стране можно отнести:

Турклуб «Альтаир» (г. Минск) – секция по туризму, преобразованная в туристический клуб в 2002 г. в Белорусском государственном университете информатики и радиоэлектроники. Клуб был создан в целях пропаганды и развития спортивного вида туризма среди студентов университета, организации туристских походов и участия в различных соревнованиях. Клуб является структурным подразделением Спортивного клуба БГУИР, он осуществляет свою работу на основе Положения Молодёжного Центра БГУИР, Устава БГУИР и Устава клуба.

Походы проводятся как в Беларуси, так и за пределами Республики Беларусь. Ежегодно турклуб организует туристский слёт БГУИР и первенство БГУИР по спортивному ориентированию – соревнования, включённые в круглогодичную Спартакиаду университета.

Спелеоклуб «Геликтит-ТМ» (г. Минск) – клуб был основан в 1971 г, как Минский Городской Клуб Спелеологов. После распада СССР деятельность клуба была приостановлена. В 1999 г. при ООО «ТМ» клуб был возрожден уже под немного трансформировавшемся названием «Геликтит-ТМ». В клубе ежегодно проводятся школы предлагерной подготовки. С 2002 г. проводятся международные соревнования по технике спелеотуризма на «Кубок «ТМ». С 2000 по текущий момент проводятся учебно-спортивные выезды на Кавказ, в Крым, в Польские Татры. Члены клуба ежегодно учувствуют в соревнованиях в Литве, Украине, России.

Районный туристский клуб «Гелиос» (г. Минск) – клуб открыт с 6 декабря 2006 года в структуре ГУ «ЦСФОР».

Основной целью создания РТК является широкое привлечение трудящихся (в основном Заводского района), а также членов их семей к регулярным занятиям физической культурой,



спортом и туризмом; организация активного отдыха, укрепление здоровья, повышение работоспособности, снижение уровня заболеваемости.

Турклуб организует свою работу согласно единому календарному плану спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий Учреждения. В турклубе обеспечивается подготовка сборных команд туристов района для участия в оздоровительных мероприятиях и туристических соревнованиях. Также турклуб предоставляет платные услуги населению.

Члены Клуба ежегодно совершают спортивные туристские походы различной категории сложности как по Республике Беларусь, так и за ее пределами. Туристами «Гелиоса» освоены районы Кавказа, Карпат, Карелии, Кольского полуострова.

Туристический клуб г. Борисова – создан в 1978 г., БОО «Туристский клуб» с момента государственной регистрации является юридическим лицом, имеет печать, бланки со своим названием, расчетные и другие счета в банке, может иметь символику, зарегистрированную в установленном порядке.

Данный клуб ставит перед собой целью – популяризацию и содействие развитию массового, оздоровительного, спортивного туризма и путешествий, пропаганду здорового образа жизни в г. Борисове и Борисовском районе. Членами данного туристического общественного объединения могут быть лица старше 16 лет.

Туристический клуб «Кроки» ОАО «Гродно Азот» – один из самых многочисленных туристических клубов в Гродненской области. Турклуб был создан при профсоюзном комитете предприятия в 1981 г.

Изначально основным видом туризма в клубе являлся водный и продолжает развиваться. Также в турклубе были образованы следующие секции туризма: велосипедного и пешеходного. Группу турклуба совершают походы по Карпатам, Крыму, Карелии, Заполярью, Кавказу, Алтаю, Саянам, Памиру.

В Бресте на базе университетов функционирует 2 турклуба: «Берестье» и «Цитадель». Клубы существуют еще со времен СССР.

Целями и задачами, согласно уставу этих клубов является:

- развитие спортивно-оздоровительного туризма в университете, а также в Брестском регионе;
- организация, проведение и участие в походах I-VI категории сложности;
- организация, проведение и участие в туристических слетах и других туристических мероприятиях;
- подготовка руководителей походов I-VI категории сложности;
- подготовка спортсменов-разрядников по ТПМ, ориентированию, скалолазанию;
- изучение природы и культуры родного края.

Членами клуба являются студенты всех форм обучения университета, проявившие желание вступить в клуб и признающие Устав клуба. Так же по решению актива в клуб могут быть приняты иные граждане.

Выводы. Таким образом, в Республике Беларусь наиболее распространена практика организации деятельности туристических клубов на базе каких-либо предприятий, либо учреждений. Реже туристические клубы создаются как самостоятельные организации. В г. Бресте туристические клубы созданы на базе высших учебных заведений. Такая организация общественных объединений несет в себе как положительные стороны, так и отрицательные.

1. Основы организации и управления самодеятельным туризмом [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://skitalets.ru/infomation/books/4687/#022>. – Дата доступа: 23.03.2022

РЕКРЕАЦИЯ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Введение. Рекреация представляет собой деятельность человека, направленную на восстановление и развитие его физических, психических и духовных сил. Характерными особенностями этой деятельности является то, что она не связана с выполнением каких-либо трудовых обязанностей и удовлетворением домашних потребностей; осуществляется в свободное время как на территории долговременного проживания, так и за ее пределами; как в стационарных условиях, так и в естественной среде; как самостоятельно, так и организовано; бесплатно и за плату. Существуют следующие виды рекреации: оздоровление, физическая культура, туризм, экскурсии [2].

Места, где осуществляются всевозможные варианты отдыха, называются рекреационными объектами, а территории, на которых находятся рекреационные объекты – рекреационными зонами. Комплекс природных ресурсов, исторических и культурных достопримечательностей рекреационных объектов называют рекреационными ресурсами. К таким ресурсам относятся места, которые используются для организации отдыха и оздоровления людей, для экскурсий и туризма [1]. Это прежде всего живописные ландшафты, лесные массивы, реки и озера. В экскурсионные маршруты обычно включаются уникальные природоохранные территории.

Для ежедневного отдыха используются скверы и парки городов в пределах шаговой доступности. Для продолжительного отдыха используются курорты, санатории и туристские центры.

Цель работы – определить наиболее популярные объекты рекреации в БрГТУ у студентов.

Методы исследования: анализ литературных источников и информации интернет-сайтов по проблеме исследования, анкетирование.

Результаты и их обсуждение. В нашем исследовании приняли участие 72 студента БрГТУ. В ходе исследования, мы определяли уровень понимания студентами термина «рекреация» и выявляли виды рекреационного туризма наиболее интересные для студентов: познавательный, оздоровительный, спортивный или пляжный.

В результате анализа ответов на вопрос «Знакомо ли Вам понятие рекреация?» было выявлено, что 57,7% студентов не знакомы с понятием рекреация, 25,4 % опрошенных студентов знакомы с данным понятием и 16,9% что-то слышали о рекреации (рисунок 1).

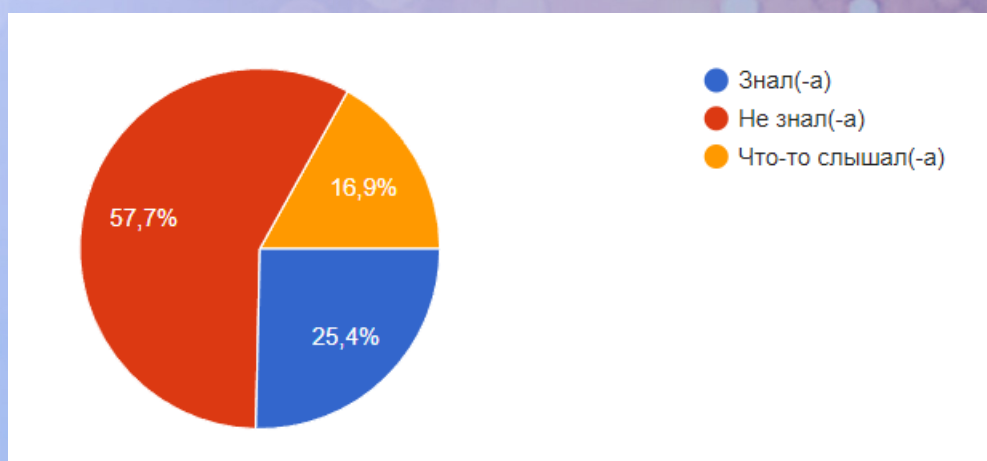


Рисунок 1 – Ответы на вопрос «Знакомо ли Вам понятие рекреация?»

На вопрос: «Какой вид рекреационного туризма Вам по душе?» 35,2% респондентов ответили, что познавательный, 33,8% – отметили оздоровительный туризм, пляжный туризм – 16,9%, спортивный туризм – 2,8%.

Ни один из предложенных нами вариантов не подходит 9,9% студентов (рисунок 2). Исходя из вышеизложенного, можно сделать предположение о том, что данным лицам активный отдых не интересен. Лишь малой части опрошенных (1,4%) интересны все предложенные варианты, познавательный, оздоровительный, спортивный и пляжный туризм являются для них привлекательными.

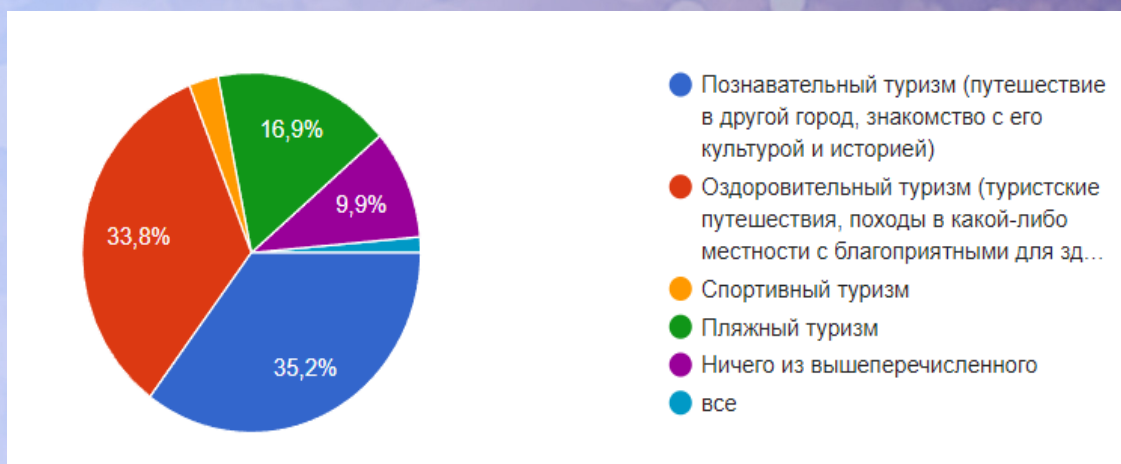


Рисунок 2 – Ответы на вопрос «Какой вид рекреационного туризма Вам по душе?»

Исходя из ответов на вопрос «Какая из рекреационных зон нашего университета Вам нравится больше всего?» можно утверждать, что наиболее популярным рекреационным объектом в БрГТУ у студентов является университетская столовая (59,2%). Считают привлекательными все рекреационные объекты университета 15,5% респондентов, парк нравится 12,7% опрошенных студентов, санаторий-профилакторий интересует 9,9%. Стадион как объект рекреации, находящийся на территории университета, вызывает интерес у 2,8% студентов (рисунок 3).

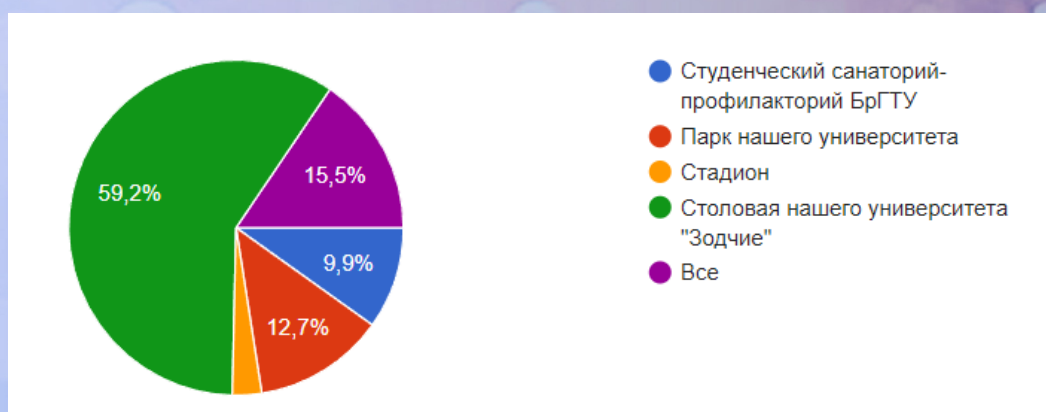


Рисунок 3 – Ответы на вопрос «Какая из рекреационных зон нашего университета Вам нравится больше всего?»

Выводы. В ходе работы были рассмотрены основные понятия, связанные с рекреацией и деятельностью, направленной на восстановление сил. Опираясь на результаты анкетирования, можно утверждать, что большинство из опрошенных студентов университета (57,7%), к сожалению, не знакомы с понятием рекреация. Наиболее интересными видами рекреационного туризма респонденты считают познавательный (35,2%) и оздоровительный (33,8%). Наиболее популярным рекреационным объектом в БрГТУ большинство респондентов считают столовую (59,2%).

Благодаря проведенному исследованию мы можем предполагать, как предпочитают отдыхать и восстанавливать силы наши студенты: отправиться в путешествие или поход, посетить исторический музей или выставку; для некоторых студентов обед в столовой или прогулка в парке считается приятным отдыхом.



1. Мальшина, Н. А. Курортно–рекреационные ресурсы: учебное пособие / Н. А. Мальшина – Саратов: Вузовское образование, 2019. – 56 с.

2. Челноков, А. А., Ющенко, Л. Ф. Рекреационные ресурсы: учебное пособие / А.А. Челноков, Л. Ф. Ющенко. – 2017. – 84 с.

КОБЯТКО Д. Д.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Т.С. Силюк, канд. экон. наук, доцент

КУЛЬТУРНЫЙ ШОК В ТУРИСТИЧЕСКОЙ КОММУНИКАЦИИ

Введение. Сегодня туризм играет важную роль в жизни людей, поскольку оказывает влияние на формирование личности; расширение кругозора человека; повышает его интеллект, позволяет совмещать отдых с познанием окружающего мира, культуры и традиций другой страны. Пребывая в другой стране, при смене привычных условий жизни, при соприкосновении с новой культурой происходит знакомство с новыми социальными и материальными ценностями, поступками людей, которые зависят от картины мира, ценностных представлений, норм, форм мышления, свойственных иной культуре. При сравнении своей культуры и новой, почти каждый человек испытывает стрессовое состояние. Такое влияние культуры на человека получило название «культурный шок».

Цель работы – определить значение эффекта «культурного шока» в туристической коммуникации.

Методы исследования. В работе применялся анализ литературных источников и информации интернет-сайтов по проблеме исследования.

Результаты и их обсуждение. Данное понятие было впервые введено американским антропологом Калерво Обергом в 1960 г. «Культурный шок – следствие тревоги, которая появляется в результате потери всех привычных знаков и символов социального взаимодействия» [1, с. 177].

Состояние культурного шока может быть вызвано беспокойством из-за потери знакомых знаков и символов родного социального общения, с помощью которых мы ориентируемся в ситуациях повседневной жизни:

- при встрече: привычное пожатие рук – одна из самых распространенных в мире форм приветствия, но в арабских странах мужчины после рукопожатий обычно прижимают правую руку к сердцу, чем высказывают уважение и дружелюбие; в Конго протягивают обе руки и при этом дуют на них; японцы при встрече кланяются: чем ниже и медленнее, тем важнее персона;
- чаевые: во Франции и Греции дополнительные 15% за обслуживание уже будут включены в счет в ресторане, однако хорошим тоном считается оставить еще пару евро на тарелочке с чеком; в США приняты щедрые чаевые: 15–20% от счета считается нормальным вознаграждением;
- совершение покупок: в европейских странах товар имеет устойчивую цену, торг обязательно сопровождает покупку в арабских странах;
- при приеме пищи: громкое чавканье неприемлемо за столом, но в некоторых культурах это считается нормой [2, с. 50–51].

Известно, что в разных культурах символика одних и тех же цветов различна. Например, белый цвет часто воспринимается как символ, доброты, чистоты и любви в то время, как в странах Востока – это символ смерти, траура; красный – красота, мужественность, удача, но в Германии и Нигерии – символом неудачи, разорения и болезней; черный цвет – часто траур, а у итальянцев означает страсть.

Эти сигналы (слова, жесты, выражения лица, обычаи, нормы) приобретены людьми в ходе взросления и являются частью их культуры. Все люди зависимы от сотен этих сигналов для своего душевного спокойствия. В момент, когда человек входит в незнакомую культуру, большинство этих знакомых сигналов удалены и заменены. Культурный шок является сложным и тяжелым процессом для психики человека, который имеет некоторые признаки:



- напряжение в ходе усилий, прилагаемых для достижения психологической адаптации;
- одиночество или чувство безнадежности, ностальгия;
- разочарование и раздражительность;
- беспокойство, недоверие или враждебность к местным жителям;
- чувство отторжения;
- ощущение беспомощности, неумение приспособиться к новой среде.

Выделяют пять фаз проявления культурного шока и адаптации:

- «медовый месяц» или начало адаптации и привыкание;
- беспокойство и враждебность (появление проблем с коммуникацией);
- кризис (максимальная степень шока);
- привыкание (адекватное восприятие и принятие);
- адаптация (освоение необходимых моделей поведения) [3, с. 29].

Выводы. Таким образом, туристы часто подвергаются культурному шоку в незнакомой стране. Поэтому проще не допустить эмоциональный и физический дискомфорт и заранее подготовиться к поездке, изучить местный язык и взаимодействие с представителями новой культуры, иметь позитивное мышление, отказаться от сравнения культур. Культурный шок – сложный процесс для человека. Итогом данного процесса является способность жить с постоянными изменениями мира, значительным ростом информации и растущей мобильностью человечества, в которой все более важными становятся непосредственные контакты между народами.

1. Oberg, K. Culture shock: Adjustment to new cultural environments / K.Oberg. – Practical Anthropology, 1960. – №7. – P. 177–182.
2. Smalley, W. Culture shock, language shock, and the shock of self-discovery / W. Smalley. Practical Anthropology. – 1963. – 10. – P. 49–56.
3. Вахрушев, А.А. Культурный шок и способы его преодоления / А.А. Вахрушев / Вестник Нижегородского гос. лингв. университета им. Н.А.Добролюбова. – 2009. – № 6. – С. 27–35.

КОВАЛЬ А. Д.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Т. С. Силюк, канд. экон. наук, доцент

ВИРТУАЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК ИННОВАЦИОННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Введение. В настоящее время развитие туризма невозможно без разработки и внедрения инноваций, обладающих высоким коммерческим и социальным эффектом для бизнес-среды и населения. Одним из направлений является создание новых видов туризма, в частности виртуального, появление которого закономерно обусловлено возрастающим влиянием научно-технического прогресса и цифровой экономической среды.

Создание технологий дополненной (Augmented Reality, AR) и виртуальной реальности (Virtuality Reality, VR) позволяет интегрировать виртуальные элементы в любую сферу, в том числе и в туризм. Виртуальность в туризме – перспективный инструмент для демонстрации курортов, отелей, туристических мест в режиме виртуальной и/или дополненной реальности. Актуальность использования виртуальных технологий заключается в том, что проекты виртуальной (VR) реальности могут не только создавать концептуально новые рынки, но и расширять уже имеющиеся.

Цель работы – определить современные особенности развития виртуального туризма.

Методы исследования. В работе применялся анализ интернет-сайтов и литературных источников по тематике исследования.



Результаты и их обсуждение. Виртуальный туризм – новое направление в индустрии туризма, основанное на использовании технологий виртуальной реальности. Виртуальный тур – это путешествие в информационном пространстве, которое позволяет увидеть тот или иной объект, не находясь рядом с ним.

Основные преимущества виртуального тура:

1) доступность. Практически все виртуальные туры бесплатны и не требуют перемещения в другой город или страну. Такое путешествие можно в любой момент прервать, начать заново, отложить;

2) возможность просмотра достопримечательностей региона для всех категорий граждан, что открывает новые возможности для лиц с ограниченными возможностями, пенсионеров, людей с недостаточным количеством средств для реального посещения объекта;

3) информативность. Виртуальные туры помогут туристу больше узнать об особенностях местности, культуре населения, не требуют знания иностранного языка;

4) безопасность. Виртуальные туры безопасны (за исключением мошенников интернет-пространства), не предполагают чрезвычайных происшествий, которые могут произойти в реальном времени [1, с. 36].

Последние два года – период мировой пандемии – продемонстрировали расширение виртуального туризма, поскольку в первые месяцы пандемии спрос по всем выездным направлениям сократился на 20–25%. Сфера виртуальных путешествий помогает сгладить эту проблему.

В рейтинг ТОП-10 туристских инноваций входят виртуальные музеи – посещение выставок известных музеев через глобальную сеть Интернет. Это действительно существующие музеи с развитыми интерактивными функциями, которые предоставляют возможность без персонального визита перемещаться по залам, смотреть трехмерные изображения, изучать информацию об экспозиции и отдельных экспонатах. Примерами таких музеев являются Лувр, музей Prado, Государственная Третьяковская галерея, Сикстинская капелла и др. [2, с. 25].

С 2020 г. виртуальный туризм стал популярным и в Республике Беларусь. Действует большое количество виртуальных экскурсий по музеям, среди которых Белорусский государственный музей истории Великой Отечественной войны, Мемориальный комплекс «Брестская крепость – герой», Историко-культурный комплекс «Линия Сталина» и др. Кроме этого, существуют туры по Дворцу Республики, культурно-спортивному комплексу «Минск-Арена», Национальной библиотеке Республики Беларусь, замкам и другим историческим местам страны.

Конечно, виртуальное путешествие уступает настоящему путешествию в традиционном понимании и не способно полноценно его заменить. Однако виртуальный тур увеличивает желание посетить интересные места и увидеть все своими глазами, тем самым информируя и мотивируя к реальной экскурсии. Широкое использование данных технологий положительно сказывается на динамике финансово-экономических показателей туристических организаций.

Таким образом, виртуальный туризм пока находится на этапе зарождения, но уверенными темпами движется к дальнейшему распространению в условиях современного информационного общества. Виртуальный туризм имеет ряд достоинств (доступность, безопасность, удобство, экономия, постоянное развитие) и дает возможность потенциальному туристу изучить культурные, исторические, памятные места, выбрать для себя объекты и мероприятия, представляющие наибольший интерес.

1. Вишневская, Е.В. Виртуальные туры как новый вид туризма / Е.В. Вишневская, Е.В. Точко // Вестник научных конференций. – 2016. – № 6 (15). – С. 35–37.

2. Егорова, Е.Н. Виртуальный туризм как новое направление деятельности туристических организаций / Е.Н. Егорова // Colloquium-journal. – 2020. – № 9–6 (61). – С. 25–29.



МИРУК Д.Р.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А.Д. Панько, канд. истор. наук, доцент



ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ САНАТОРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРЕДПРИЯТИЙ

Введение. Санаторно-курортное лечение является одной из ведущих отраслей мировой и, соответственно, отечественной туристической индустрии. Наша страна располагает большим рекреационно-ресурсным потенциалом, высокими показателями объемов обслуживания выделяется и материально-техническая база. Санаторно-курортное хозяйство Беларуси на сегодняшний день функционирует в рыночных условиях, где предприятия стремятся к расширению объема предоставляемых ими платных услуг, принимая во внимание и экспорт на внешний туристический рынок. Однако, стоит отметить и тот факт, что именно система санаторно-курортного обслуживания выполняет важные социальные функции, которые помогают обеспечить лечебный и главное доступный отдых населения нашей страны.

Цель работы – выявить ключевые проблемы развития санаторно-курортных учреждений.

Методы исследования. В работе применен анализ материалов из открытых официальных источников, научных статей и другой литературы.

Результаты и их обсуждение. В санаторно-курортном хозяйстве Республики Беларусь выделяют на следующие типы рекреационных учреждений: санаторно-курортные организации, оздоровительные организации, санатории и лечебно-профилактические учреждения.

Рассмотрим подробнее ключевые проблемы санаторно-курортной деятельности в Республике Беларусь.

На первый план выходит проблема использования *инфраструктуры советского времени*. Если спросить у старшего поколения, чем же они занимались в молодости во время своего отпуска, то можно запросто услышать, как многие вспоминают свои поездки в именно в такие места. Ездили они туда по путёвкам, предоставляемые на 24 дня, которые можно было получить от профсоюза, предоставив справку от врача и/или подать заявку. Получила распространение порочная практика, когда для получения путевки в более престижный санаторий было необходимо «дружить и благодарить» профсоюзных начальников. А чем же отличался высший класс от «низшего». Именно санатории высшей категории могли предоставить отдельный номер, когда остальные довольствовались общей комнатой, где насчитывалось несколько кроватей. Расселение шло по половому признаку и даже супружескую пару разделяли комнаты и этажи. Существовало много ограничений и запретов в правилах поведения отдыхающих. Что касается мебели, то она всегда была старой и не пригодной для пользования, потому что её не списывали, как положено, каждые пять лет. По мимо этого, огромным минусом и поводом для недовольств среди отдыхающих служило и отсутствие личного душа с туалетом. Однако, ситуация на сегодняшний день практически не изменилась, в обычных санаториях существуют такие же порядки и режимы, неудобные и старые, для современных реалий. И люди, как в советский период, так и сейчас продолжают посещать санаторий, т.к. иного случая поправить здоровье им может не представиться.

Производственные фонды. Согласно словам, Г. Болбатовского, директора Республиканского центра по оздоровлению и санаторно-курортному лечению населения, в 2006 г. в ходе реформы системы санаторно-курортного лечения, они достигли своих целей: а именно, оптимизировали систему и сократили бюджетное финансирование [1]. Государственный бюджет старается грамотно распределить средства для финансирования санаториев, предоставить льготные программы для многодетных семей, ветеранов, людей, пострадавших от ЧАЭС и т.д. Однако, существует проблема слабой окупаемости отрасли, поскольку в расчёт берут лишь тот факт, что туристы едут для оздоровления в рамках госпрограмм. Для окупаемости необходимы другие цены, однако не все хотят платить за путёвку полную стоимость и имея тот же самый набор

услуг, который они смогли бы получить при бесплатной путёвке. Именно это приводит нас к следующему пункту.

Организация досуга. Во время отдыха в санатории единственными развлечениями, которыми можно довольствоваться, являются дискотеки, рассчитанные на категорию лиц от 3 до 16 лет и людей старше 50 лет; вечерние сеансы кино в помещении актового зала или другой специально оборудованной комнаты; различные настольные игры, а в летнее время, если территория располагает, то игры и прогулки на свежем воздухе. Однако, даже такой вид досуга может быть непривлекательным с учётом того, что для этого выделяют лишь определённый час в день, когда отдыхающему, например, хотелось бы провести это время иным способом. Данный момент будет влиять на увеличения числа туристов не только граждан Республики, но и соседних государств. Различного рода аниматоры смогут привлечь внимание родителей с детьми. Мастер-классы по шитью, пению, танцам, садоводству и прочему смогли бы привлечь не только старшее поколение, но и молодежь.

Новые технологии. Живя в 21 веке сложно не упомянуть и факт новых технологий. Конечно, мы имеем санатории с множеством видов лечения, таких как спелеотерапия, ароматерапия, массаж, лечебные грязи, радоновые воды и многое другое. Однако, при повторном посещении санатория турист проявит значительно меньше интереса только к такому продукту снова, а будет хотеть предоставления новых услуг, таких как СПА, ВТЭС (внутриклеточной электростимуляции) и т.д. Но в условиях нашей экономики, такой отдых и лечение не будет полноценно окупаться, поскольку позволить себе его смогут лишь туристы выше среднего уровня. Также не каждый санаторий может позволить себе покупку нового оборудования.

Маркетинг. Отсутствие хорошей рекламы, которая бы мотивировала людей бронировать места, а также несоответствие информации об услугах на рекламном сайте и в жизни. Менталитет наших людей тоже оказывает влияние на эту сферу. Как пример, человек видит рекламу санатория «Родон», а ему предлагают поехать в другой санаторий с «базовыми» процедурами. Несмотря на то, что по цене ему подходит второй вариант, он откажется, т.к. мечтает получить лучшее, но подешевле.

Выводы. Исходя из вышеперечисленных фактов, можно сделать вывод, что при условии обращения внимания на ключевые проблемы развития санаторно-курортного дела, можно повысить уровень развития, поднять авторитет отрасли в глазах отечественных и зарубежных туристов.

1. Решетников, Д. Г. Современные особенности развития и территориальной организации санаторно-курортного хозяйства Беларуси / Д.Г. Решетников, А.Г. Траскевич // Труды факультета международных отношений 2011: научный сборник. Вып. II. –2011. – С.102-113.

МШАР Е. С.



Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Т. А. Самойлюк, ст. преподаватель

ЗНАЧЕНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ РЕКРЕАЦИОННОГО И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Введение. Развитие туризма является одним из приоритетных направлений социально-экономического развития Республики Беларусь.

Туризм очень важен как сфера экономической деятельности и имеет множество характеристик. Туризм служит интересам отдельных людей и общества в целом и является источником дохода на микро- и макроэкономическом уровнях. Туризм становится одним из основных факторов создания дополнительных рабочих мест, ускорения развития дорожного и гостиничного строительства, стимулирования производства всех видов транспортных средств и содействия сохранению народных ремесел и национальной культуры регионов и стран.



В Республике Беларусь рекреационный туризм является одной из основных форм укрепления здоровья населения на всех уровнях. Следует отметить, что правительство вкладывает огромные финансовые ресурсы в развитие различных видов туризма.

Среди различных видов туризма республики важное значение имеет рекреационный и оздоровительный туризм.

Цель работы – изучить теоретические основы развития рекреационного и оздоровительного туризма в Республике Беларусь.

Методы исследования. В работе использовались анализ литературы, описательно-аналитический, сравнительный и статистический методы.

Результаты и их обсуждение. Беларусь имеет исключительно богатый природный и историко-культурный потенциал, благоприятный для международного туризма и относительно мягкий климат.

В регионах Беларуси развивается экологический туризм, сельский и спортивный туризм. Большую популярность приобретает агроэкотуризм.

Построены горнолыжные спортивно-оздоровительные центры «Логойск» и «Силичи», резиденция Деда Мороза в Беловежской пуще, туристские комплексы в заповедниках, восстанавливаются Августовский и Днепро-Бугский каналы и многое другое. Активно реконструируются и строятся новые гостиницы, лучшие из них (в Минске, Витебске, Гомеле) сертифицированы как 3- и 4-звёздочные. В стране функционирует около 700 туристско-экскурсионных маршрутов, в том числе более 50 – в Минске.

Оздоровительный и рекреационный туризм привлекает внимание все большего числа туристов – около ста санаториев предоставляют гостям широкий спектр медицинских услуг, сочетающих цену и качество [1].

Беларусь располагает различными ресурсами для развития оздоровительного туризма. Комплекс климатических и природных лечебных факторов, представленный четырьмя видами источников минеральной воды и месторождениями лечебной грязи, помогает лечить многие заболевания.

Путевки в белорусские санатории продаются в любое удобное время: выходные, одна неделя, десять дней. Многие санатории дают возможность оставаться в течение любого количества дней, но летом в некоторых санаториях есть определенные графики прибытия, поэтому вам следует позаботиться о том, чтобы получить путёвки заранее.

Услуги белорусских санаториев по-прежнему пользуются повышенным спросом. При этом не только сохраняется тенденция увеличения оздоравливающихся у нас иностранцев, но и наблюдается повышение спроса среди белорусов.

Отдых в санаториях в основном предпочитают люди со средним возрастом 50 лет и страдающие двумя или тремя заболеваниями. Белорусские санатории привлекают большим количеством процедур и природных факторов.

Летом спрос на путёвки в белорусских санаториях традиционно превышает предложение. Число иностранных граждан, отдыхающих в белорусских санаториях, растет с каждым годом.

Количество санаторно-курортных и оздоровительных организаций увеличилось с 481 в 2016 году до 492 в 2019 году. В 2019 году за счет всех источников финансирования было принято более 869,4 тыс. человек, из которых 72,2 % – граждане Беларуси (2016 год – 761, 7 тыс. человек, из которых 75,1 % – граждане Беларуси).

Оздоровительный и рекреационный туризм в Беларуси по-прежнему привлекает внимание зарубежных гостей. В общей численности лиц, размещенных санаторно-курортными и оздоровительными организациями, иностранные граждане составляли 23 %, что практически соответствовало уровню 2016 г. Прежде всего, в белорусских санаториях отдыхают россияне – 94–96 % всех иностранцев. Кроме того, в Беларуси оздоравливаются русскоязычные граждане из стран Прибалтики, Израиля, Польши и Германии. Иностранцы составляют четверть всех отдыхающих в белорусских санаториях взрослых [2].

составляют четверть всех отдыхающих в белорусских санаториях взрослых [2].

Согласно данным Национального статистического комитета Республики Беларусь численность иностранных туристов и экскурсантов, посетивших Республику Беларусь в 2020 году (без стран СНГ) – 27 920 человек, из них из стран: Польша – 13 562 человек, Литва – 6 719 человек, Латвия – 1 116 человек.

Цена и качество обслуживания, качество продуктов питания, природно-климатические факторы, а также показатели безопасности развлечений белорусских санаториев привлекательны для граждан других стран. В стране созданы все необходимые условия для развития международного туризма. Беларусь – открытая страна и готова сотрудничать со всеми странами, в том числе и в сфере туризма.

Выводы. Таким образом, проанализировав состояние рекреационного и оздоровительного туризма, обосновав перспективные направления развития рекреационного и оздоровительного туризма пришли к выводу о том, что развитие туризма является одним из основных направлений социально-экономического развития Республики Беларусь.

Благодаря выгодному географическому положению Беларуси и ее необычайно богатому природному, историческому и культурному потенциалу она благоприятствует международному туризму. Услуги белорусских санаториев по-прежнему пользуются большим спросом. В то же время наблюдается тенденция не только к увеличению числа оздоравливающихся иностранцев, но и растет спрос среди белорусов.

1. Белорусский туризм: тенденции и перспективы [Электронный ресурс] / Режим доступа www.tio.by – Дата доступа: 23.03.2022

2. Верниковская, О. Белорусский туризм: тенденции и перспективы / О. Верниковская // Директор. – 2015. – № 10. – С. 10–13.

3. Государственная программа развития туризма в Республике Беларусь на 2021–2025 гг. // Нац. реестр правовых актов Респ. Беларусь. – 2021. – № 58. – С. 2–4.

4. Кузьмич, А. В. Природные и социально-экономические предпосылки развития рекреации и туризма в Республике Беларусь / А. В. Кузьмич // География: проблемы выкладки. – 2015. – № 2. – С. 56–60.

5. Симонов, В. С. Общие принципы прогнозирования развития рекреационной индустрии / В. С. Симонов, «Экономика и управление». 2005. – № 4. – С. 19–24.

ПОЗДНЯКОВ Д. А., ДВОРОНИНОВИЧ М.В.


Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина
Научный руководитель – М. В. Варакулина, канд. экон. наук, доцент

РЕГИОНАЛЬНЫЙ ТУРИЗМ И РЕКРЕАЦИЯ: ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ И СОЦИАЛЬНАЯ ФУНКЦИЯ

Мы живем в эпоху небывалого расцвета туризма. Путешествовать, перемещаться из одной точки в другую, находить места отдыха и отдыхать стало как никогда легко. Весь спектр туристических и рекреационных услуг стал возможен благодаря наличию соответствующей инфраструктуры и увеличению платежеспособного спроса. На фоне небывалого за последние 30 лет расцвета международного туризма, по-своему развивался и региональный туризм, в рамках региона, страны, округа, области. Менялась его инфраструктура и, в том числе, понимание его социальных функций.

Цель работы – изучение перспектив развития регионального туризма и рекреации, социальных потребностей общества от регионального туризма.

Материалы и методы. Проведение анализа туристической отрасли в разные годы. Выделение основных факторов, влияющих на развитие туризма в целом и регионального туризма в частности. Анализ статистических источников разных стран в различные эпохи.

 **Результаты и их обсуждение.** Основным фактором, влияющим на туризм, является платежеспособный спрос. Активное развитие международного туризма началось тогда, когда в европейских странах оформился средний класс, что и являлся основным потребителем данного вида услуг. Однако, чем меньше уровень дохода общества в целом, тем менее «навороченный» спрос у потребителя. Тем не менее, для наличия какой-то системы отдыха и туризма для определенной группы населения, необходимо наличие некоторого постоянного количества отдыхающих этой группы, для поддержания туристической инфраструктуры.

По статистическим сборникам разных стран можно проследить, как менялся спрос и предложение в зависимости от уровня дохода общества, а также как менялась инфраструктура.

Исходя из вышесказанного, стоит выделить основные факторы, что будут благотворно влиять на развитие регионального туризма и пояснить основные механизмы влияния:

Общее падение уровня доходов населения. Как таковой отдых человека зависит от уровня его доходов и уровня доходов людей вокруг него. Падение уровня доходов повлечёт за собой уменьшение потребностей, в том числе в плане отдыха, что приведёт к изменению в количестве отдыха либо в его качестве. При общем падении доходов региональный отдых вплоть до уровня «Эконом – (Эконом минус)» будет увеличивать свою востребованность. Санатории, турбазы, кемпинги будут становиться всё более востребованными.

Общая ситуация нестабильности (неопределённости) в обществе. Ситуация нестабильности и неопределённости для человека является одним из сильнейших раздражителей. В условиях общей неопределённости отдыха требуется даже больше, чем в спокойные времена. Через разные виды отдыха сбрасывается напряжение человека, что во многом помогает переживать сложные времена и улучшать качество жизни как отдельного человека, так и общества в целом.

Исходя из вышеописанного, можно сказать, что региональный туризм лучше всего себя чувствует в сложные времена и служит механизмом сброса напряжения у населения.

Выводы. Исходя из объективно складывающейся экономической и социальной обстановки, в будущем потребность в бюджетном, а часто и в «эконом» варианте, региональный отдых будет возрастать. Будет возрождаться туристическо-рекреационная система подобная таковой существовавшей в СССР. При этом подобная система будет выполнять исключительно важные социальные функции для общества в целом и для каждого человека в частности.

1. Биржаков, М.В. Введение в туризм /М.В. Биржаков. – СПб., 2000. – 198 с.
2. Кружалин, В.И. География туризма : учебник / В.И. Кружалин, Н.С. Мироненко, Н.В. Зигерн-Корн, Н.В. Шабалина. – М. : Федеральное агентство по туризму, 2014. — 336

САКУТА Е. А.

Брест, БрГУ им. А. С. Пушкина

Научный руководитель – С.А. Заруцкий, канд. геогр. наук, доцент

ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ УРОЧИЩА «ХОВАНЩИНА»

Введение. На территории Республики Беларусь находится многочисленное количество мемориальных комплексов, увековечивших память мирных жителей и погибших воинов. Каждый из них представляет отдельное монументальное свидетельство истории, являющееся не только местом поклонения, но и патриотического воспитания. Одним из таких является Мемориальный комплекс партизанской славы, расположенный в лесном урочище «Хованщина», у деревни Корочин Ивацевичского района.

Цель работы – выявление основных направлений деятельности и оценка туристско-рекреационного потенциала урочища «Хованщина».

Методы исследования. В работе применялись анализ литературных источников, интернет-сайтов по теме исследования.



Результаты и их обсуждение. Созданный в 1971 г. мемориал, по решению Брестского областного Совета ветеранов, построен на месте базирования штаба партизанского соединения Брестской области. Комплекс располагается в болотистой местности Ивацевичского района и представляет обособленную часть земли, окружённую болотами и канавами, что позволяло десяткам семей и партизанам, жившим на этих землях во времена Великой Отечественной войны, оставаться незамеченными. Его современная территория включает в себя: две землянки и четыре дома: штаб партизанского соединения, редакция газеты «Заря», обком комсомола, санчасть, «лесная школа» [1; 2].

Ежедневно мемориальный комплекс встречает туристов из различных регионов страны количество которых достигает нескольких тысяч в год. Популярность «Хованщины» обусловлена тем, что этот уникальный по своему типу туристический объект, одновременно предлагает экскурсионные услуги, включающие лекции, игровые квест-программы, мастер-классы и дегустации и является исторически значимым местом, повествующим молодому поколению о славе боевых подвигов своего народа.

Разработанные квест-программы мемориального комплекса направлены как на детскую, так и взрослую возрастную аудиторию и предлагают четыре комплекса услуг на выбор, среди которых: детский, пионерский и два взрослых. Преимущество комплекса заключается в его самобытности, атмосфере, воспроизведенной в мельчайших подробностях. Обстановку военной поры помогает воссоздать музей, в котором благодаря постоянной работе, направленной на развитие экскурсионной деятельности мемориального комплекса, туристы могут увидеть реконструкцию партизанского быта. Большой вклад в развитие мемориального комплекса вкладывают его гости. Среди посетителей мемориального комплекса преобладают туристы из Брестской области, большая часть из которых дети, также сюда приезжают иностранные туристы из России. Территорию мемориала посещали иностранные делегации из Франции, Дании, Германии и Австралии. Сюда приезжали школьники и студенты из России в рамках акции «Маленькие герои большой войны» по патриотическому воспитанию молодежи; участники пилотного проекта ЮНЕСКО молодежного клуба «Единство», г. Москва, совместно с активом детских и молодежных организаций г. Бреста; участники общественно-политической акции, посвященной 70-летию освобождения Беларуси от немецко-фашистских захватчиков в годы Великой Отечественной войны. В начале октября 2020 г. на территории мемориального комплекса было проведено мероприятие «Жизнь партизанского лагеря» для представителей российских и союзных СМИ, в рамках экспертно-медийного тура на тему «75-летие Победы советского народа в Великой Отечественной Войне». Мероприятие освещалось на белорусском и российском телевидении, также были напечатаны статьи в районных и областных журналах. Следует сказать, что данные о работе Хованщины, постоянно публикуются районными, областными и республиканскими средствами массовой информации. Каждое последнее воскресенье мая, в рамках традиционной встречи ветеранов и участников войны на Житлинщине, здесь проходит интерактивное действие с реконструкцией военных событий «Один день из жизни партизанского отряда» [3]. Еще одним важным направлением деятельности комплекса является ежегодное проведение туристических слётов, авто- и велопробегов. Сегодня посещение мемориала включается турфирмами в экскурсионно-познавательные и военно-патриотические маршруты.

Выводы. Таким образом, уникальный природно-ресурсный и историко-культурный потенциал, заинтересованность туристов и вовлеченность органов местного самоуправления, позволяют мемориальному комплексу развивать свою туристическую привлекательность, что в свою очередь может поспособствовать не только увеличению численности туристов и развитию отдельных видов туризма, но и формированию у молодого поколения представлений о родном крае, уважения к исторической памяти и воспитанию патриотических чувств.

1. Мемориальный комплекс партизанской славы «Хованщина» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://hovanschina.museum.by/>. – Дата доступа: 23.02.2022.

2. Ивацевичский районный исполнительный комитет [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ivacevichi.brest-region.gov.by/> – Дата доступа: 23.02.2022.



ОГЛАВЛЕНИЕ



ПЛЕНАРНЫЕ ДОКЛАДЫ

ДОЛМАТ С. А., САЗОН А. А. Современные подходы в реабилитации спортсменов после травмы коленного сустава	3-4
ПАВЛОВИЧ Я.Э. Характеристика показателей скоростно-силовых способностей у студентов, занимающихся спортивными играми	5-6
ПРОКОПЮК Я.А. Ивент-мероприятия как инструмент PR-деятельности в ГФК «Динамо-Брест»	7-9
СИДОРЕНКО А.Д. Проблемы формирования осанки у детей школьного возраста учреждений образования гродненского региона	9-10
ТАРАСЮК К.С. Использование прессотерапии в целях восстановления после физической нагрузки	11-12
Секция 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР И АДАПТИВНОГО СПОРТА	
АНДРИАНОВ В.Е. Возможности использования стрельбы из лука в процессе адаптивного физического воспитания	13-14
АНДРИАНОВ В.Е. Комплексный подход в организации адаптивной физической культуры для детей со сколиозом	15-17
БАБАК А.П. Анализ выступлений женской сборной Республики Беларусь по баскетболу в топ турнирах за последние 10 лет	17-18
БАБАК А. П. Анализ эффективности действий центрового в женской национальной сборной Республики Беларусь по баскетболу	18-20
БЕСПУДЧИК И.Ю. Влияние бадминтона на организм и его популярность среди молодёжи	20-22
БОЛБАТ Д.Н. Проблемы физического самосовершенствования школьников	22-23
БОРИСЕВИЧ А.Э. Техничко-тактическая подготовка вратарей в гандболе	23-25
БЫКОВА В.В. Исследование эффективности экспериментальной методики формирования знаний по физической культуре у детей 11-13 лет при занятиях в тренажёрном зале	25-27
ГОРБАЦЕВИЧ Ю. Н. Приоритет в выборе мест занятий по физической культуре среди студенческой молодежи	27-28
ГУРИН А. А., ВОЙТЕХОВИЧ Д. Р., МЕДВЕДЕВА Д. В. Профессиональная подготовка спасателей на основе использования комплекса профессионально-прикладных физических упражнений	28-30
ГРЕБЧУК В. С. Особенности развития гибкости у студентов факультета физического воспитания и туризма	30-32
ГРИЦУК Д. В., НЕВИРЕЦ М. А. Применение русской лапты на уроках физической культуры	32-33
ДУАНЬ ЛЯНЬЦИ Влияние традиционной гимнастики ушу на психомоторные способности студентов педагогических специальностей	34-35
ДУБОВЕЦ В. В., АЗИМОК В. Е. Общая и специальная физическая подготовка юных баскетболисток 11-12 лет	35-38



ДУБРОВ Д. В. Анализ эффективности действий нападающих ФК «Малорита» во второй лиге в сезоне 2021 года	38-39
ДУБРОВКА П. Н., ТУРЕЙКО Е. В. Отношение студентов-медиков к занятиям физической культурой и спортом	40-41
ЖУК Н. С. Особенности эмоциональной сферы спортсменов различной квалификации	41-42
ЗАВАДСКАЯ С. В. Экстремальный туризм: история и современное состояние	43-44
ЗАВАДСКАЯ С. В. Физическая культура и спорт в образе жизни школьников 12-13 лет	44-45
КИСЕЛЬ М. А. Национальная сборная Республики Беларусь на Олимпийских играх 2000–2020 гг.	46-48
КОЗЕКА А. И. Игрок либеро в современном волейболе: функции, технические приемы	48-49
КОЗИНЕЦ К. М. Семейные туристические походы: подготовка и проведение	50-51
КОНАШУК И. В. Особенности стратегий поведения в конфликте у спортсменов с разным уровнем самооценки	51-52
КОМКОВА Д. А. Медицинское обследование спортсменов и его виды	52-54
КОМКОВА Д. А. Физическая подготовка учащихся младших классов в специализированных учреждениях образования	55-57
КОНОНОВИЧ А. Р. Метод круговой тренировки у детей школьного возраста	57-58
КОНОНОВИЧ А.Р. Арсен Венгер: тренер-легионер в условиях культурной адаптации	58-60
КОСЫНЮК Е. В. Подвижные игры как средство физического развития школьников	60-62
КРЫЛОВА А. Ю. Результативность выступления женской национальной сборной Республики Беларусь по баскетболу на Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро	62-64
КРЫЛОВА А. Ю. Подвижная игра как средство подготовки ребенка – дошкольного возраста к жизни	64-65
КУРАТНИК А. И. Оценка уровня специальной физической подготовленности баскетболисток профессиональной команды ЦОР «Виктория»	66-67
ЛАБУН Л. В. Современные фитнес-программы с направленностью на развитие мышц ног	68-69
ЛИПКО Я. С. Значение игры в волейбол в физическом воспитании студента	69-70
ЛИ ЮЙХАО. Методика повышения уровня согласованности двигательных действий студентов в командных соревновательных программах черлидинга	71-72
ЛАЗАРЧУК А. Л. Роль психофизической подготовленности юных кадетов к будущей военно-профессиональной деятельности	73-74
МАКАРЕВИЧ В. А. Концепция развития туристической отрасли в Беларуси: основные подходы	74-76
МОРОЗ А. В. Актуальные проблемы развития волейбола в Беларуси	76-78



ОГАННИСЯН В. М. Юрген Клопп, достижения и провалы в карьере	78-79
ПАВЛОВИЧ Я. Э. Контроль и оценка двигательной подготовленности детей 13-14 лет, не занимающихся спортом	79-80
ПАНЮСЬКО В. Ю. Основные компетенции учителя физической культуры	81-82
ПАРЧУК К.Д. Баскетбол в вузе и его популярность среди молодёжи	83-84
ПУШКОВА Т. В. Акробатическая подготовка в борьбе самбо	84-85
РОГАЧУК В. А. Спортивное амплуа в игре волейбол	85-86
РОГАЧУК В. А., КУЗЬМИЧ М. А. Силовая подача в волейболе как средство атакующих действий	86-88
РОГАЩУК М. В. Элементы спортивной гимнастики в физической подготовке военнослужащих	88-90
РЕВЕНКО М. А. Особенности двигательной подготовленности юных футболистов 12–13 лет	90-91
СВЕНТУХОВСКАЯ П.А. Влияние средств гимнастики на развитие координационных способностей у учащихся школьного возраста	92-93
СЕЛИВОНИК К. С. Оценка уровня психомоторных способностей юных фехтовальщиков	93-94
СКАЛКОВИЧ А.С. Спортивно-массовые гимнастические выступления. История. Современность	95-96
СОКОЛ Е. В. Особенности физической подготовленности в художественной гимнастике	96-98
СТАРОВОЙТОВА К. О. Автомобильный туризм в структуре проведения свободного времени	98-99
СТАЦЕНКО В. В. Туризм как сфера реализации государственной молодежной политики РБ в 2015-2022 годах	99-101
СОЛОВЕЙ С. В. Анализ специальной физической подготовленности квалифицированных метательниц молота	101-102
СТАРУН Е. А. Физическая подготовленность в женской спортивной гимнастике	102-103
СТОПИНЧУК В. Р., Липко Я. С. Тактическая подготовка игроков различного амплуа, в женской команде «Динамо-Брест»	103-105
СУБКО А. Р. Влияние вредных привычек на физическое развитие студентов	105-106
ТОМАШЕВИЧ К. А. Проблемы подвижных игр у детей	107-108
ФАН КАЙСИНЬ. Методика оценки уровня скоростно-силовой подготовленности баскетболистов высокой квалификации	108-110
ФЭН ТИНТИН Методика развития общей и специальной выносливости у баскетболистов высокой квалификации	110-111
ХАРКОВИЧ Е. В. Особенности агрессивности спортсменов различных видов спорта	112-113
ХИХЛИНА П. Э. Влияние форсированной подготовки на формирование личности молодого судьи. Спортивный судья	113-115
ЦЫГАН М. А. Половые особенности мотивов занятий спортом	115-116



ЧЖАНЬ БОВЭНЬ. Повышение уровня технической подготовленности студентов средствами координационной направленности в настольном теннисе	116-118
ШАДУРА А. В., ШИЛО О. В. Пути решения двигательной активности студентов во время дистанционного образования	118-120
ШАРКО А. Д. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье	120-121
ШУМАК К. В. Характеристика основных форм общедоступного спорта	121-122
ЩУРКО А. М. Тактические взаимодействия игроков в баскетболе	122-123
ЯРОШИК А. Ю. Последовательность в овладении способов отбора мяча в футболе	124-125
Секция 2 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА	
АБРАМЧУК М. А. Основные физические способности и формы их проявления в дзюдо	126
АНТОНОВИЧ А. А. Развитие психологической готовности к соревнованиям дзюдоистов 10-12 лет	126-128
АСТАХОВ Н. А. Значение плавания в жизни человека	128-129
БАЛАКЕР Д. А. Роль легкоатлетических упражнений в баскетболе	129-131
БОЙКО Е. В. Оперативный контроль функционального состояния квалифицированных спринтеров	131-132
БОЛБАТ Д. С. Формирование и удержание спортивной формы при занятиях футболом	132-134
БОНДА Р. Д. Применение дополнительных инновационных средств в процессе обучения плаванию	134-135
БОРИСЕВИЧ А. Э. Формирование иммунитета у детей и подростков через занятия физическими упражнениями и элементами закаливания	135-136
БУЯНОВ Т. О. Тенденции в определении физических показателей спортсменов лыжников	136-137
ГОГОЛЮК Н. А. Подготовка в эстафетном беге 4 * 100 м	138-139
ГОМЗЮК М. А. Белорусский самбист и дзюдоист	139
ГОРЕГЛЯД А. П. Александр Карелин	140-141
ГРЕБЧУК В. С. Занятия лыжным спортом в старших классах. Развитие двигательных способностей	142-143
ГРИШКЕВИЧ Э. К. Спортивная борьба как способ воспитания и развития физических и психических качеств	143
ГУЗАРЕВИЧ М. А. Zumba-фитнес в современном обществе	144-145
ГУЛЬ Т. И. Нетрадиционные средства подготовки в спринте	145-147
ДИКАЯ А. Р. Талисманы летних олимпийских игр до двухтысячных. История их создания	147-149
ДОБЫШ С. Г. Основные ошибки, возникающие при обучении техники плавания брасс	149-150
ЕЛИСЕЕВ С. Г. Проблемы межсезонной подготовки спортсменов в лыжных видах спорта	150-151



ЖУК Н. С. Школьные программы по физической культуре в предвоенные 1940 годы	152-153
ЗИЦЫК К. С. Проблемы организации процесса многолетней спортивной подготовки бегунов на средние дистанции	153-154
ЗИЦЫК К. С. Развитие выносливости в спринтерском беге на этапе углубленной спортивной специализации	154-155
ИЗОТОВ В. В. Современные аспекты применения специальных упражнений в тренировке копьеметателей	156-157
КЕЗ Д. В. Формирование специальных двигательных умений и навыков дзюдо	158
КЛИМУК М. И. Развитие гибкости у дзюдоистов детско-юношеского возраста	158-159
КОЛЯДИЧ А. В. Физическая подготовка легкоатлетов-метателей на этапе спортивного совершенствования	160-161
КОЛЯДИЧ А.В. Проблемы спортивной подготовки в многоборье	161-162
КОНАШУК И.В. Инновационные подходы в подготовке барьеристов	162-165
КОСТЮК А. А. Легкая атлетика в системе оздоровительных мероприятий	165-167
КОТКОВЕЦ А. В. Физическая подготовка в метании копья в юниорском возрасте	167-168
КОЧЕВ Д. Д. Сравнительная характеристика техники одновременно-го бесшажного хода и даблполинга в лыжных гонках	169-171
КОШЕЛЮК К. А. Виды единоборств для детей младшего школьного возраста	171-172
ЛАБУН Л. В. Закаливание и оздоровление детей при занятии лыжным спортом	172-174
ЛАВРИНОВИЧ В. П. Питание современного студента. Проблемы	174-175
ЛЕОНЧУК Ф. Д. История развития атлетизма	175-177
ЛИПОВИК Д. В. Влияние спорта на здоровье человека	177-178
ЛИПОВИК Д. В. Выдающиеся борцы Республики Беларусь	178-179
МАРУСЕВИЧ А. Г. Методика развития координационных способностей у дзюдоистов	180-181
МАРЧУК Д. В. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике (на примере эстафетного бега 4 по 100 м)	181-182
МАРЧУК Д. В. Развитие скоростных способностей у детей в группах начальной подготовки 1-ого года обучения	182-184
МОИСЕЙЧИК А. Э. Аэростретчинг как новое современное направление в фитнесе (на примере фитнес-центров г. Бреста)	184-185
МОРОЗ Н. Н. Занятия на фитболах среди студентов	186-187
НАУМЧИК М. Д. Физическая подготовка лиц с психофизическими нарушениями в кодексе Республики Беларусь об образовании	187-188
НИКИТИН А. В. Применение подвижных игр в освоении технических действий в спортивных единоборствах	188-189
ОРАЗГЕЛДИЕВ Ш. Развитие силовых способностей девушек дзюдоисток в учебно-тренировочных группах	190-191
ПАЛЮШИК Т. О. Значение физической подготовки для стрелков	191-192



ПАРДОНОВА К. А. Особенности работы тренеров по плаванию с девушками	192-194
ПАШИНСКАЯ В. А. Воспитание морально-волевых качеств личности в процессе тренировочной деятельности в спортивных единоборствах	194-195
ПЕТРОВА О. В. Особенности занятий легкой атлетикой с женщинами	195-197
ПЕТРУЧИК И. И. Основные ошибки, возникающие при обучении стартам и поворотам в плавании студентов	197-198
ПИЛИПЧУК А. А. Развитие скоростно-силовых способностей спринтеров на этапе углубленной специализации	199-200
ПИЛИПЧУК А. А. Скоростно-силовая подготовка в беге на 100 м	201-202
ПУПИНА И. А. Рациональная программа обучения плаванию	203-204
ПУШКОВА Т. А. Составляющие предсоревновательного периода в дзюдо	205-206
СКАЛКОВИЧ А.С. Физическая культура – как основа здоровой и радостной жизни	206-208
СОЛОВЕЙ С. В. Нравственное и патриотическое воспитание молодежи в сфере физической культуры	208-209
СОЛОВЕЙ С. В. Скоростно-силовая подготовка в метании молота на этапе совершенствования спортивного мастерства	209-210
СТАДНИК Е. В. Современные подходы в подготовке метателей	210-211
СТАДНИК Е. В. Основные средства подготовки метателей	211
ТЕРЕШКО А. В. Повышение интереса к занятиям плаванием у студентов	212-214
ТРОЦЮК В. О. История развития гиревого спорта	214-215
ХВАЛЬКО Ю. А. Здоровый образ жизни человека	216-217
ФЕДЧИК М. А. Самооценка физических нагрузок как фактор индивидуализации физической подготовки студентов	217-218
ЦЕБРУК А. М. Возрастные особенности детей младшего школьного возраста и их учёт в процессе занятий спортивными единоборствами	218-219
ЦЫГАН М. А. Водное поло и его польза для человека	220-221
ЦЫГАН М. А. Средства обучения водному поло	221-222
ЧАЙЧИЦ О. В. Тренировки спортсменов на средние дистанции на этапе углубленной специализации	222-224
ШЕПЕЛЮК Е. С. Развитие координационных способностей у детей, занимающихся дзюдо в группах начальной подготовки второго года обучения	224-225
ШУМАК К. Д. Факторы влияющие на получение травм в дзюдо	226-227
ЯГНИШ Е. В., КУЛАЙ А. Э. Особенности тренировки в беге на 400 метров у женщин	227-228



Секция 3 МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ, ЛФК И ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

БАЙРАМДУРДЫЕВА Э. Б. Особенности работоспособности сердца студентов 3 курса факультета естествознания	229
БЕГЕНДЖОВА А. Изучение показателей внешнего дыхания студентов 3 курса факультета естествознания	229-230
БОБИЧ В. И. Общее представление об физической реабилитации и эрготерапии	230-232
БУРСКАЯ А.А. Внезапная смерть на уроках физической культуры и занятиях спортом: причины, проблемы и способы их предотвращения	232-233
БУСЬКО Г.С. Возрастные морфофункциональные особенности физического развития и состояния стопы студентов университета	234-235
ВАНДИЧ В. П. Спорт и травматизм	235-236
ВОРОНА Е. А. Студенческая молодежь и здоровый образ жизни	236-237
ГАБИС А. А. Приоритетность использования средств физического воспитания у студентов	237-239
ГЕРБЕДЬ В. В. Воздействие курения на жизненную емкость легких	239-241
ГЕРЦМАНОВИЧ А. Ю. Современные проблемы тестирования уровня развития мелкой моторики у детей школьного возраста с умственной отсталостью легкой степени	241-243
ГРЕБЧУК В. С. Проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры в Республике Беларусь	243-244
ДЕНИСОВИЧ В.И., ЗАГУРСКИЙ А.А. Современные методы оценки уровня физического развития и возрастная динамика показателей студентов	245-246
ДОВЛЕТГЕЛДИЕВА Т. Ч. Изучение адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы студентов 3 курса факультета естествознания	246-247
ЖУКОВИЧ А. И. ЗОЖ в жизни современной молодежи	249-250
КАЧИНА А. А. Основы здорового образа жизни студента	251-253
КАЧИНА К. А. Физическая активность студентов и её влияние на формирование ЗОЖ студенческой молодежи	253-254
КЕМЕЖУК А. С. Влияние музыкального сопровождения на занятиях физической культуры у студентов	255-256
КОЛЕСНИКОВА А. П. Современное состояние и перспективы развития студенческого спорта	256-257
ЛАЩЕВСКАЯ И. Н. Границы функциональных норм основных функциональных показателей у детей и подростков	257-259
ЛЕОНТЬЕВА А. А. Сравнительный анализ физических параметров иностранных студентов к обучению в вузе	259-261
ЛЕШИ С. Н. Мониторинг активности студентов факультета естествознания БрГУ им. А.С. Пушкина	261-262
МАСЛЯКОВА А. А. Шумовое загрязнение	263-265



МАЦЕЕВСКАЯ В. А. Биохимический анализ витамина D и его физиологические функции	265-267
МИТЬКО В. Г. Двигательная активность как залог здоровья студенческой молодёжи	267-268
НЕСТЕРУК В. С. Определение функционального состояния вегетативной нервной системы у студентов при выполнении рефлекса Данини–Ашнера	269-270
ОЛЕКСЮК В. А. Профилактика избыточной массы тела среди студентов и подростков	270-273
ПОПИТИЧ Д. В. Заболеваемость школьников и проблемы организации и проведения уроков физической культуры и здоровья в СМГ	273-274
ПОПИТИЧ Д. В. Современные дидактические материалы подготовки специалистов физкультурного профиля по дисциплине «ЛФК и массаж»	274-276
ПРИХОДЬКО Е. В., НОВИЧУК А. П. Анализ физиологического состояния студентов факультета естествознания по данным нагрузочной и дыхательных проб	276
ПРИХОДЬКО Е. В., ПЕСЕЦКАЯ К. С. Анализ физиологического состояния человека путем оценки артериального давления и пульса до и после нагрузки	276-277
ПРИХОДЬКО Е. В. Особенности физиологических показателей юных дзюдоистов	278
ПШКИТ И. И. Полноценный сон как неотъемлемая часть здорового образа жизни студентов	278-280
РАЗГУЛЯЕВА М. В. Утренняя гигиеническая гимнастика как одна из форм самостоятельных занятий физическими упражнениями	280-282
РАМАНОВИЧ Д. В. Современные проблемы тестирования уровня развития координационных способностей у детей школьного возраста с умственной отсталостью легкой степени	282-285
САБИТОВА Ю. Р. Актуальность лечебной физкультуры в учреждениях образования	285-286
САВИЦКАЯ В. В., КАВЕЦКИЙ А. Д., МЫШКОВСКАЯ Е. П. Влияние занятий физической культуры на умственную и физическую активность	287-288
САХНО В. Б. Основные мотивации к занятиям физической культурой студентов	289-290
СИДОРЕНКО А. Д. Проблемы формирования осанки у детей школьного возраста учреждений образования Гродненского региона	290-291
СИДОРОВИЧ В. А. Определение жизненной емкости легких у спортсменов и людей без физической подготовки	292-293
СИПАЙЛО О. И. Современные проблемы тестирования уровня развития мелкой моторики рук у детей дошкольного возраста при нарушениях речи	293-295
СКАЛКОВИЧ И. О. Факторы, оказывающие отрицательное влияние на здоровье студентов	295-297
СОКОЛОВСКИЙ Н. В. Роль релаксационной физической культуры при профилактике сколиоза	297-299
ТЕПУН Н. В. Йога в физической культуре и спорте	299-300



УТИНА Е. Л. Проблемы формирования здорового образа жизни у школьников	301-302
ШИДЛОВСКАЯ Е. Г. Оценка физического развития студентов методами индексов	302-304
ШМАТ К. И. Динамика свертываемости крови у молодых людей и у людей после 40 лет	304-305
ШПАКОВСКАЯ А. Современные методы исследования и диагностики состояния стопы	305-307
ШТОП Я. И. Определение уровня работоспособности и показателя снижения работоспособности мышц кисти у спортсменов и нетренированных людей	307-308
ЯКИМУК А. В. Адаптация студентов к условиям вуза посредством физической культуры	309-310
ЯКУБОВСКАЯ Д. Н. Проблемы формирования ЗОЖ у учащейся молодежи	311-313
ЯРОШУК П. А. Вопросы реабилитации нарушений осанки средствами гидрокинезотерапии	313-314
Секция 4 ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФВ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ. ОЛИМПЕЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ	
АКУЛИК М. А. Мотивация студентов факультета естествознания на занятиях физической культурой	315-317
АНДРЕНКО К.В. Использование информационно – коммуникативных технологий для контроля знаний студентов по дисциплине «Физическая культура»	317-318
АНДРОСЮК А. В. Интернет – блог как способ популяризации здорового образа жизни в молодежной среде	318-319
БЕНЕДИСЮК И. Б. Самоконтроль как педагогическая инновация в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы	319-321
БИЗЕВА Е. В. Инновационные технологии в физическом воспитании молодежи	321-322
БОРИСЮК В. О. Дистанционное обучение как инновационный подход к реализации занятий физической культуры	323-324
ГАЛАХ В. А. Дворовые игры на занятиях физической культуры	324-325
ГЕНЮШ Е. О. Оптимизация двигательной активности в режиме дня студента	325-326
ГОЛУБОВСКАЯ Е. А. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	327-328
ГОМЗЮК К. В. Особенности преподавания дисциплины «Физическая культура» в высших учебных заведениях Республики Польша	329-330
ГУДИМЕНКО В. Р. Плавание как атрибут здорового образа жизни	331-332
ГУРИН А.А., ВОЙТЕХОВИЧ Д.Р., МЕДВЕДЕВА Д.В. Профессиональная подготовка спасателей на основе использования комплекса профессионально-прикладных физических упражнений	333-335
ДЕЙКО А. А. Проблема визуализации двигательных действий на занятиях физической культуры у студентов	335-337
ДЗИБУК К. О. Влияние размера талии на основу здоровосберегающей технологии студентов	337-338



ДИКАЯ А. Р. Талисманы летних олимпийских игр до двухтысячных. История их создания	338-340
ДОМАКУРОВ Д. Н. Инновационные оздоровительные технологии в системе физического воспитания	340-341
ДРЕЖИПОВСКАЯ А. С. Патриотическое воспитание обучающихся в условиях современного образования	342-343
ЖАРКОВА Д. А. Олимпийское движение школьников и учащейся молодёжи	343-345
ЖУК К. С. Влияние образа жизни на индекс массы тела человека	345-347
ЖУК М. С. Мотивация у студентов к физической культуре	347-348
КИСЛОЩЕНКОВА А. С. Влияние спортивных секций на поведение и психологическое благополучие школьников	348-349
КОРОЛЬ Я. С. Корфбол как подвижная игра на занятиях	350-351
КОТОВИЧ О. А. Современные информационные технологии, используемые в процессе физического воспитания студентов	351-352
ЛЕВОНЮК И. Ю. Мотивация студентов к занятиям спортом и участию в университетских видах спорта	352-353
МАКАРЕВИЧ В. Ю. Информационный подход в формировании здорового образа жизни и спортивной профориентации студентов	353-354
МЕРГИНЕВА А. Д. Влияние занятий по системе табата на организм занимающихся	355-356
МИХАЙЛОВСКАЯ А. В. Восстанавливающие средства здоровья среди студенческой молодежи	357-358
МОРОЗ С. В. Современный ценностный потенциал физической культуры	358-359
МЫШЛЕНИК А. А. Отличие учебной программы по физической культуре в вузах Китая и Республики Беларусь	359-360
НЕСТЕРУК В. С. Бег как средство укрепления здоровья студента	361-362
ОЛЬШЕВСКАЯ А. Р. Белорусские народные игры на занятиях физической культурой	362-363
СЕВОСТЬЯНЮК Е. В. Самоконтроль студенческой молодежи на занятиях по физической культуре	363-364
СЕЙПИАНОВА М. Д. Инновационные технологии в физическом воспитании студенческой молодёжи	364-366
СИНЧУК В. А. Занятия физическими упражнениями в домашних условиях	366-367
СИТКОВЕЦ Я. С. Физическая активность между учебными занятиями	367-368
СТРЕЛЕЦ В. В. Актуальность физического воспитания молодежи и роль преподавателей в формировании физической культуры	368-369
ТЯПКИНА Д. С. Повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов посредством олимпийских игр	370-371
ФЕДОРЧУК С. А. Особенности мотивационной сферы профессиональных спортсменов	372-373
ЧАЙЧИЦ Э. А. Плавание в жизни современного студента	373-374
ШЕПЕЛЕВИЧ Е. Н. Информированность современной молодёжи о национальном олимпийском движении в Республике Беларусь	375-376
ШИШУК Н. В. Игра в петанк в зале	376-377



**Секция 5 МЕЖДУНАРОДНЫЙ И РЕГИОНАЛЬНЫЙ ТУРИЗМ И РЕКРЕАЦИЯ.
МЕНЕДЖМЕНТ И МАРКЕТИНГ ПРЕДПРИЯТИЙ
ИНДУСТРИИ ТУРИЗМА И ГОСТЕПРИИМСТВА**

АНДРЕНКО К. В. Технологии дополненной реальности как фактор развития туристической сферы	378-379
БЕНЕДИСЮК И. Б. Анализ конкурентоспособности туризма в Японии за 2011–2019 гг.	379-381
БУРАЧУК Д. М. Оздоровительный туризм в Великобритании	381-382
БУХВАЛ К. О. Белорусские санатории за пределами Республики Беларусь	383-384
ВАСИЛЕЧКО А. Ю. Особенности развития кофейного туризма во Львове	384-385
ГРИЩУК А. С. Практика деятельности туристических клубов Беларуси	386-387
ДАНИЛЕВИЧ А. В. Рекреация в жизни студента	388-390
КОБЯТКО Д. Д. Культурный шок в туристической коммуникации	390-391
КОВАЛЬ А. Д. Виртуальный туризм как инновационное направление социально-экономического развития	391-392
МИРУК Д. Р. Основные проблемы развития санаторно-оздоровительных предприятий	393-394
МШАР Е. С. Значение и перспективы развития рекреационного и оздоровительного туризма в Республике Беларусь	394-396
ПОЗДНЯКОВ Д. А., ДВОРОНИНОВИЧ Д. А. Региональный туризм и рекреация: перспективы развития и социальная функция	396-397
САКУТА Е. А. Туристско-рекреационный потенциал урочища «Хованщина» для развития военно-патриотического туризма	397-398



Научное издание

Материалы докладов
XXII Республиканской студенческой научно-практической конференции

Брест, 7–8 апреля 2022 года

**«ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА,
ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»**

Редактор

К.И. Белый

Компьютерная верстка

А.П. Кисель