

Учреждение образования
«Брестский государственный университет имени А.С.Пушкина»
Факультет физического воспитания и туризма
Кафедра легкой атлетики, плавания и лыжного спорта

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА, ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ

Сборник тезисов докладов
XXIII Республиканской студенческой научно-практической конференции

Брест, 13–14 апреля 2023 года

Брест
БрГУ имени А. С. Пушкина
2023

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, доцент **Э. А. Моисейчик**

Редакционная коллегия:

старший преподаватель **С. М. Винидиктова** (гл. редактор)
канд. биол. наук, доцент **М. В. Головач**
канд. биол. наук, доцент **А. Н. Герасевич**
канд. георг. наук, доцент **С. А. Заруцкий**
канд. пед. наук, доцент **Т. С. Демчук**
старший преподаватель **С. К. Якубович**
преподаватель **Д. И. Вольский**
преподаватель **О. В. Гурская**
преподаватель-стажер **Д. В. Попитич**

П 78 Проблемы физической культуры, спорта и туризма, здоровья детей и молодежи : сб. тезисов докладов XXIII республ. студенч. научно-практич. конф., Брест, 13–14 апреля 2023 г. / Брест. гос. ун-т имени А. С. Пушкина; редкол.: С. М. Винидиктова (гл. ред) – Брест : БрГУ, 2023. – 457 с.

ISBN 978-985-473-909-0.

В сборник включены тезисы докладов студентов и магистрантов БрГУ имени А. С. Пушкина, а также других вузов Республики Беларусь по актуальным проблемам теории и практики физической культуры, туризма, различных видов спортивной деятельности, а также здоровья детей и молодежи. Тематика докладов отражает направления работы студенческих научно-исследовательских объединений в 2022–2023 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 796-05:613.0+613.75:615.825
ББК 75.0:53.54+75.1

ISBN 978-985-473-909-0

© УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина», 2023

ПЛЕНАРНОЕ ЗАСЕДАНИЕ

БАЛАКЕР Д.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ

Введение. Прогресс не стоит на месте, и с каждым днем появляются разнообразные новшества, которые также затрагивают физическую культуру и спорт, так как традиционный подход уже не удовлетворяет современным требованиям.

Сегодня мы можем видеть, как развивающаяся техника помогает в различных областях спортивной деятельности. Контрольно-измерительные приборы дают информацию о состоянии здоровья и позволяют нам эффективно использовать данную информацию для полноценных занятий спортом.

В условиях возрастающей конкуренции в спорте все более востребованным становится использование современных высокоэффективных технологий, позволяющих учитывать индивидуальные особенности спортсмена.

Современные технологии позволяют комплексно оценивать уровень физической, технической, тактической и психологической подготовленности спортсменов разной квалификации, устанавливать факторы риска, своевременно принимать решения по коррекции уровня готовности и разрабатывать рекомендации по оптимизации тренировочных и соревновательных нагрузок [1].

Цель работы – анализ современных технологий, применяемых в сфере спорта.

Методы исследования. В работе использовался метод анализа литературных источников и интернет-ресурсов.

Результаты и их обсуждение. В современном мире прослеживается развитие и интеграция различных современных технологий. Данные инструменты способны на качественном уровне изменить привычные действия и повысить эффективность выполнения различных процессов.

Эффективность тренировочного процесса во многом обусловлена использованием средств и методов комплексного контроля как инструмента управления, позволяющего осуществлять обратные связи между тренером и спортсменом и на этой основе повышать уровень управленческих решений в подготовке как высококвалифицированных спортсменов, так и ближайшего резерва [3].

Современные технологии основаны на быстродействии и универсальности их применения, что и повлияло на их распространение в сфере спорта. В современном мире технологии стали неотъемлемой частью спортивной деятельности [2].

Для оценки уровня интегральной подготовленности применяют Tendo Sprint System, Tendo Sport Machines, Functional Movement Screen, стабилан ST 150, BlazePod, систему Polar, Kinovea.

Tendo Sprint System (TSS) – это беспроводная компьютерная система, используемая для измерения времени прохождения коротких дистанций при тренировках и тестировании спортсменов. Информация, предоставляемая TSS, имеет важное значение в спорте, где оцениваются результаты: скорость, спринт, выносливость, реакция, челночные тесты и т.д.

Tendo Sport Machines дает возможность определить средние показатели скорости и силы, учитывая количество повторений действий, а также их процентное соотношение.

Функциональная оценка движений (Functional Movement Screen, FMS) – это система из 7 тестов, позволяющая быстро и объективно оценить базовые двигательные навыки спортсмена.

Стабилан ST 150 предназначен для оценки функции равновесия и создания биологической обратной связи по опорной реакции.

BlazePod – это светодиодная система для тренировки всего разума и тела. Он представляет собой множество физических и когнитивных преимуществ для здоровья.

Система Polar создана для планирования, мониторинга и анализа прогресса в беговых тренировках.

Kinovea – программное обеспечение для анализа видео с открытым исходным кодом, позволяющее осуществлять сравнение, анализ и отслеживание движения, измерение угла, аннотирование и прочее.

Для оценки уровня функциональной подготовленности используют POWERbreathe K5, аппаратно-программный комплекс «Варикард», анализатор импедансный состава тела «Диамант-аист», Skulpt.

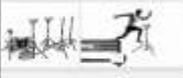
The POWERbreathe K5 – это новейшее приспособление для тренировки дыхательных мышц со специальной компьютерной программой. Тренажер создает сопротивление при вдохе, заставляя работать мышцы сильнее и повышать показатели выносливости и мощности.

«Варикард» – это аппаратно-программный комплекс, с помощью которого можно получить информацию о стрессоустойчивости и функциональных резервах организма.

Анализатор импедансный состава тела "Диамант-АИСТ" – биоимпедансметр для анализа внутренних сред организма (процентное соотношение воды, мышечной и жировой ткани). Профессиональный инструмент для исследования состава тела, жидкостных секторов и центральной гемодинамики, что позволяет оценить резервы мышцы сердца и состояние сосудистой системы.

Skulpt – это датчик, оснащенный двенадцатью электродами, способными измерять несколько важных для здоровья показателей. Электроды посылают в тело пользователя короткие импульсы, которые, проходя через мышцы и жир человека, оценивают проводимость и сопротивление тканей. Специальный датчик сравнивает выходящий и вернувшийся сигналы, чтобы оценить мышечный тонус и количество жира в теле пользователя.

Для оценки уровня психологической подготовленности используют Effecton Studio. Effecton Studio – сборник разнообразных психологических тестов и методик. В программный комплекс входит более полутора сотен различных упражнений и тестов. Программа позволяет проводить диагностику когнитивных и интеллектуальных способностей личности, её психофизиологического состояния, профпригодности и т.д. Результаты тестирования выводятся в форме статистических отчетов.

№	КОНТРОЛЬ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	МЕТОДИКА	№	КОНТРОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	МЕТОДИКА
1	Скоростные способности: скорость, км/ч; макс. частота движений, темп, макс. ускорение (м/с) (TENDO Sprint System)		1	Спирометрический тест (с оценкой положительного и отрицательного индекса); мощность, скорость дыхательной мускулатуры и объем вдоха	
2	Силовые способности: динамометрия; поддинамометрия (сила плечевого пояса, спины, нижних конечностей) (кг) (Vmaxpro)		2	Вариабельность сердечного ритма, индекс напряженности сердца (психологическая и функциональная готовность)	
3	Скоростно-силовые способности: потенциал нижних конечностей и верхнего плечевого пояса (с оценкой скорости (м/с), мощности (BATT), утомляемости (%)) (SportsMachines)		3	Биомеханический анализ состава тела (компонентный состав тела – общий метаболизм в организме). Гемодинамика (минутный объем крови (аэробный компонент), ударный индекс (анаэробный компонент), коэффициент резерва сердца)	
4	Гибкость: подвижность суставов – построение кинезиопротрета движений (FMS-test)		№	КОНТРОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	МЕТОДИКА
5	Координационные способности: равновесие; приспособление и перестроение; ориентирование в пространстве; дифференцировка; ритм; вестибулярная устойчивость (Стабилян ST 150, BlazePod)				
6	Общая и специальная выносливость: оценки уровня аэробных и анаэробных механизмов (ЧСС, лактат, измерения максимального потребления кислорода (VO2max) и анаэробного порога (AT)). Оборудование: система Polar, лактометр, аргометрический газоанализатор)		2	Психологические свойства личности: (мотивация к спортивной деятельности, тревожность в соревновательной деятельности, взаимоотношение «тренер-спортсмен»)	
7	Биомеханический анализ движений: оценки уровня пространственно-временных и динамических параметров движений (кинематика, скорость, траектория, ускорение, вектор, опонные взаимодействия)				

Выводы. Таким образом, инновационные технологии оказывают огромное влияние на спортивную сферу общества и с течением времени и развитием научного прогресса будут лишь развивать ее и совершенствовать. В последние годы прогресс все больше ускоряется, новые технологии проникают во все аспекты жизни, открывая нам новые горизонты, позволяя добиваться невиданных ранее успехов, покорять новые вершины [2].

1. Селуянов, В.Н. Физическая подготовка футболистов / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. – М. : Дивизион, 2004. – 191 с.

2. Корчагина, Н.Л. Применение средств искусственного интеллекта в спортивной области / Н.Л. Корчагина // Региональный вестник. – 2020. – № 9. – С. 35–36.

3. Яхшиева, М.Ш. Современные информационные технологии в спортивной тренировке / М.Ш Яхшиева, Ч.Б. Ахмадова, М.Е. Зоирова // Молодой ученый. – 2020. – № 11 (301). – С. 201–203.

МОИСЕЙЧИК А.Э.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННЫХ РЕАЛИЙ

Введение. Здоровый образ жизни для современного человека выступает как индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие. Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

Актуальность здорового образа жизни сегодня вызвана, с одной стороны, возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, ухудшения продуктов питания, качества воздуха и воды, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна, курение и др. В то же время установлено, что влияние отдельных компонентов образа жизни студентов, принятого за 100%, весьма значимо. Так, на режим сна приходится 24-30%, режим питания – 10-16%, на режим двигательной активности – 15-30% [1]. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности наиболее ярко проявляются ко времени его окончания (увеличивается число заболеваний). А так как эти процессы наблюдаются в течение 5-6 лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов.

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.

В Здоровый образ жизни создает для личности такую социокультурную среду, в условиях которой возникают реальные предпосылки для высокой творческой самоотдачи, работоспособности, трудовой и общественной, активности, психологического комфорта, наиболее полно раскрывается психофизиологический потенциал личности, актуализируется процесс ее самосовершен-

ствования. В условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется у студента как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни [2].

К основным составляющим здорового образа жизни относят: режим труда и отдыха; организацию сна; режим питания; организацию двигательной активности; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания; профилактику вредных привычек; культуру межличностного общения; психофизическую регуляцию организма; культуру сексуального поведения [3].

С целью более глубокого изучения данной темы было проведено эмпирическое исследование, которое позволило выявить отношение студентов к здоровому образу жизни.

Цель работы: выявить особенности отношения к здоровому образу жизни.

Результаты и их обсуждение. Выборка составила 68 человек в возрасте 18-20 лет. Для решения поставленных задач был выбран опросник «Отношение к здоровью».

По результатам опросника были получены такие результаты: каждый испытуемый набрал от 7 до 16 баллов. Это говорит о том, что у студентов высокий уровень работоспособности, они могут достаточно долго находиться в напряженном состоянии, но умеют также хорошо расслабляться и полноценно отдыхать. Студенты знают свои возможности и умеют разумно расходовать жизненную силу, хотя иногда их «заносит», и большая энергия тратится на мизерный результат - гора рождает мышь. Студенты любят открывать новые возможности и умеют их использовать.

Также было выявлено, что студентов преобладает средний уровень знаний о своем здоровье (50,5 %); важное влияние на характер осведомленности в области здоровья на них оказывают врачи (56,6 %) научно-популярные книги (28,4 %), а также друзья и знакомые (15,2 %). Совершенно неважными в сфере осведомленности в области здоровья выступают СМИ, газеты и журналы (15,2 %).

Среди факторов, оказывающих наиболее существенное влияние на состояние своего здоровья, юноши и девушки называют образ жизни (82,6 %), экологическую обстановку (73,7 %) и особенности питания (60,6 %). Несущественное влияние на состояние здоровья оказывают, как полагают студенты, вредные привычки (15,1 %).

Выводы. Содержание здорового образа жизни студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закрепленных в виде образцов до уровня традиционного.

Теоретически проанализировав данную тему можно сказать, что основными элементами здорового образа жизни выступают: соблюдение режима труда

и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, культура сексуального поведения, содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность.

Здоровье выступает для студентов доминирующей по значимости потребностью (73,3 %). Студенты достаточно хорошо осведомлены о состоянии своего здоровья. При этом значимое влияние на информированность о собственном здоровье оказывают врачи-специалисты (56,6 %), а минимальное - СМИ, газеты и журналы (15,2 %). Приверженность здоровому образу жизни у студентов выражается, главным образом, в избегании вредных привычек (70,5 %).

На мой взгляд, забота о здоровье студента предполагает не только борьбу с болезнями, исследование их происхождения, но и изучение состояния здоровья здорового человека, профилактику заболеваемости, разработку концепций здорового образа жизни и др.

1. Ильинич, М. В. Физическая культура студентов: учеб. пособие для студентов вузов / М. В. Ильинич – М. : Академия, 2002. – 340 с.
2. Волохова, Н. П. Особенности влияния социального окружения студента на приобщение к здоровому образу жизни / Н. П. Волохова – Л. : ВЛАДОС, 2011. - 407.
3. Барчуков, И. С. Физическая культура / И. С. Барчуков – М. : Питер, 2003. – 255 с.

ПОПИТИЧ Д.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А.Н. Герасевич, канд. биол. наук, доцент

СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИИ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОМОЩИ ШКОЛЬНИКАМ С НАРУШЕНИЯМИ ОСАНКИ И СКОЛИОЗОМ В БЕЛАРУСИ

Введение. Заболевания костно-мышечной системы на данный момент находятся в группе лидирующих среди заболеваний школьников. Важное место среди них занимают нарушения осанки и сколиоз. Их распространенность среди школьников составляет до 50–60 % по нарушениям осанки и около 10-15 % по сколиозу. Процент распространения мало изменяется по статистике и в соседних государствах – Россия, Украина, Польша, страны Прибалтики [1–4].

Цель работы – провести анализ системы организации специализированной помощи детям с нарушениями осанки и сколиозом в РБ и особенностей работы санаторных школ-интернатов.

Методы исследования. Поиск, сбор и анализ содержания научно-методической литературы и интернет-ресурсов.

Результаты и их обсуждение. В Республике Беларусь уже многие десятилетия существует система оказания специализированной помощи детям, подросткам и молодежи с нарушениями осанки и сколиозом. Имеется несколько видов оказания специализированной помощи нуждающимся.

Первый из вариантов – помощь в лечении и реабилитации таких заболеваний в СМГ общеобразовательных школ и вузов.

Второй вид лечения нарушений осанки и сколиоза – оказание амбулаторной помощи в лечении и реабилитации под контролем инструкторов ЛФК.

Третий вид – наилучший из вариантов помощи – в лечении серьезных нарушений осанки и сколиоза является обучение и реабилитация детей в условиях санаторных школ-интернатов.

Здесь оказывают системную специализированную помощь детям по месту жительства. Таких школ в Республике Беларусь на данный момент шесть. Они имеются в каждом регионе, за исключением Витебской области, в Минской – их два.

Анализ доступной информации показал, что набор детей в школы проводят по решению медико-педагогической комиссии. В первую очередь набирают детей с быстро прогрессирующим сколиозом или с 3-4 степенью заболевания. Процесс лечения идет параллельно образовательному. Дети получают аналогичное обычной школе образование, а дополнительно – проходят специальный курс лечения, согласно которого формируется индивидуальная программа каждому ученику на протяжении года. Такая программа в течение года может быть откорректирована с учетом прогресса/регресса заболевания.

Максимальный срок пребывания ребенка в школе – один год. При необходимости продолжения лечения документы снова подаются на рассмотрение комиссии повторно.

В школах атмосфера обучения и контингент сотрудников способствуют тому, чтобы дети чувствовали себя комфортно и вместе с тем получали оптимальный набор эффективных процедур. Например, на обычных уроках дети могут учиться лежа. Школы-интернаты оборудованы специальным инвентарем и помещениями для обязательных уроков и процедур.

Ведущим методом лечения сколиотической деформации является консервативный комплексный метод, который включает в себя:

- 1) двигательную реабилитацию, массаж, специальную лечебную физкультуру, лечебное плавание, адаптивную физическую культуру;
- 3) соблюдение ортопедического режима (в том числе – современные корсеты);
- 4) физиотерапевтическое лечение;
- 5) специализированную психологическую помощь и др.

В школах-интернатах работа организована на базе общеобразовательной базовой школы. Она предназначена для обучения школьников чаще со 2-го по 9-й классы. Все школы действуют и работают по общей схеме и в единой системе. Наиболее интересным в организации работы школ-интернатов является то, что школьники учатся и проходят реабилитацию одновременно, и это возможно в течение целого учебного года.

Например, ГУО «Брестская санаторная школа-интернат» сегодня выполняет роль областного центра по оказанию специализированной помощи детям с деформациями позвоночника. Ведётся совместная работа с РНПЦ ортопедии и травматологии под руководством главного детского ортопеда канд. мед. наук Д.К. Тесакова и гл. внештатного ортопеда-травматолога Брестской области А.Н. Бразовского по консультации корсетных больных.

Лечебно-оздоровительная и санитарно-гигиеническая работа учреждения осуществляется совместно со специалистами медицинского отделения санаторной школы-интерната, являющегося подразделением УЗ «Брестская городская детская поликлиника №1».

Выводы. Анализ показывает, что в Республике Беларусь сегодня работает наиболее эффективная система помощи нуждающимся в реабилитации по поводу нарушений осанки и сколиозов в сравнении с соседними странами. В г. Бресте помощь детям со сколиозом оказывают в санаторной школе-интернат. Программы обучения и реабилитации в школе соответствуют общереспубликанским. Процент стабилизации и улучшения деформации позвоночника составляет порядка 76–84 % учащихся. Комплексный консервативный метод лечения является современным эффективным методом лечения детей со сколиозом.

1. Физическая реабилитация детей с нарушениями осанки и сколиозом / Л. А. Скиндер [и др.]. – Брест : БрГУ, 2013. – 210 с.

2. Казьмин, А.И. Сколиоз / А.И. Казьмин, И.И. Кон, В.Е. Беленький. – М. : Медицина, 1981. – 272 с.

3. Кашин, А.Д. Сколиоз и нарушение осанки: Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: учеб. пособие / А.Д. Кашин. – 2-е изд. – Минск : НМЦентр, 2000. – 240 с.

4. Потапчук, А.А. Лечебная физическая культура в детском возрасте / А.А. Потапчук, С.В. Матвеев, М.Д. Дидур. – СПб. : Речь, 2007. – 464 с.

Секция 1.1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР И АДАПТИВНОГО СПОРТА

АРХАНГЕЛЬСКАЯ Л.О.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ ТУРИЗМ: СУЩНОСТЬ И СПЕЦИФИКА

Введение. Туризм в самом общем понимании может быть интерпретирован как жизнь во всём её многообразии, сконцентрирован на коротком промежутке времени, характеризующегося определённым целеполаганием и способом осуществления. Экстремальный туризм преимущественно интерпретируется как вид человеческой деятельности, который даёт возможность продемонстрировать потенциал как отдельно взятого индивидуума, так и целой группы людей во многих его измерениях, особенно в тех ситуациях, когда требуется максимальная концентрация физических и психических сил для выживания в неблагоприятных условиях. Разнообразные структурные организации используют его в многочисленных вариациях. В восприятии обычного обывателя экстремальный туризм предстаёт как демонстрация и способность выживания в сложных природных и жизненных ситуациях.

Вместе с тем в современном глобализированном обществе экстремальный туризм стал настолько популярным, что приобрёл характеристики проведения свободного времени. Никто уже не удивляется организации сплавов по бурным рекам, лыжных переходов, погружения в водные глубины, прыжков с парашютом и т.д.

В настоящее время туризм выступает как сложное многоуровневое социальное явление, которое исследуется различными науками, ставящими задачи наиболее полного исследования данного феномена во всём его разнообразии.

Цель работы. Автор ставит своей целью изучение феномена экстремального туризма, что проявляется в раскрытии самого понятия «экстремальный туризм», а также в выявлении специфики, видов и условий реализации его потенциала.

Методы исследования. В данной работе использованы такие методы исследования, как описание, сравнение, анализ и обобщение данных специализированных литературных, научных и публицистических изданий, а также интернет-источников.

Результаты и их обсуждение. Экстремальной называются экстраординарная деятельность, которая, как правило, связана с опасностью для жизни. Ряд популярных современных видов спорта, возникших в мире в 50-х годах минув-

шего столетия, постепенно стало принято называть экстремальными. Среди них такие виды спорта, как триал, скейтбординг, сноубординг, парашютизм, скалолазание. Экстремальные виды спорта возникают с довольно высокой частотой периодичности. Прежде всего их характеризует высокая степень риска для жизни и здоровья занимающихся, большое количество акробатических трюков, высокий уровень адреналина, который выделяется у спортсмена во время занятий тем или иным видом. В то же время экстремальный туризм – один из популярных видов туристского отдыха, в той или иной степени связанный с опасностью [1]. Следует также подчеркнуть, что, например, сноубординг, скалолазание и ВМХ вошли в программу Олимпийских игр. В данном случае ВМХ (от англ. Bicycle Moto eXtreme) выделяется тем, что спортсмены выполняют экстремальные трюки на специальных велосипедах, отличающихся малым размером (диаметр колеса – 20 дюймов), конструкцией рамы (центр тяжести сильнее смещён к заднему колесу) и низкой посадкой седла. Конструкция делает велосипед более устойчивым: она предназначена для прохождения трасс с перепадами высот и выполнения сложных трюков.

Экстремальный туризм относится к наиболее рискованным видам деятельности в этом направлении, хотя его цель и заключается именно в том, чтобы почувствовать опасность. История экстремального туризма тесно связана с историей развития экстремальных видов спорта, среди которых следует назвать также скайсерфинг, трекинг, хели-ски, фри-райд, рафтинг и т.д. В настоящее время экстремальный туризм включается в разнообразные спортивные виды отдыха.

Выводы. В заключение можно подчеркнуть, что туризм в представлении большинства людей связан с отдыхом, новыми впечатлениями и удовольствием от проведенного свободного времени. Однако туристская индустрия постоянно развивается и совершенствуется, предлагая все новые услуги потребителям. Сейчас уже определён недостаток традиционных видов туризма. Возникает всё большая необходимость в создании условий для активного отдыха, что потребовало бы значительного физического напряжения и было доступно не для всех категорий туристов. Для них риск – это балансирование на грани невозможного, более того – это их стиль жизни. Каждый человек, испытавший на себе все сложности горного перехода, сплава по бурной реке, лыжного похода, прыжка с парашютом длительное время переживает те или иные эпизоды. Многие люди жаждут приключений, тем самым делая вызов самому себе. Экстремальный спорт провоцирует мощный выброс адреналина, что позволяет реализовать человеческий потенциал на грани возможного.

1. Кириллов, В. В. Современное состояние туристического рынка в мире / В. В. Кириллов. – Комментатор. – № 9. – 2008. – 42 с.

БАЛАКЕР Д.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Е.Н. Козловская, преподаватель

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ

Введение. Современный спорт в настоящее время находится на таком высоком уровне, что различные виды подготовки сильнейших спортсменов требуют постоянного совершенствования. Итоги выступления на соревнованиях во многом будут зависеть не только от хорошей физической формы спортсмена, но и от правильного психологического настроения, влияния различных психологических факторов. Высокий эмоциональный подъем, стремление к выигрышу часто приводят потенциально слабого спортсмена к победе над более сильным соперником [1].

Психические возможности спортсменов выступают на первый план. Нередко это является основным лимитирующим фактором в достижении наивысших спортивных результатов.

В связи с этим обстоятельством изучение особенностей организации психологической подготовки в спорте приобретает большую актуальность.

Цель работы – рассмотрение особенностей психологической подготовки в спорте.

Результаты и их обсуждение. Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности, психических состояний, качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Психологическая подготовка направлена на формирование у спортсмена установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности [3].

Известный спортивный психолог Г.Д. Горбунов писал, что общая психологическая подготовка представляет собой процесс развития свойств личности посредством систематического управления психическим состоянием [4]. Следует отметить, что психологическая подготовка спортсменов должна проводиться в ходе всех этапов многолетней тренировки. Характер подготовки должен адаптироваться к повседневным тренировочным занятиям, учебно-тренировочным сборам и соревнованиям.

Психологическая подготовка изучает: истоки и механизмы формирования внутригрупповых, коллективных феноменов (чувств, установок, традиций), а также разработку методов управления с целью создания благоприятного климата в спортивных командах; психологические аспекты и закономерности межличностного общения в спортивных командах и разработку критериев психоло-

гической совместимости спортсменов; социально-психологические мотивы поведения спортсменов; влияния личности тренера и стиля его руководства на успешность деятельности и психологию спортивной команды [4].

По цели применения средства и методы психической подготовки делятся на: мобилизующие; корректирующие (поправляющие); релаксирующие (расслабляющие). По содержанию средства и методы психической подготовки делятся на следующие группы: 1) психолого-педагогические (убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные); 2) преимущественно психологические (суггестивные, то есть внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом; социально-игровые, комбинированные); 3) преимущественно психофизиологические (аппаратурные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные).

В последнее время для решения задач психологической подготовки в учебно-тренировочном процессе все шире и шире используются различные технические средства, которые можно подразделить на три группы: 1) различное оборудование и тренажеры; 2) регистрационная аппаратура; 3) демонстрационная аппаратура (видеомагнитофон, кинопроектор и т.д.). Перечисленные выше средства и методы можно бесконечно увеличивать, раскрывать и детализировать через большое количество методических приемов, которые в различных сочетаниях способствуют решению задач психологической подготовки спортсменов в каждом конкретном случае [1].

Выводы. Таким образом, состояние психической готовности представляет собой динамическую систему, включающую следующие важные элементы: трезвая уверенность в своих силах; стремление упорно и до конца бороться за победу, за достижение соревновательной цели; оптимальный (высокий) уровень эмоционального возбуждения; высокая помехоустойчивость по отношению к неблагоприятным внешним и внутренним факторам; способность произвольно управлять своими чувствами, эмоциями, действиями, поведением [2]. Можно утверждать, что именно психологическая подготовка со временем станет ведущим звеном подготовки спортсменов высокого класса и победителем будущих соревнований сможет стать лишь тот, кто лучше других подготовит свою психику к борьбе с сильнейшими соперниками.

1. Ахатов, А.М. Психологическая подготовка спортсменов / А.М. Ахатов, И.В. Работин // Учебно-методическое пособие. – 2008. – 56 с.

2. Психологическая подготовка футболистов [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://natural-sciences.ru/ru/article/view>. – Дата доступа: 12.12.2022.

3. Психология : учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. В.М. Мельникова – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367 с.

4. Родионов, А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М. : ФиС, 1983. – 165 с.

БАЛАКЕР Д.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С.К. Якубович, старший преподаватель

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Введение. Игровые виды спорта предъявляют высокие требования как к надежности технико-тактического мастерства спортсменов, так и к уровню их функциональной подготовленности. Это связано с тем, что в условиях игровой деятельности спортсменам (например, баскетболистам, футболистам, гандболистам) приходится в течение длительного времени преодолевать огромные физические и психические нагрузки, требующие проявления большой мышечной силы, быстроты движений, высокого уровня общей и специальной выносливости, а также надежности выполнения игровых двигательных действий.

Однако стоит отметить, что основой повышения мастерства спортсменов игровых видов спорта является их высокая физическая подготовленность, которая во многом определяется уровнем развития общей и специальной выносливости [2].

Над изучением вопросов проявления выносливости при занятиях спортом работали многие ученые: В.И. Лях [4], Л.П. Матвеев [5], Н.Г. Озолин [6] и др.

Так, существуют большое количество определений понятия выносливость. В целом специалисты сходятся во мнении, что выносливость характеризуется способностью человека длительно выполнять работу в пределах заданной интенсивности [6, 7].

С возрастом и ростом спортивного мастерства роль выносливости повышается, что связано с увеличением интенсивности и специализированности тренировки спортсменов.

Цель работы – изучение теоретико-методических основ общей и специальной выносливости в игровых видах спорта.

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

Результаты и их обсуждение. В настоящее время изучение выносливости спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта, возрастает в связи с растущим темпом игры, требующим от игроков длительно поддерживать высокую работоспособность. При этом для спортсменов-игровиков важна общая и специальная (специфическая) выносливость.

Под общей выносливостью, понимают совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности и

составляющих неспецифическую основу проявления работоспособности в различных видах спортивной деятельности [3].

Н.Г. Озолин считает, что специальная выносливость – это не только способность бороться с утомлением, но и способность выполнить поставленную задачу наиболее эффективно в условиях строго ограниченной дистанции (бег, ходьба на лыжах, плавание и др. циклические виды спорта) или определенного времени (баскетбол, теннис, бокс, водное поло и др.) [6].

Одной из главных задач по развитию выносливости у «игровиков» является создание условий для неуклонного повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной деятельности.

Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, и удержание высокого уровня потребления кислорода длительное время. Мышечная работа обеспечивается за счет, преимущественного аэробного источника; интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут.

Основными методами развития общей выносливости являются: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности; метод повторного интервального упражнения; метод круговой тренировки; игровой метод; соревновательный метод (таблица 1) [8].

Специальные виды выносливости отличаются в том или ином виде от общей выносливости. Однако их нельзя разделять, т.к. во всех видах выносливости есть нечто общее, они являются комплексным свойством единого целостного организма.

Вместе с тем, во многих видах деятельности каждый вид выносливости используется в разной степени, в своеобразном сочетании, в определенном соотношении и слаженности с другими двигательными качествами.

Эффективным средством развития специальной выносливости (скоростной, силовой, координационной и т.д.) являются специально подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, специфические соревновательные упражнения и общеподготовительные средства [1].

Таблица 1 – Методы и характерные показатели нагрузки при развитии общей (аэробной) выносливости (по В.И. Ляху) [8]

№ п/п	Метод	Число повторений	Нагрузка, длительность	Интенсивность	Отдых	Упражнение (средство)
1	Слитного (непрерывного) упражнения	1	Не менее чем 15–25 мин	Умеренная и переменная ЧСС во время работы от 120–130 до 160–170 уд./мин	Без пауз	Ходьба, бег, передвижения на лыжах, езда на велосипеде, многократные прыжки через короткую скакалку и др.
2	Повторного интервального упражнения	3–4 (при хорошей подготовке больше)	1–2 мин (для начинающих), 3–4 мин (для достаточно тренированных)	Субмаксимальная ЧСС от 120–140 в начале до 170–180 уд./мин	Активный (бег трусцой, ходьба), неполный	То же
3	Круговая тренировка по методу длительной непрерывной работы	Число кругов (1–3)	Время прохождения круга от 5 до 10 мин, длительность работы на одной станции 30–60 с	Умеренная или большая	Без пауз	Повторный максимум (ПМ) каждого упражнения (индивидуально): 1/2–1/3 ПМ (в начале), 2/3–3/4 ПМ (через несколько месяцев занятий)
4	Круговая тренировка в режиме интервальной работы	Число кругов (1–2)	5–12 мин, длительность работы на одной станции 30–45 с	Субмаксимальная переменная	Отдых между станциями 30–60 с; отдых между кругами 3 мин	Бег, многоскоки, приседания, отжимания в упоре, подтягивания в висе, упражнения с набивным мячом на гимнастической стенке и т.д.
5	Игровой	1	Не менее 5–10 мин	Переменная	Без пауз	Подвижные и спортивные игры типа «Два мороза», «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Мини-баскетбол» и т.п.
6	Соревновательный	1 (проводить не чаще 4 раз в год)	В соответствии с требованиями программы	Максимальная	Без пауз	6 – или 12-минутный бег, бег на 600–800 м, 1000–1500 м, 2000–3000 м

Для развития специальной выносливости применяются (таблица 2) [8]:
 1) методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный);

- 2) методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный);
- 3) соревновательный и игровой методы.

Таблица 2 – Методы и характерные показатели нагрузки при развитии специальных видов выносливости (по В.И. Ляху) [8]

Вид выносливости	Число повторений	Нагрузка		Отдых	Упражнение (средство)	Метод
		Длительность	Интенсивность			
Силовая (анаэробная – аэробная)	От 10 до 15-30 раз	От 10 до 30 с	От средней до субмаксимальной	Не полный, 20–40 с	Круговая тренировка: 20–30 с – работа, 20 с – отдых	Интервальный
Скоростная, основанная на анаэробно-креатинфосфатном энергетическом источнике	3–5 раз	От 8 до 45 с	Максимальная	Пассивный	3x100 м, 4x60 м	Повторный
Скоростная, основанная на анаэробно-гликолитическом механизме энергообеспечения	1–2 раза	От 45 с до 2 мин	Субмаксимальная – 85–95 % от максимальной мощности	Не полный, 30–60 с	Темповый бег 2x200м	Интервальный
Скоростная, основанная на анаэробно-аэробном механизме энергообеспечения	1–3 раза	2–10 мин	Средняя – от 60–65 до 70–75 % от максимальной мощности	Не полный	Бег 2x3 мин, минимум 1 мин активного отдыха	Интервальный
Координационная	1–3 раза	2–10 мин	Тоже	Без пауз	Игровые упражнения и игры, специально подготовленные гимнастические упражнения и др.	Игровой

Следует отметить, что показатели выносливости во многом зависят от функциональных особенностей спортсменов-игровиков. Выносливость регулируется, в основном, головным мозгом и энергобалансом организма. Первый от-

вечает за функционирование мышц, синхронную работу органов и координацию движений. Важно отметить, что во время занятий, нацеленных на развитие выносливости, тренируется еще и центральная нервная система человека.

Выводы. Таким образом, в силу особенностей игровых видов спорта, которые требуют большого физического напряжения, динамики движения, хорошей скоростной реакции на быстро меняющиеся условия все большее значение приобретает высокий уровень общей и специальной выносливости при различных режимах мышечной деятельности.

Уровень развития выносливости определяется функциональными возможностями сердечно-сосудистой и нервной систем, уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем. Так же на выносливость оказывает влияние координация движений и сила психических, особенно волевых процессов спортсменов-игровиков.

1. Авокумович, А. Баскетбол для молодых игроков / Александр Авокумович, Хосе Мариа Бусета, Ласло Килик, Маурицио Мондони; ред. Хосе Мариа Бусета; перевод с англ. А. Давыдова, М. Давыдова. – Красноярск : Поликор, 2010. – 367 с.

2. Андреева, О.А. Особенности развития специальной выносливости в годичном цикле подготовки у юношей 14–16 лет, специализирующихся в игровых видах спорта / О.А. Андреева; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма. – М., 2015. – 68 с.

3. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – 2-е изд., испр. – М. : Советский спорт, 2004. – 464 с.

4. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / В.И. Лях. – М. : Москва, 1998. – 272 с.

5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов вузов / Л.П. Матвеев. – СПб. : Лань, 1991. – 160 с.

6. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М. : Астрель, 2004. – 863 с.

7. Прокофьева, В.Н. Физиологическая характеристика мышечной деятельности / В. Н. Прокофьева. – М. : Олимпия Пресс, 2005. – 12 с.

8. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособ. для институтов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М. : Академия, 2000. – 480 с.

ГРАБОРОВА К.Н.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С.К. Якубович, старший преподаватель

ВЫСТУПЛЕНИЯ ЖЕНСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ СБОРНОЙ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ПО БАСКЕТБОЛУ НА ЧЕМПИОНАХ ЕВРОПЫ

Введение. Баскетбол в Беларуси стал культивироваться с 1921 г. в спортивном клубе «Субботник» г. Витебска. Соответственно, родиной белорусского баскетбола является г. Витебск. В 1924 г. Высший Совет физической культуры провел в г. Минске первый Всебелорусский праздник физической культуры, названный впоследствии Первой всебелорусской спартакиадой. Баскетбол был включен в программу этой спартакиады. В 1929 г. в республике насчитывалось 89 баскетбольных секций, и за год было проведено около 300 соревнований. Баскетбол бурно развивался внутри республики и занимал второе место по массовости после легкой атлетики. С 1934 по 1936 гг. сборные команды городов Беларуси принимали участие в чемпионатах СССР. В 1936 г. баскетбол впервые был включен в программу летних Олимпийских игр, а позже чемпионатов мира и Европы [3].

Цель работы – анализ выступлений женской национальной сборной Республики Беларусь по баскетболу на чемпионатах Европы.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы: сбор и анализ научно-методической литературы и интернет ресурсов.

Результаты и их обсуждение. С распадом Советского Союза резко изменились и целевые приоритеты развития баскетбола. Первостепенной задачей стало признание Белорусской федерации баскетбола Международной федерацией (ФИБА). Отсюда необходимо было решать задачу качественного подъема уровня национального чемпионата. Самой сложной и ответственной задачей оказалось формирование сборных национальных команд Беларуси (мужской и женской) для участия в чемпионатах Европы и других международных соревнованиях.

Первым президентом федерации баскетбола суверенной Беларуси был избран Заслуженный тренер Республики Беларусь, профессор А. Бондарь [1].

В 1995 г. у женской национальной команды проходил квалификационный турнир чемпионата Европы в г. Натанье (Израиль). Команду возглавлял Заслуженный тренер СССР С. Халипский. Ему удалось привлечь в сборную Беларуси почти всех белорусских баскетболисток-легионерок, игравших к тому времени в различных командах Европы. Однако обидные проигрыши командам Израиля (73:84) и Греции (77:86) не позволили сборной Беларуси участвовать в финальных играх чемпионата. Игроки вновь разъехались по зарубежным клубам еще на два года до следующего Европейского цикла.

В 1997 г. женская команда, тренером, которой являлся А. Буяльский приняла участие в квалификационном турнире чемпионата Европы в г. Хельсинки (Финляндия). Баскетболистки провели игры с командами Греции, Финляндии, Швеции и Норвегии. Заняв 2-е место, наши женщины завоевали право дальнейшего участия в полуфинальных играх чемпионата. Полуфинальный турнир состоялся в 1998 г. в Чехии (г. Брно). Заняв в своей группе 4 место, наши женщины в финал не попали [2, 3].

Квалификационный турнир чемпионата Европы 2001 г. среди женщин проходил в г. Старо Загора (Болгария) с 19 по 24 мая 1999 г. В итоге сборной не удалось пройти в финальную сетку чемпионата Европы, заняв итоговое 4 место.

Больших успехов национальная женская команда Республики Беларусь по баскетболу достигла в 2007 году – стала третьей на чемпионате Европы. В составе этой команды на данном турнире играли 12 баскетболисток: Екатерина Снытина, Татьяна Троина, Анастасия Веремеенко, Елена Левченко, Марина Кресс, Наталия Ануфриенко, Александра Тарасова, Светлана Вольная, Юлия Дурейко, Наталья Трофимова, Наталья Марченко, Ольга Подобед. Тренер – А. Буяльский.

Ниже приведены результаты участия женской команды по баскетболу на чемпионатах Европы (итоговое место).

Чемпионат Европы: 2009 г. – 4 место; 2011 г. – 9 место; 2013 г. – 5 место; 2015 г. – 4 место; 2017 г. – 15 место; 2019 г. – 13 место; 2021 г. – 4 место [2, 3].

Выводы. Таким образом, результаты анализа свидетельствуют о том, что женская национальная сборная Республики Беларусь по баскетболу четыре раза была в пятерке сильнейших команд на чемпионатах Европы. В остальных случаях команда пробивалась лишь в финальную часть представленных соревнований.

1. Бондарь, А. Летопись белорусского баскетбола / А. Бондарь. – Минск, 2005. – 127 с.

2. Главное управление спорта и туризма Мингорисполкома [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minksport.by/ru/basket>. – Дата доступа: 04.04.2023.

3. История развития баскетбола в Республике Беларусь, его основные достижения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://studbooks.net/1865990/pedagogika/istoriya_razvitiya_basketbola_respublike_belarus_osnovnye_dostizheniya. – Дата доступа: 04.04.2023.

ГРИЦУК Д.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Е.Н. Козловская, преподаватель

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ НА ПОДРОСТКОВ

Введение. В физкультурно-спортивном воспитании детей и молодёжи ставится цель – сформировать физическую культуру личности. Она способствует формированию таких качеств, 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 спортивные игры. В данной работе, мне хотелось бы проанализировать то, каким образом, такой комбинационный вид спорта, как волейбол, воздействует на физическое развитие подростков.

Цель работы – выявить влияние и следствие применения занятий волейболом для подростков.

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

Результаты и их обсуждение. Волейбол как игра широко доступна и притягательна для всех возрастов. Она является одним из универсальных средств, обеспечивающих разностороннее физическое развитие и физическую подготовленность юных спортсменов. Разнообразие двигательных навыков и игровых действий, отличающихся не только по интенсивности усилий, по их координационной структуре, способствует развитию всех физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости подростков в гармоничных сочетаниях [1].

Во время игры в волейбол развивается мышечный аппарат; вырабатываются такие жизненно важные качества, как быстрота реакции, ловкость, выносливость; укрепляется дыхательная, сердечно-сосудистая и мышечная системы; снижается умственная усталость; улучшается общий обмен веществ. Заметное влияние оказывает волейбол на центральную нервную систему. Занятия волейболом положительно сказываются на развитии зрительного, вестибулярного, мышечного и других анализаторов. Многообразие движений при игре способствует повышению двигательной активности детей и взрослых [2].

Считаю, что именно в подростковом возрасте важно максимально насытить жизнь ребенка активными занятиями, которые содействуют развитию, обогащению двигательными навыками и умениями, которые в свою очередь приносят и не малую пользу для организма. Вот одни из самых важных показателей влияния занятий волейболом: регулярная игра в волейбол повышает вы-

носливость организма; укрепляет сердечно-сосудистую систему и улучшает кровообращение; положительно влияет на дыхательную систему; разнообразие движений и переменная интенсивность нагрузки при занятиях волейболом тренирует практически все группы мышц; волейбол укрепляет опорно-двигательный аппарат; тренирует мышцы глаз, расширяет поле зрения; волейбол положительно влияет на нервную систему, улучшает настроение, помогает бороться со стрессами и депрессиями; волейбол тренирует ловкость, точность движений, подвижность и гибкость; занятия волейболом развивают такие качества как трудолюбие, смелость, упорство, настойчивость, и умение быстро реагировать на изменение ситуации; помогают человеку преодолеть комплексы, раскрепоститься, найти общий язык сверстникам; волейбол и другие командные виды спорта воспитывают чувство ответственности и доверенности перед коллективом, умение работать в команде; развивают привычку регулярно заниматься спортом и вести ЗОЖ [3].

Для разностороннего физического развития детей и подростков необходимы занятия спортом. По нашему мнению, благодаря своей многофункциональности можно выделить волейбол как один из наиболее многогранно развивающих организм видов спорта.

Выводы. Таким образом, занятия волейболом оказывают положительное воздействие на организм подростков, не перегружая его основные системы и органы. Так же, что не мало важно, они сопутствуют развитию коллективизма, взаимоподдержки, взаимопомощи, командному духу.

Хотелось бы заметить, что в нашей стране интерес к национальным видам спорта и спортивным играм в последнее время заметно возрождается [4]. Кроме того, очень важно, чтобы как можно больше молодых ребят приходили на занятия спортом и стремились добиваться в нем больших результатов.

1. Волейбол, как игра – Режим доступа : <https://infourok.ru/vliyanie-zanyatij-voleybolom-na-organizm-uchenika-5628092.html>. – Дата доступа : 29.03.2023.

2. Влияние занятий волейболом на организм – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-razvitie-podrostkov-zanimayuschih-sya-podvizhnymi-vidami-sporta-prozhivayuschih-v-regione-priaralya> – Дата доступа : 29.03.2023.

3. Действия, которые оказывают занятия волейболом на физическую работоспособность – Режим доступа : <https://infourok.ru/proekt-na-temu-vliyanie-zanyatij-voleybolom-na-fizicheskuyu-rabotosposobnost-obuchayuschih-sya-3302555.html>. – Дата доступа : 29.03.2023.

4. Развитие спортивных игр в стране – Режим доступа : <https://www.belarus.by/ru/about-belarus/sport>. – Дата доступа : 29.03.2023.

ГРИЦУК Д.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Е.М. Ляхович, преподаватель

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ

Введение. Школьный возраст – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств. Развитие координационных способностей (КС) 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 отно-

сятся гимнастические стенки и скамейки, канаты, лестницы, а также многоком-
плектные снаряды, позволяющие выполнять различные упражнения большими
группами одновременно.

Вольные упражнения – комбинации различных гимнастических упражне-
ний в соединении с элементами акробатики и хореографии. Акробатические
упражнения. Акробатические упражнения являются важным средством совер-
шенствования физических и морально-волевых качеств, силы, быстроты, лов-
кости, смелости, решительности и др. Они воспитывают ориентировку в про-
странстве при любом положении и вращении тела и являются важным сред-
ством 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; формиро-
вание речемыслительных и интеллектуальных процессов, двигательной памяти
и представления движений. Ведущую роль в развитии координационных спо-
собностей отводят координационным функциям центральной нервной системы.
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. Развитые координа-
ционные способности сохраняются в течение сравнительно длительного срока.
Между уровнем физического развития детей и уровнем развития их координа-
ционных 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 координа-
ционных способностей гимнастов / Н.А. Минаева // Ежегодник: Гимнастика. –
М. : Физическая культура и спорт, 2004. – Вып.1. – 136 с.

ГУЗАРЕВИЧ М.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С.К. Якубович, старший преподаватель

ВОЛЕЙБОЛ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ: ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ

Введение. Волейбол – командная спортивная игра, в процессе которой две
команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой, стремясь
направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на
площадке противника, либо игрок защищающейся команды допустил ошибку [1].

Волейбол относится к наиболее увлекательным и массовым видам спорта, получившим всенародное признание. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает различные качества человека: мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Кроме того, незначительный объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Цель работы – изучение истории развития волейбола в Беларуси и его современного состояния.

Методы исследования. В работе применялся метод анализа научно-методической литературы и интернет-ресурсов.

Результаты и их обсуждение. С момента своего зарождения игра в волейбол переживает бурное развитие. Это связано с растущим количеством людей, занимающихся данным видом спорта, увеличивающемся числе стран-членов Международной федерации волейбола. По своей распространенности представленный вид спорта занимает ведущее положение на мировой спортивной арене.

Появление волейбола в Беларуси относится к концу 20-х годов XX в. В это время были сформированы секции по волейболу в г. Минске и областных центрах. Среди основоположников игры в нашей стране были артисты театра имени Я. Купалы. Так, в 1932 г. в г. Могилеве началось регулярное проведение соревнований по волейболу. По имеющимся данным, до начала Великой Отечественной войны (1940 г.) в Беларуси волейболом занималось более 50 тыс. человек. С 1934 г. начинают проводиться первенства республики, а годом ранее мужская и женская команды г. Минска приняли участие в первом чемпионате СССР, называвшемся в те годы Всесоюзным волейбольным праздником [2].

В послевоенные годы центром волейбольной жизни в г. Минске были парк культуры и отдыха им. Максима Горького, а затем площадки при входе на стадион «Динамо» и стадион ручных игр «Спартак». С 1950 г. стал разыгрываться Кубок СССР, также организовывались всесоюзные и республиканские чемпионаты и первенства добровольных спортивных обществ и ведомств. Стоит отметить, что право на выступление в чемпионате СССР от Беларуси получили женская и мужская команды «Большевик» г. Минск (1947 г.). Наибольшего успеха на клубном уровне добилась женская команда «Коммунальник» (г. Минск), которая дважды становилась бронзовым призером чемпионата СССР (1986 и 1987 гг.), а в 1987 г. стала обладателем Кубка Европейской конфедерации волейбола.

Белорусский волейбол воспитал плеяду известных мастеров: И. Горбатюк, Т. Степанова, Т. Шаповалова, Н. Козлова, И. Брюзгина, А. Тетерина, И. Ярковенко и В. Алекно. В 1992 г. после распада СССР, Белорусская федерация волейбола вошла в состав Европейской конфедерации и была признана Международной федерацией волейбола. В женском чемпионате ведущим клу-

бом был «Амкадор» из г. Минска, который являлся бессменным чемпионом с 1992 по 1999 гг., в мужском – волейболисты «Коммунальника» из г. Гродно (1997 и 1999 гг.). После 2000 г. появились первые медальные результаты: молодежная команда девушек стала бронзовым призером чемпионата Европы в 2002 и 2003 гг., а также впервые в истории приняла участие в финальном турнире молодежного чемпионата мира и заняла 7 место (2003 г.) [2].

Важно подчеркнуть, что одним из ведущих женских волейбольных клубов (ВК) страны является ВК «Прибужье». Команда была создана в 1991 г. на базе брестского коврового комбината (позднее ОАО «Ковры Бреста») и на протяжении двадцати лет носила название «Ковровщик». Команда участвовала в первом чемпионате БССР сезона 1991/1992 г. С тех пор клуб принимал участие во всех 27 чемпионатах Беларуси. Первый «звездный» период в истории команды продолжался 4 сезона (2000–2004 гг.), когда брестские волейболистки завоевали 4 кубка Беларуси и дважды становились чемпионами страны (сезон 2001/2002 и 2002/2003).

В 2013 г. ВК «Ковровщик» был переименован в ВК «Прибужье». В дальнейшем в ГУ ВК «Брест» в 2017 г., в состав которого еще вошла мужская волейбольная команда «Западный Буг». В декабре 2014 г., в соответствии с решением Брестского городского исполнительного комитета, создано ГУ ВК «Прибужье».

Следующий важный этап: в 2014 и 2015 гг. команда становится обладателем кубка Беларуси, бронзовым призером чемпионата Беларуси 2015 и 2016 гг.

С сезона 2016/2017 главным тренером женской команды «Прибужье» становится Мелянюк Наталья Витальевна.

Начинается смена поколений, в состав команды вместе с главным тренером приходят молодые игроки дублерской команды «Прибужье» – «Прибужье-ЦОР-Виктория», которые в подавляющем большинстве входят в молодежную сборную Беларуси U18.

В настоящее время в команде играет 5 волейболисток молодежной сборной U-18, добивавшихся высоких результатов на международных соревнованиях [3].

Приводим результаты женского чемпионата Беларуси по волейболу за сезоны 2017/2018–2021/2022 (таблица).

Таблица – Результаты чемпионата Беларуси по волейболу среди женщин (сезоны 2017/2018–2021/2022)

	2017/ 2018	2018/ 2019	2019/ 2020	2020/ 2021	2021/ 2022
ВК «Минчанка»	I	I	I	I	II
ВК «Прибужье»	II	II	III	II	I
ВК «Жемчужина Полесья»	III	III	II		III
ВК «Минчанка- 2»				III	

В сезоне 2022/2023 ВК «Прибужье» также принимает участие в чемпионате Беларуси. На данном этапе команде удалось попасть в 1/4 финала и одержать победу над ВК «Жемчужина».

Выводы. Таким образом, анализ показывает, что белорусский волейбол (в частности, женский) имеет хорошие традиции, начатые еще со времен СССР. Важным является тот факт, что в женском чемпионате за последние пять сезонов доминируют команды из г. Минска, Бреста и Мозыря.

1. Волейбол [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://referatpofizkulture.ru/волейбол-реферат/>. – Дата доступа: 01.04.2023.

2. Волейбол в Беларуси [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://poisk-ru.ru/s56828t2.html>. – Дата доступа: 01.04.2023.

3. ВК «Прибужье» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Прибужье_\(волейбольный_клуб\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Прибужье_(волейбольный_клуб)). – Дата доступа: 01.04.2023.

ДОМАСЬ М.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Г.Н. Зинкевич, старший преподаватель

О НЕКОТОРЫХ ПРОБЛЕМАХ СОВРЕМЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ПОДВИЖНЫХ ИГР И АДАПТИВНОГО СПОРТА

Введение. Физическая культура и спорт играют важную роль в жизни современного общества. Спорт помогает укреплять здоровье, формировать личность, повышать производительность труда и поддерживать социальную стабильность. Однако, современная система физической культуры и спорта сталкивается с рядом теоретико-методических проблем.

Цель работы – выявление проблем современной физической культуры, подвижных игр и адаптивного спорта.

Методы исследования. В работе применялся аналитический метод исследования проблемы формирования здорового образа жизни субъектов образовательного процесса на материалах научно-учебной литературы.

Результаты и их обсуждение. Полученная в ходе исследования информация помогла выявить ряд проблем. Одной из главных является низкий уровень физической активности населения. Несмотря на то, что физкультура способствует укреплению здоровья, современный образ жизни часто ограничивает возможности людей заниматься спортом и поддерживать высокий уровень физической активности.

Кроме того, существует проблема неэффективности системы физической культуры и спорта. Нередко обучение и тренировки ведутся без учета индиви-

дуальных особенностей участников, что может привести к отсутствию мотивации, травмам и недостаточному прогрессу.

Еще одной актуальной проблемой является недостаточное внимание к подвижным играм. Многие виды спорта представляются слишком сложными и требуют большого количества оборудования и условий. Подвижные игры, напротив, могут быть более доступными и интересными для широкой аудитории. С их помощью можно привить любовь к активности с малых лет.

Важно отметить, что нередко игнорируются проблемы адаптивного спорта. Адаптивный спорт направлен на интеграцию людей с ограниченными возможностями в спортивную жизнь. Однако, недостаток оборудования и недостаточное внимание к этой проблеме со стороны общества и государства не позволяют многим людям получить доступ к занятиям спортом, а также получить возможность развивать свои спортивные способности.

Для решения данных проблем необходимо проводить серьезную работу по совершенствованию теории и методики обучения и тренировок, а также привлекать больше людей к занятиям спортом и подвижным играм.

Одной из возможных стратегий развития системы физической культуры и спорта является переход от индивидуальных видов спорта к командным играм, где важен не только личный результат, но и совместная работа команды.

Кроме того, необходимо уделять больше внимания адаптивному спорту и создавать условия для его развития. Это может быть достигнуто благодаря усовершенствованию оборудования и инфраструктуры, а также путем повышения общественного сознания о значимости адаптивного спорта для интеграции людей с ограниченными возможностями в общество.

Несмотря на теоретико-методические проблемы, современная система физической культуры и спорта имеет несколько достижений, которые следует отметить. Одно из них – развитие современных технологий, которые помогают в повышении эффективности тренировок и ведении учета показателей спортсменов.

Спорт имеет значительное значение для здоровья и физического развития человека. Регулярные занятия помогают укрепить иммунную систему, улучшить обмен веществ и повысить уровень энергии. Они также способствуют укреплению духа и формированию позитивного настроения.

Еще одной перспективой развития системы физической культуры и спорта является использование виртуальной реальности в обучении и тренировках. Виртуальная реальность может помочь создать более реалистичные симуляции игровых ситуаций, что поможет улучшить реакцию и координацию движений у спортсменов.

Также важно уделить внимание современным трендам в области фитнеса и здорового образа жизни, чтобы привлечь больше людей к занятиям спортом и подвижным играм. Например, популяризация тренировок на открытом воздухе, использование гаджетов для мониторинга физической активности, создание multifunctional спортивных площадок и многое другое.

Для успешного развития системы физической культуры и спорта необходимо уделить внимание не только актуальным проблемам, но и перспективам ее развития в будущем. Одной из перспектив является использование искусственного интеллекта в области спорта, что может значительно повысить эффективность тренировок и соревнований. Например, можно использовать алгоритмы машинного обучения для анализа биометрических данных спортсменов и определения наиболее эффективных методов тренировки для каждого конкретного человека. Также можно использовать искусственный интеллект для анализа видеозаписей соревнований и выявления слабых мест у спортсменов для дальнейшей работы над ними.

Выводы. Таким образом, несмотря на теоретико-методические проблемы, современная система физической культуры и спорта имеет несколько достижений и значимых преимуществ. Развитие системы требует серьезной работы по совершенствованию методик и обучения, а также активного вовлечения людей в занятия спортом и подвижными играми. Важно также уделить достаточное внимание адаптивному спорту, который помогает интегрировать людей с ограниченными возможностями в спортивную жизнь и общество в целом.

Важно также учитывать перспективы развития системы, такие как использование искусственного интеллекта и виртуальной реальности, а также учет современных трендов в области фитнеса и здорового образа жизни. Кроме того, важно привлекать больше людей к занятиям спортом и подвижным играм, что поможет улучшить здоровье и качество жизни людей в целом.

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – М. : КНОРУС, 2015. – 240 с.

ЗАГАРИН П.М.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Т.А. Самойлюк, старший преподаватель

ОЦЕНКА РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ ПО ТЕСТУ РУФЬЕ-ДИКСОНА

Введение. Здоровье – это один из важнейших факторов жизнедеятельности человека. Поддержание этого фактора – одна из важнейших задач человека. По статистическим данным в УО высших учебных заведениях около 54 % от общего числа обучающихся студентов имеют различные нозологические отклонения в состоянии здоровья.

Для того чтобы здоровье держать в оптимальном состоянии, необходимо время от времени оценивать (тестировать) работоспособность организма (его

параметры). Особенно важно это для спортсменов, а какие именно параметры организма следует оценивать диктует вид спорта, которым человек занимается. Однако существуют параметры, которые необходимо контролировать каждому человеку, независимо от вида деятельности человека.

Из важных факторов для человека является работоспособность сердца. Одним из простых методов проверки работоспособности сердца можно отнести показатель Руфье-Диксона.

Цель работы – определить с помощью теста Руфье-Диксона работоспособность студентов.

Методы исследования. В работе применялись метод тестирования, а также метод математической обработки результатов.

Результаты и их обсуждения. Проба Руфье-Диксона представляет собой нагрузочный комплекс, предназначенный для оценки работоспособности сердца при физической нагрузке.

- Подсчитываем пульс в состоянии покоя (15 с.) – P₁
- Делаем 30 приседаний (30 с.) и сразу измеряем пульс (15 с.) – P₂
- После минуты отдыха снова измеряем пульс (15 с.) – P₃

Оценка работоспособности сердца производится по формуле: $((4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200)) / 10$. Результаты оценивались по величине индекса [1].

Для достижения поставленной цели было проведено тестирование студентов 3 курса исторического факультета УО «Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина».

Таблица – Оценка функционального состояния ССС

№	P ₁	P ₂	P ₃	RDI
1	20	34	21	10
2	17	25	22	5.6
3	27	41	27	18
4	28	40	29	18.8
5	23	30	26	11.6
6	24	33	28	14
7	25	35	25	14
8	22	31	22	10

Из таблицы видно, что результаты варьировались от 5.6 и до 18. Значение показателей.

- RDI меньше 0 – отличный показатель.
- RDI между 0 и 5 – очень хороший показатель.
- RDI между 5 и 10 – хороший показатель.
- RDI между 10 и 15 – удовлетворительный показатель.
- RDI между 15 и 20 – плохой показатель [1].

Выводы. Большинство студентов, согласно расчетам, имеют удовлетворительный показатель. Также есть студенты, результат которых подпадает под критерий – «плохой показатель».

Для тренировок сердца многие авторы советуют следующие тренировки: ходьба в течении 40–60 минут, постепенно ускоряя скорость; бег; танцы; вело-прогулки; тренажеры [2].

Также, обязательно во время занятий необходимо контролировать пульс (показатели должны дойти до 120–140 ударов в минуту и оставаться на том же уровне на протяжении всего занятия). А также важно выстраивать свои тренировки относительно своего физического с стояния.

1. Ванюшин, Ю.С. Значение коэффициента комплексной оценки кардиореспираторной системы для диагностики функционального состояния спортсменов / Ю.С. Ванюшин, Р.Р. Хайруллин, Д.Е. Елистратов // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 5. – С. 59–61.

2. Гурылев, В.И. Воздействие физической нагрузки на организм на занятиях по физической подготовке / В.И. Гурылев, Д.А. Коряковцев, Д.И. Ураков // Эпоха науки. – 2019. – № 19. – С. 11–14.

КАРПОВИЧ В.Ю.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А.В. Шиндина, преподаватель

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Введение. Согласно современным представлениям, здоровье человека определяется гармоничностью его физического развития и хорошим функциональным состоянием организма. На данный момент существует недостаток физической активности человека, который признан глобальной проблемой современного мира.

Цель работы – выявить роль и рассмотреть широкий фонд разнообразных качеств физической культуры для здорового образа жизни студентов.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетный опрос, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Здоровье человека – динамическое состояние, процесс сохранения и развития биологических, физиологических и психологических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни [3].

Ученые утверждают, что физическая активность неотъемлемая часть жизни здорового человека. В настоящее время здоровой образ жизни крайне важен это связано с возрастанием нагрузок на организм, усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического влияния на состояние организма.

В двадцать первом веке молодые люди болеют чаще, чем люди старшего поколения. Основными причинами, являются: большие интеллектуальные нагрузки, нарушение режима дня и режима питания, недостаточная двигательная активность, наличие вредных привычек. Высокая распространенность недостаточной физической активности отмечается во всех регионах ВОЗ, причем среди девочек-подростков этот показатель выше, чем среди мальчиков [5].

Из-за этого сейчас усилилось внимание к здоровому образу жизни студентов, что связано с озабоченностью социума по поводу здоровья будущих специалистов в той или иной сфере. Специальные дисциплины, предметом которых является здоровье и здоровый образ жизни, помогают студентам изучить необходимые правила, касающиеся личной гигиены, соблюдения режима сна и отдыха. Эти дисциплины призваны своевременно информировать о пагубности вредных привычек, о роли полноценного и правильного питания в формировании молодого организма и др.

Физическое воспитание влияет на развитие личности студентов по трем основным направлениям: приобщение студентов к выполнению основных физических упражнений, которые направлены на улучшение физической формы; обеспечивает требуемым уровнем трудовой активности, который поддерживает бодрое состояние организма; способствует развитию социальной активности, оказывает положительное влияние на формирование духовного мира, моральное и эстетическое развитие личности студента.

Для подтверждения вышеуказанных данных был проведен опрос среди студентов 1 курса филологического факультета, который включал список вопросов:

1. Делаете ли вы зарядку по утрам?
2. Вам нравится активный отдых?
3. Занимаетесь ли вы спортом?
4. У вас беспокойный сон?
5. Вы посещаете уроки физкультуры?
6. Занимаетесь ли вы в спортивных секциях? (рисунки 1–4).
7. Вы считаете, что вы в хорошей форме?
8. Вы часто бываете у доктора?

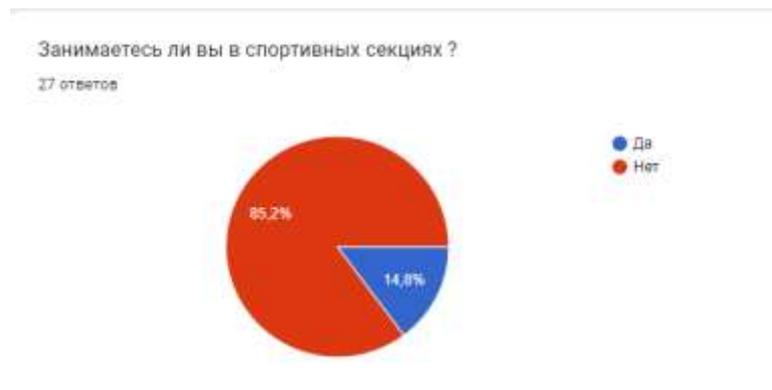


Рисунок 1 – Отношение студентов к занятиям в спортивных секциях

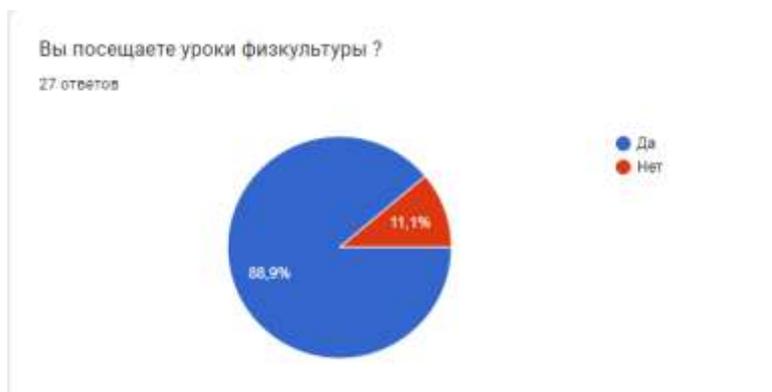


Рисунок 2 – Отношение студентов к урокам физкультуры

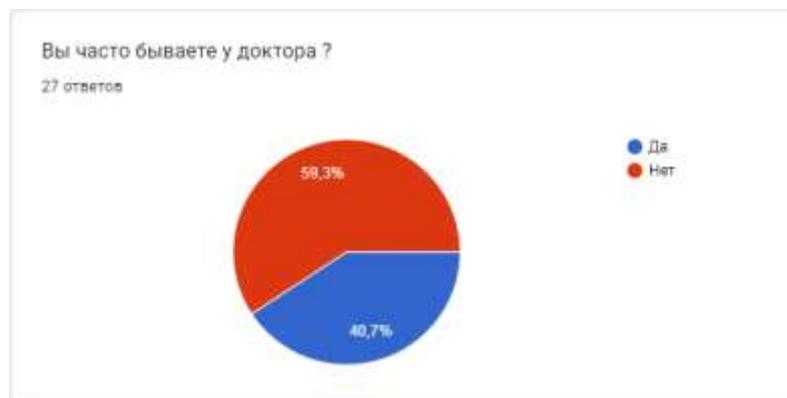


Рисунок 3 – Отношение студентов к посещению врачей

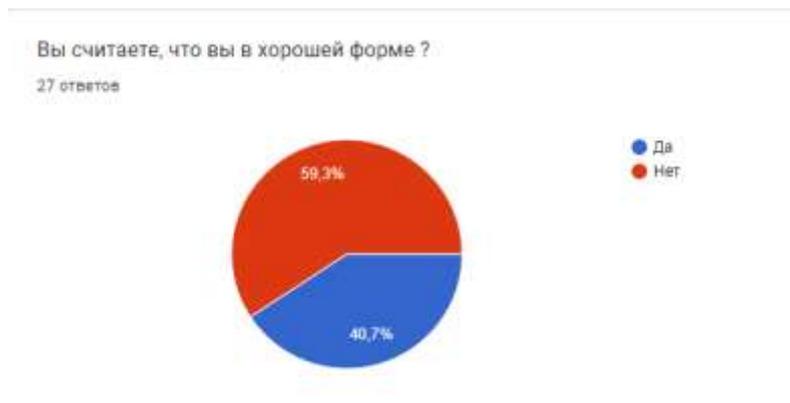


Рисунок 4 – Отношение студентов к своему физическому состоянию

Первые две диаграммы отражают стимул работы над физическими активностями, а вторые являются показателем медицинского состояния студентов.

Выводы. Физическая культура способствует гармонизации телесно – духовного единства. Целью физического воспитания и образования в высших учебных заведениях является формирование ценного отношения к собственному здоровью. Освоение основ и принципов здорового образа жизни поможет студентам самостоятельно и грамотно организовать в дальнейшем свою жизнедеятельность, полнее реализовать трудовые и творческие возможности.

1. Виленский, М.Я. Концепция непрерывного физического образования детей и учащейся молодежи [Текст] / М. Я. Виленский, П. А. Виноградов. – М. : ВНИИФК, 2009. – 20 с.

2. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст] : учеб.пособие / Е.Н. Гогун, Б. И. Мартыанов. – М. : Академия, 2000. – 288 с.

3. Гигиена физической культуры и спорта : учебник / Под ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семенов, Е. Е. Ачкасова. – 2-е изд., доп. – СПб. : Array Литагент «СпецЛит», 2013.

4. Назарова, Е.Н. Основы здорового образа жизни / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилон. – М. : Академия, 2013.

5. Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/factsheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>. – Дата доступа: 27.02.2022.

КОЖЕВНИКОВА В.Г.

Брест, БрГУ им. А.С. Пушкина

Научный руководитель – Е.Н. Козловская, преподаватель

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ НА ПОДРОСТКОВ

Введение. Одной из ключевых целей физического воспитания считается обучение школьников двигательным действиям. Из числа значительного разнообразия средств решения задач преподавания в учебном учреждении не менее важной ролью обладают подвижные игры, в частности волейбол. Волейбол в нашем государстве считается одним из наиболее многочисленных средств физического воспитания. Огромный подбор физических упражнений и способов их использования, составляющих сущность волейболу, дают возможность преднамеренно воздействовать на формирование абсолютно всех ключевых функций организма в связи с моторными способностями тех, кто им занимается. Не малый спектр применения средств и методов волейболу создает его легкодоступным людям всех возрастов, рода деятельности и физической подготовленности.

Цель работы – выявить влияние занятий волейболом на здоровье, физическую подготовку подростков и другие качества.

Методы исследования. Для решения поставленных целей в работе применялись анализ литературных источников, интернет-сайта.

Результаты и их обсуждение. Важным требованием в волейболе является развитие необходимых физических качеств. Ведущий специалист в теории физической культуры и теории спорта Л.П. Матвеевым это понятие формулируется следующим образом: “Физические способности, как и двигательные способности, представляют собой своего рода комплексные образования, основу которых составляют физические качества, а форму проявления – двигательные умения и навыки [3].

В школьном возрасте развитие одного качества положительно сказывается на росте показателей других физических качеств, что обуславливает необходимость комплексного подхода к воспитанию физических качеств у школьников [1]. Степень физиологического, а также психологического формирования старшеклассников существенно больше, чем у учеников среднего и младшего школьного возраста.

В данном возрасте заканчивается формирование центральной нервной системы, в частности, значительно улучшается анатомическая работа коры головного мозга, понимание делается осознанным. Увеличивается умение к осмыслению структуры моторных действий, а также четкому воссозданию движений. Обучающиеся 10–11-х классов готовы согласно заданиям преподавателя, осуществлять разнообразные физические упражнения на основании вербальных указаний.

Существенную роль в занятиях со старшеклассниками необходимо выделять упражнениям, устремленным в усовершенствование моторного анализатора, в частности, упражнениям на развитие точности пространственной и временной ориентировки, оценки силовых характеристик движений, и кроме того, упражнениям на координацию. В старшем школьном возрасте существуют требования с целью формирования силовых качеств юношей и девушек. Мускулы у них гибкие, обладают отличной нервной регуляцией, сократительными умениями, а также умением к расслаблению.

Темпы увеличения выносливости к продолжительной силовой работе в старшем школьном возрасте, ниже, чем в среднем. Для того чтобы сформировать выносливость к статическим напряжениям, необходимо применять упражнения в виде продолжительного удержания конкретных поз.

Труднее в целом формируется скорость простых моторных реакций ответных действий на какой-либо сигнал. Легче формируется скорость сложных моторных реакций, в частности на движущийся объект, в которых главную долю времени охватывает закрепление движущегося предмета глазами (зрительный анализатор) и реакция – выбор пребывания наилучшего метода действия. Это свойство двигательной обладает не мало важной ролью в спортивных играх, в том числе и в волейболе, где игровая ситуация постоянно изменяется. Школьный возраст – самый благоприятный период для развития двигательных качеств. Естественный прирост результатов на различных ступенях обучения в школе имеет свои особенности, которые необходимо учитывать.

Волейбол выделяется собственной доступностью, а также эстетической красотой, а кроме того, хорошо воздействует на формирование актуально значимых свойств. Все, без исключения, передвижения, основанные на беге, прыжках, а также метаниях, используемые в игре, носят естественный характер, по этой причине при верном обучении подростков усваивают их абсолютно свободно.

Для волейболиста свойственна способность взаимодействовать с перемещающимися объектами (мячом) тут особенную роль приобретает зрительный анализатор. Точный анализ удаленности мяча, а также быстрота его приближения отмечает единую координацию в исполнении игровых приемов. В последующем при занятиях волейболом данные свойства все, без исключения, наиболее улучшаются [2].

Волейбол, также, как и прочие спортивные игры формирует у ребенка способность осуществлять непростые по координации моторные акты, способность поступать предельно рационально в соответствии с неожиданно меняющимися условиями и задачами по овладению ловкостью. На тело занимающихся волейболом более многосторонне влияют упражнения скоростно-силового характера. Упражнения на силу и в особенности на выносливость проявляют менее обширное влияние.

На тренировках волейболисту доводится освоение всей концепции моторных умений, какие формируются из значительного числа приемов защиты и нападения. Трудность игровых операций состоит в том, что данный запас технических приемов доводится использовать в разных сочетаниях, а также в обстоятельствах, призывающих игроков к необыкновенной точности и дифференцированности передвижений, стремительного переключения с одних форм перемещений на другие, абсолютно другие по ритму, быстроте и характеру.

Вывод. Волейбол как составная часть программы по физической культуре в учебных учреждениях считается одним из средств решения основных задач физического воспитания: формирование двигательной функции, всестороннему гармоничному развитию двигательного аппарата и всех систем организма, воспитание сознательного отношения к физическим занятиям, укрепления здоровья школьников, воспитания основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости), формирование правильной осанки, воспитывает настойчивость, смелость и силу воли. Таким образом, регулярные занятия волейболом содействуют решению оздоровительных, образовательных и воспитательных задач физического воспитания в школе.

1. Верхошанский, Ю.В. Ударный метод развития взрывной силы / Ю. В. Верхошанский. – М., 1985.

2. Голомазов, В.А. Волейбол в школе : учеб. пособие для тренеров / В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А. Г. Мельников. – М. : Просвещение, 1976. – 110 с.

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания, теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры./ Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 543 с.

4. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М. : Физическая культура и спорт, 1986. – 284 с.

КУРАТНИК А.И.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – О.М. Клос, старший преподаватель

РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫСТУПЛЕНИЯ БЕЛОРУССКИХ СТУДЕНТОВ НА ВСЕМИРНОЙ УНИВЕРСИАДЕ

Введение. Универсиада – всемирные спортивные студенческие игры, представляющие собой комплексные соревнования, проводимые Международной

федерацией университетского спорта (International University Sports Federation – FISU).

Универсиада способствует укреплению спортивных традиций учреждений образования, обеспечивающих получение высшего образования, за счет привлечения студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышения уровня подготовленности и спортивного мастерства студентов, повышения качества учебно-тренировочной работы в высших учебных заведениях [1].

Цель работы – изучение результатов последних выступлений белорусских студентов на всемирной зимней и летней универсиаде.

Методы исследования. Исследование проводилось с помощью изучения литературных и интернет-источников.

Для решения задач исследования были использованы следующие методы: изучение, систематизация источниковой базы, аналитические методы.

Результаты и их обсуждение. Рассмотрим результаты последних выступлений белорусских студентов на всемирной зимней и летней универсиадах:

Беларусь на XXIX всемирной зимней универсиаде 2019 г. в Красноярске (Россия). В зимней Универсиаде 2019 г. приняло участие 58 стран и около 3 тысяч участников, в том числе более 1700 спортсменов. Беларусь на всемирных студенческих соревнованиях представляли 20 атлетов в биатлоне, лыжных гонках, спортивном ориентировании на лыжах и фристайле. В рамках соревнований было разыграно 76 комплектов наград в 11 видах спорта, в программу зимней Универсиады были включены девять олимпийских и два неолимпийских вида спорта [2].

В общем медальном зачете Беларусь заняла 11 место, завоевав 3 медали (две золотые и одна серебряная). Стоит отметить, что Александра Романовская, чемпионка мира 2019 года, в женских индивидуальных состязаниях в лыжной акробатике выиграла золотую медаль. В дисциплине «Лыжная акробатика среди смешанных пар», студенты Артем Башлаков и Александра Романовская выиграли золото. А также, серебро выиграл Максим Воробей в гонке масс-старта [4].

XXX Всемирная летняя универсиада 2019 г. в Неаполе (Италия). В программе универсиады – соревнования по 18 видам спорта, в которых участвовало около 6 тысяч спортсменов из 112 стран мира и разыграно 222 медали. Сборную команду Беларуси представляли 43 спортсмена.

Беларусы завоевали одно золото, одно серебро и одну бронзу. С таким результатом в общем медальном зачете Беларусь заняла 25-е место.

Можно добавить, что в составе белорусской команды в Неаполе успеха добивались пловец Григорий Пекарский (бронза), гимнаст Егор Шарамков (серебро) и бегунья Кристина Тимановская (золото) [3].

Выводы. Таким образом, результаты Всемирных студенческих игр 2019 года показывает, что белорусская студенческая сборная команда не являясь лиде-

ром на международной студенческой арене, занимает средние строчки в общем медальном зачете из всех стран-участников. При этом, в определенных видах есть очень хорошие спортивные результаты, что говорит об уровне спортивной подготовленности белорусских студентов.

С учетом текущей ситуации на международной спортивной арене повышение результатов выступления студентов-спортсменов возможно при равном внимании к вопросам распределению спортивной подготовки к системе студенческого спорта и к вопросам материально-технического оснащения спортивной базы образовательных организаций высшего образования и профессиональных образовательных организаций.

1. История Универсиады [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://studsportclubs.by/istorija-vsemirnyh-universiad/>. – Дата доступа: 25.03.2023.

2. Зимняя Универсиада Красноярск [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.sportedu.by/xxix-zimnjaja-universiada/>. – Дата доступа: 25.03.2023.

3. Результаты летней Универсиады в Неаполе [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.sportbass.by/vsemirnaya-universiada/>. – Дата доступа: 25.03.2023.

4. Леонтьева, Л.С. Всемирная зимняя Универсиада 2019 г. в Красноярске: основные особенности и итоги выступления студентов Беларуси и других стран / Л.С. Леонтьева, Н.С. Леонтьева, Н.Ю. Мельникова, М.В. Коренева // Олимпийский бюллетень. – М. : 2019. – С. 135–142.

ЛИПКО Я.С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

АНАЛИЗ СДАЧИ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ЮНОШАМИ – УЧАСТНИКАМИ ОЛИМПИЙСКИХ ДНЕЙ МОЛОДЕЖИ ПО ГАНДБОЛУ

Введение. Важным фактором на современном этапе развития гандбола является физическое развитие и физическая подготовленность юных спортсменов. Исследование этой проблемы представляет особый интерес для теории и практики спорта. Во многих видах спорта наибольшее значение приобретает этап начальной подготовки, где закладывается фундамент развития основных двигательных качеств. Проверка уровня и состояния готовности занимающихся осуществляется в процессе их участия в соревнованиях.

Как известно соревнования служат высшей формой контроля уровня развития физических способностей юных спортсменов. Особое значение здесь

придётся, наряду с определением уровня общей физической подготовки, постоянно специальных двигательных качеств. Не менее важным фактором является определение динамики показателей физической подготовленности. В практике гандбола существует апробированная система теста характеризующийся уровнем развития двигательных качеств у мальчиков и девочек на различных этапах подготовки. Причем большое значение уделяется тестам, характеризующим специальную физическую подготовленность. Согласно программным требованиям для юношей 15–16 лет основными тестами является: бег на 30 м, боковые перемещения, челночный бег на 100 м, поочередные прыжки на правой, левой и на двух ногах, ведение мяча змейкой и комплексное упражнение. Каждый из этих тестов соответствует требованиям валидности, информативности и доступности в применении.

Далее представим описание некоторых тестов характеризующих уровень развития специальных двигательных качеств. Челночный бег по дистанции 100 м: От середины лицевой линии игрок должен выполнить рывок до 6-метровой линии, коснуться ее ногой, повернуться кругом, вернуться к месту старта. Далее рывок до 9-метровой линии, поворот, возврат к месту старта. Далее рывок к 20-метровой линии, вернуться к лицевой. Далее рывок снова до 9- и 6-метровых линий, каждый раз возвращаясь к лицевой. Упражнение считается выполненным, если занимающийся пробежит всю дистанцию, каждый раз касаясь ногой линии.

Обводка на дистанции 30 м: от линии старта на расстоянии 7,5 м ставится гимнастическая скамейка поперек, а на расстоянии 10 м – стойка. Гандболист по сигналу ведет мяч, перепрыгивает скамейку, обводит стойку, снова перепрыгивает скамейку и финиширует на месте старта. Упражнение выполняется поочередно правой и левой руками, обводить стойку «дальней» рукой.

Бег по дистанции 30 м обводка 30 м: Соотношение результатов бега на дистанцию 30 м и обводки на ту же дистанцию характеризует ловкость при данной скорости. Результат в беге по дистанции 30 м разделить на результат при выполнении обводки правой и умножить на 100.

Комплексное упражнение для полевого игрока: У обеих зон вратаря, на разных сторонах площадки, на 6- и 9-метровых линиях ставятся в ряд по 2 стойки. Игрок из исходного положения у 6-метровой линии три раза обегает 2 стойки: до 9-метровой – рывок лицом вперед, а к 6-метровой рывок спиной вперед. Далее бежит к противоположной зоне вратаря, выполняет такое же упражнение у стоек, берет лежащий на 6-метровой линии мяч, ведет его до противоположной 9-метровой линии и выполняет бросок в прыжке. Время фиксируется в момент пересечения мячом линии ворот.

Практика приемов контрольных нормативов перед соревнованиями дает возможность тренерам получить информацию о состоянии готовности занимающихся в зависимости от их игрового амплуа и антропометрических данных.

Цель работы. Целью нашей работы было определить наиболее значимые

контрольные нормативы для юношей 15–16 лет в период участия их в Олимпийских днях молодежи.

На период исследования были сформулированы следующие задачи:

1. На основании программы отобрать наиболее информативную «батарею тестов» сборных команд областей по гандболу.

2. Рассчитать среднестатистические показатели у каждой команды по определенным тестам.

Методы исследования. Для решения поставленных в исследование задач нами использовались следующие методы:

- изучение анализа литературы по разрабатываемой теме;
- анализ протоколов сдачи контрольных нормативов командами;
- методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. На основании проведения изучения протокола сдачи контрольных нормативов нами было выявлено, что во всех командах имелись как средние, так и низкие результаты по различным нормативам.

Так, в командах Брестской, Минской и Витебской областях среднее значение в беге на 30 м составляет 4,06 с; Могилевская область 4,21 с; Гомельская область 4,23 с. Боковые перемещения: Брестская 9,19 с; Минская 9,76 с; Витебская 9,04 с; Могилевская 9,51 с; Гомельская 9,93 с. Челночный бег на 100 м: Брестская 22,51 с; Минская 23,29 с; Витебская 21,65 с; Могилевская 22,6 с; Гомельская 23,23 с. Ведение мяча змейкой: Брестская 10,25 с; Минская 11,19 с; Витебская 10,81 с; Могилевская 10,73 с; Гомельская 10,66 с. Комплексные упражнения: Брестская 16,38 с; Минская 16,85 с; Витебская 15,69 с; Могилевская 16,69 с, Гомельская 17,14 с.

Выводы. Используемая нами система контроля за совершенствованием физической подготовленности гандболистов позволяла иметь объективное представление о реализации планов тренировки, потенциальных возможностях спортсменов, корректировать и индивидуализировать процесс тренировки, формировать процесс тренировки, формировать состав команды перед ответственными соревнованиями. Дальнейшие исследования предполагается направить на изучение других проблем контроля за совершенствованием физической подготовленности гандболистов. Таким образом, мы можем сделать вывод, что из данных нам команд низкий уровень в тестированиях показала команда из Гомельской области. Средний уровень подготовленности был выявлен у команды из Брестской, Минской и Витебской областей.

МОЙСЕЙЧУК А.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А.В. Шиндина, преподаватель

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЕЖИ

Введение. Проблема формирования личностно-ориентированной мотивации студентов к физическому воспитанию актуальна в связи с педагогическими для психологотипа факторами, основными характеристиками которых выступают высокая психическая и физическая напряженность процесса обучения, которые в свою очередь требуют хорошего здоровья. В связи с этим в динамике обучения молодежи в высших учебных заведениях физическое воспитание выступает как базовый фундамент, который содержит в себе интегрирующую цепочку личной двигательной культуры, удерживая особенности формирования психоэмоционального и физического потенциала развития каждой личности. Основной акцент в формировании личностно-ориентированной мотивации студентов направлено на становление целостного человека, гармонизации ее духовно-телесного потенциала, развития индивида, самобытности и самостоятельности.

Большинство психических и физических качеств на занятии физическими упражнениями формируется с помощью действия на определенные механизмы, которые обеспечивают эти качества специфическими средствами физического воспитания. Да, ученые, подтверждая значимость физической активности, указывают, что существует три основных компонента структуры личности: функциональные механизмы психики, опыт и свойства личности, которые успешно развиваются в процессе освоения индивидуумом физической культуры. С психоэмоциональными проявлениями человека тесно связаны его социально-психологические, этически волевые качества, характеризующие целеустремленность личности, ее способность преодолевать препятствия к цели, противостоять неудачам на жизненном пути. О стойкости психики личности, ее уравновешенности можно судить по тому, в какой степени обстоятельства влияют на настроение и в какой степени молодые люди могут контролировать свои ощущения и поведение [1].

Физкультурная деятельность способствует мобилизации функциональных, психологических и физических возможностей организма, косвенно влияя на создание «запаса» своеобразного резерва для ответа на «внештатные» внешние воздействия, которые требуют быстрого ответа от функциональных сил человека. Из ряда исследований было установлено, что на данный момент наблюдается высокая стрессогенность социально-экономических факторов, экологических условий, стиль жизни в современном обществе вызывает снижение уровня психического и физического здоровья молодежи. В связи с этим, особое значение

приобретает поиск адекватных путей и методов укрепления психофизического состояния здоровья студентов, разработка оздоровительных технологий, которые смогут обеспечить формирование устойчивых убеждений личности в необходимости физкультурно-оздоровительной деятельности.

Цели деятельности в развитии физической культуры объединяются в общее направление: формирование потребности в тренировках физическими упражнениями, повышение трудоспособности, укрепление здоровья, этическое, нравственное, эстетическое и интеллектуальное развитие. Существующие мотивы деятельности в физической культуре формируются в процессе развития, создающем личность молодежи, в связи с приобретением знаний, навыков и умений на занятиях физической культурой. Из желания двигаться, заниматься появляется аспект эмоциональной привлекательности физических упражнений, в основе которого – переживания, удовлетворение от процесса выполнения упражнений.

Большую роль в современной жизни имеет потребность в сохранении жизни, здоровья, в результате этого появляются аспекты укрепления здоровья, физического совершенствования тела, развития ловкости, выносливости и силы.

Психология – это наука о закономерностях развития и функционировании психики как особой формы жизнедеятельности. Психология физической культуры – это отрасль, изучающая закономерности прогресса и проявления психики в особенных условиях физического воспитания. В процессе изменения физической культуры молодежь регулирует свое влияние на основе мышечно-вестибулярных, зрительных, осязательных, ощущений и восприятий, у них развивается двигательная память, мышление, воля, способность к регулированию личным психическим состоянием. В совершенствовании физической культуры студенческая молодежь направлена на совершенствование своих психических и физических качеств.

Для повышения психоэмоционального состояния студентов, к профессиональной деятельности предлагается решение задач методологического плана. На психоэмоциональное состояние негативно влияют: не правильная организация занятий, объем физических нагрузок, недостаточное количество сна, нерегулярность питания, недостаточное пребывание на свежем воздухе, излишняя самоподготовка, эта негативная взаимосвязь в течение всего времени обучения в школах или в вузах приводит к значительному ухудшению здоровья студентов.

Результаты исследования подтверждают мнение о том, что к занятиям физического воспитания школьников или студентов, необходимо внедрять специфические и неспецифические методы, которые будут благоприятными к формированию их психоэмоциональной сферы для повышения умственной работоспособности и проявления двигательных качеств [2].

Таким образом психоэмоциональное состояние молодежи зависит от особенностей их пребывания в коллективе, мотивацией получения образования и с

успешностью будущей профессии. В связи с этим преобладает мотив овладения профессией, что указывает на интерес к учебной деятельности и в то же время несколько угасает мотивация к стремлению заниматься физическими упражнениями. Установлено, что дефицит двигательной деятельности составляет от 58 % до 69 %, которые необходимы для поддержания нормального здоровья и физического, психоэмоционального состояния. Это приводит к заметному снижению физической и умственной работоспособности и к своеобразным негативным проявлениям в психоэмоциональном аспекте.

Молодежь должна регулярно заниматься физической культурой. Это ставит перед преподавателями физического воспитания важную задачу - целенаправленно формировать у молодого поколения здоровые интересы, настойчиво бороться с вредными привычками и наклонностями, последовательно прививать потребности физического и нравственного совершенствования, воспитывать высокие волевые качества.

Цель работы – изучение влияния такого аспекта как физическая культура на существующую среду молодежи, влияния физической активности на психическое состояние и качество жизни молодого поколения.

Методы исследования. В работе применялись такие методы исследования как изучение и анализ научно-методической литературы, анкетирование, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. С целью выявления психоэмоционального состояния молодежи в присутствии в их жизни физической активности, было проведено анкетирование среди студентов первого курса.

Тест-анкета «Психологический аспект физического воспитания современной молодежи»:

1. Знаете ли вы какую пользу приносит физическая деятельность для вашего здоровья?
2. Как часто вы занимаетесь спортом?
3. Занимаетесь ли вы спортом для подавления эмоционального напряжения?
4. Помогает ли вам физическая нагрузка прийти в стабильное эмоциональное состояние?
5. Как вы чувствуете себя после занятия спортом?
6. Часто ли вы чувствуете себя раздражительным?
7. Легко ли вам удается сконцентрироваться на чем-то одном?
8. Как часто вы чувствуете себя уставшим?
9. Часто ли у вас наблюдается нарушение сна?
10. Как часто у вас пропадает аппетит?
11. Часто ли у вас бывают перепады настроения в течение дня?
12. Знали ли вы как влияет физическая нагрузка на психическое здоровье человека?

Некоторые результаты исследования представлены на рисунках 1–3.

Как часто вы занимаетесь спортом?



Рисунок 1 – Отношение студентов к занятиям спортом

Часто ли у вас бывают перепады настроения в течение дня?

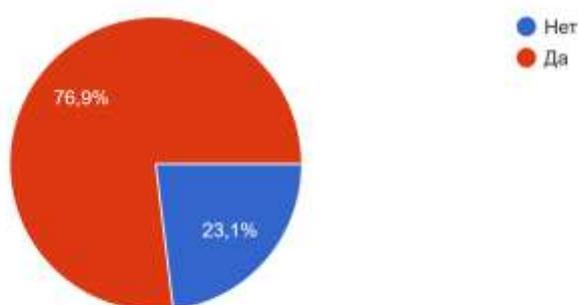


Рисунок 2 – Изменчивость настроения у студентов

Как часто вы чувствуете себя уставшим?

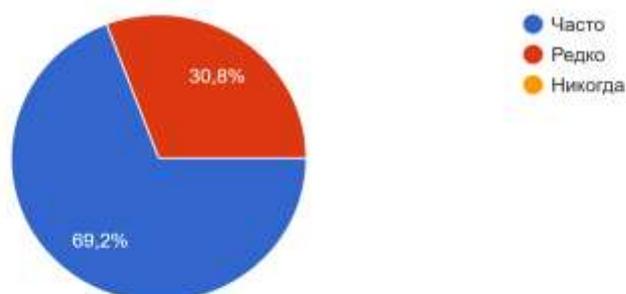


Рисунок 3 – Усталость у студентов

Выводы. Полученная в процессе анкетирования информация о психоэмоциональном состоянии студентов, которое зависит от присутствия физической активности в их жизни, показала, что у студентов, которые регулярно занимаются спортом, наблюдается стабильное эмоциональное состояние и отсутству-

ют проблемы с физическим здоровьем. Но результаты показали, что молодежь, у которой регулярно присутствует активность в течении недели, составляет меньше половины. Вследствие чего, у большинства анкетированных наблюдается нарушение сна, частые перепады настроения и нестабильное психологическое состояние. Результаты свидетельствуют о необходимости включения в учебные занятия физических упражнений, снимающих эмоциональное напряжение и способствующих успешной учебной деятельности.

Кроме этого, существует необходимость в информировании молодежи о том, как влияет физическая нагрузка не только на физическое, но и на эмоциональное состояние нашего организма.

1. Шевчук Ю.В. Психическое здоровье старшеклассников (по материалам социологического исследования) / Ю. В. Шевчук // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №7. – С. 24–26.

2. Куриленок Д.Ю. Мотивация учебной деятельности студентов по специальности «технический труд, физическая культура» / Д.Ю. Куриленок // Физическое воспитание и современные проблемы формирования здоровья молодежи: материалы конференции. Гродно, 25–27 апреля. – Беларусь, – 2001. – С. 228–229.

НАГОРНАЯ А.И.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С.К. Якубович, старший преподаватель

ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Гибкость – одно из важных физических качеств человека. Под гибкостью понимают морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие подвижность его звеньев [4]. Мерой измерения гибкости служит максимальная амплитуда движений в суставах, выраженная в сантиметрах или угловых градусах.

Однако стоит отметить, что внешнее проявление гибкости отражает внутренние изменения в мышцах, суставах, сердечно-сосудистой системе. Недостаточная гибкость приводит к нарушениям в осанке, возникновению остеохондроза, отложению солей, изменениям в походке [3].

Кроме того, гибкость зависит от возраста человека. Дети более гибки, чем взрослые. У детей младшего и среднего школьного возраста активная подвижность в суставах увеличивается, а в дальнейшем она уменьшается вследствие возрастных изменений. Это объясняется постепенным ухудшением эластично-

сти мышечно-связочного аппарата, межпозвоночных дисков и другими морфологическими изменениями [5].

Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6–7 лет. При этом для развития пассивной гибкости чувствительным периодом будет являться возраст 9–10 лет, а для активной – 10–14 лет. У детей и подростков 9–14 лет это качество развивается почти в два раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте [1–3].

Гибкость является одним из качеств, где девочки имеют преимущество над мальчиками. Девочки опережают мальчиков по ряду показателей примерно на 20–30 % [1, 2].

Цель работы – изучение динамики развития гибкости у детей среднего школьного возраста (на примере контрольного упражнения «наклон вперед из и.п. сидя на полу»).

Методы исследования. В работе применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы и интернет источников; педагогическое наблюдение; контрольные испытания; методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Было проведено лонгитюдное исследование. Обследовались учащиеся 7 класса ГУО «Средняя школа № 26 г. Бреста» в сентябре 2022 г. и 8 класса в сентябре 2023 г. (24 ученика: 14 мальчиков и 10 девочек). Данные тестирования представлены на рисунках 1 и 2.

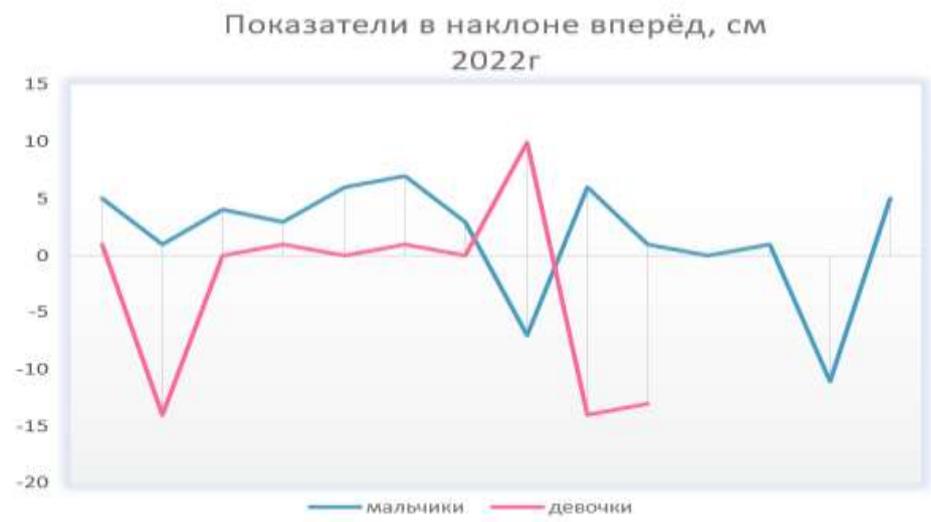


Рисунок 1 – Результаты в наклоне вперед у учащихся 7 класса (2022 г.)

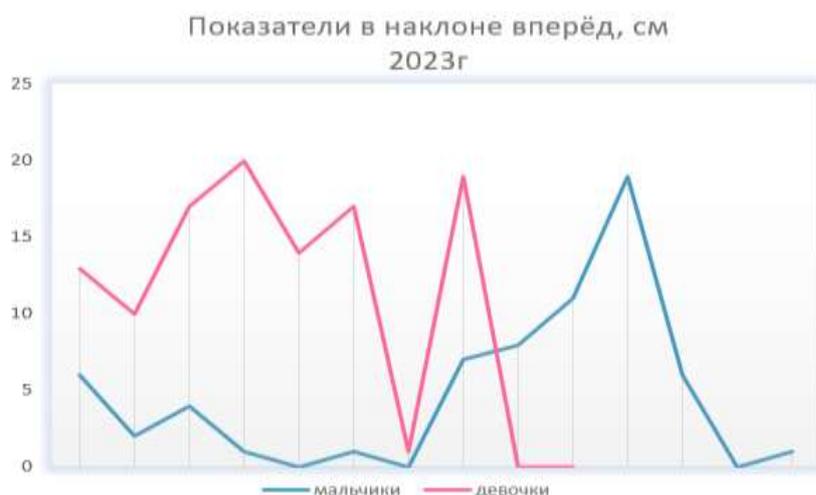


Рисунок 2 – Результаты в наклоне вперед у учащихся 8 класса (2023 г.)

Как видно из рисунка 1 (2022 г.) наибольший показатель у мальчиков составил +7 см, а наименьший -10 см. Средний же показатель 1,71 см. У девочек в этом же тестовом упражнении были получены такие результаты: наибольший показатель +10 см, а наименьший -14 см, средний показатель составил -3,11 см.

В 2023 г. наблюдалась следующая тенденция (рисунок 2). Наибольший показатель у мальчиков составил +19 см, а наименьший 0 см. Средний же показатель равняется 4,71 см. У девочек в этом же тестовом упражнении были получены такие результаты: наибольший показатель +20 см, а наименьший 0 см, средний показатель составил 11,1 см.

Выводы. Таким образом, проведенное лонгитюдное исследование позволило выявить, что у учащихся среднего школьного возраста за год показатели в развитии гибкости значительно улучшились (на примере наклона вперед из и.п. сидя на полу). Причем у мальчиков средний показатель вырос на 3 см, а у девочек на 14,21 см. Это позволяет говорить об особенностях развития гибкости у мальчиков и девочек среднего школьного возраста.

1. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний : [Текст] учебное пособие / В.П. Лукьяненко. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Советский спорт, 2007. – 228 с.

2. Теория и методика физической культуры : учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М. : Советский спорт, 2010. – 464 с.

3. Гибкость как физическое качество и методика ее развития [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pandia.ru/text/77/422/12691.php?ysclid=lfpmcu2mxa604767549>. – Дата доступа: 26.03.2023.

4. Особенности развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sporttob.ru/wp-content/uploads/2019/06/>. – Дата доступа: 26.03.2023.

5. Razvitie-gibkosti [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://acrobattlt.ru/wp-content/uploads/2019/09/Razvitie-gibkosti.pdf?ysclid=lfpv4nt3a0313530638>. – Дата доступа: 26.03.2023.

НАГОРНАЯ А.И.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

ЕВИК И.С.

Брест, ГУО «Средняя школа № 26 г. Бреста»

Научный руководитель – С.К. Якубович, старший преподаватель

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Школьный возраст является наиболее благоприятным для развития всех двигательных способностей. Поэтому в этот период в процессе физического воспитания весьма важно уделять данному направлению работы особое значение. В частности, это относится и к развитию координационных способностей и различных их проявлений [4].

В целом координационные способности определяют как способности, которые позволяют справиться с любой двигательной задачей правильно, быстро, рационально, находчиво [1, 2]. Следовательно, координационные способности характеризуют возможности человека к организации и управлению движений. Также они важны не только для занятий спортом, но и профессиональной деятельности.

Хороший уровень их развития позволяет улучшать результаты в любом виде спорта, уменьшает риск получения травм, что способствует правильному распределению нагрузки на различные части тела и группы мышц. Вместе с тем, умение оптимально управлять своими движениями может уберечь от неприятных последствий в повседневных жизненных ситуациях [3].

Цель работы – изучение некоторых особенностей развития координационных способностей у детей среднего школьного возраста (на примере контрольного упражнения (теста) «Челночный бег 4×9 м»).

Методы исследования. В работе применялись следующие методы исследования: изучение и анализ научно-методической литературы, интернет источников; педагогическое наблюдение; контрольные испытания; методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Тестирование по определению уровня развития координационных способностей проводилось по общепринятой методике.

В нем приняли участие школьники 7 класса ГУО «Средняя школа № 26 г. Бреста». Было обследовано 36 учеников. Из них: 20 мальчиков и 16 девочек. Данные результатов исследования представлены на рисунке.

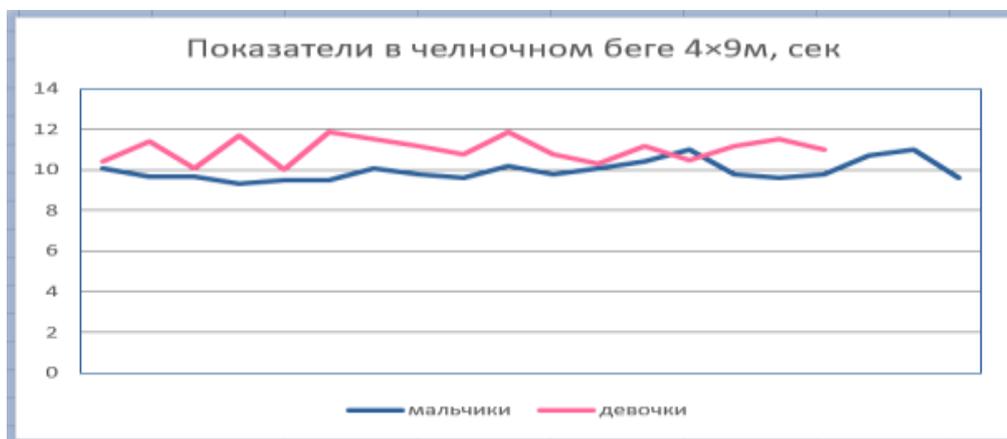


Рисунок – Результаты выполнения контрольного упражнения «Челночный бег 4×9 м», с

Как можно видеть из рисунка, координационные способности у детей среднего школьного возраста имеют разный уровень развития. Наименьшее время в тестовом упражнении у мальчиков составило 9,3 с, а наибольшее – 11,0 с. Средний же показатель составил 9,9 с. У девочек в этом же тесте были получены следующие результаты: наименьшее время – 10,0 с, наибольшее – 11,9 с, средний показатель – 11,0 с.

Выводы. Таким образом, проведенное исследование позволяет заключить, что уровень развития координационных способностей (на примере челночного бега 4×9 м) у мальчиков и девочек имеет различия. Так, у мальчиков он составляет выше среднего, а у девочек находится на среднем уровне развития.

1. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний : [Текст] учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Советский спорт, 2007. – 228 с.

2. Координационные способности и методика их развития [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfile.net/preview/3355886/page:51/>. – Дата доступа: 08.04.2023.

3. Координационные способности и факторы, влияющие на их развитие [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2016/article/2016027450?ysclid=lgaq0v8kzm128204202>. – Дата доступа: 08.04.2023.

4. Особенности развития координационных способностей у детей школьного возраста [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/10/29/osobennosti-razvitiya-koordinatsionnyh-sposobnostey-u->. – Дата доступа: 09.04.2023.

НЕВИРЕЦ М.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Е.М. Ляхович, преподаватель

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИЦ СТАРШИХ КЛАССОВ

Введение. Проблема ухудшения здоровья людей особенно актуальна в нынешнее время по причине плохой экологии, неправильного питания, малоподвижного образа жизни и пагубного влияния вредных привычек. Именно поэтому занятия аэробикой приобретают всё большую популярность и набирают всё большую известность, так как носят оздоровительный и общеукрепляющий характер.

Оздоровительная аэробика во всех ее разновидностях – одна из современных систем оздоровительной гимнастики, которая направлена на формирование телосложения девушек и воспитание умения красиво двигаться. Эффективными в этом направлении являются специальные танцевальные и гимнастические упражнения. Аэробика представляет широкую возможность более разнообразно использовать средства и методы комплексного воздействия на организм занимающегося. Характерной чертой оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Комплексы ритмической гимнастики оказывают влияние на улучшение физического и эмоционального состояния занимающихся, а также на развитие физических качеств.

Оздоровительная аэробика – это эмоциональная насыщенность занятий, простота и вариативность применяемых средств, возможность контроля и самоконтроля состояния здоровья занимающихся, музыкальность, пластичность выполняемых упражнений. Занятия оздоровительной аэробикой снижают умственное утомление, мобилизуют нервную систему и весь организм, являются средством релаксации, повышают физическую и умственную работоспособность, сохраняют и укрепляют здоровье.

Цель работы – изучить влияние занятий оздоровительной аэробикой на уровень физического развития школьниц старших классов.

Методы исследования: анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Занятия аэробикой приобретают все большую популярность и набирают известность, так как носят оздоровительный и общеукрепляющий характер. Фитнес-программы основанные на аэробике, обладают комплексным воздействием на организм занимающихся. При этом фактически в любом виде аэробики можно достичь главных целей – развить выносливость, силу, силовую выносливость, гибкость. Оздоровительный эффект определяется как видом аэробики, так и рациональным построением занятий.

Применение упражнений оздоровительной аэробики способствует повышению физической подготовленности занимающихся, пополняет их двигательный запас и не оказывает негативного влияния на физическое развитие старшеклассниц. Упражнения оздоровительной аэробики, выполняемые под музыкальное сопровождение, способствуют развитию танцевальности, умению легко и красиво двигаться, помогают обрести уверенность в себе и своих силах, улучшают культуру движений девушек.

Стройная фигура, правильная осанка, энергичная походка, пластичность движений, чувство уверенности в себе, в своих силах – вот далеко не полный перечень качеств, воспитываемых оздоровительной аэробикой и делающих девушек старшего школьного возраста. Выполняя физические упражнения под приятную, специально подобранную музыку, занимающиеся непроизвольно начинают испытывать выражаемые в ней чувства и настроения. Аэробика танцевального характера создаёт у девушек старшего школьного возраста хорошие предпосылки для активизации наиболее важных физиологических систем организма, осваиваются выразительные движения, формируется представление о прекрасном.

Выводы. Оздоровительная аэробика является наиболее удачной формой комплексного занятия, позволяющая развивать физические качества и способствовать коррекции телосложения. Сила, выносливость, гибкость плюс красота и здоровье – вот формула оздоровительной аэробики. Занимаясь аэробикой, школьники могут достигнуть прекрасной физической формы, укрепить здоровье, улучшить самочувствие. Оздоровительную аэробику отличает эмоциональная насыщенность занятий, простота и вариативность применяемых средств, возможность контроля и самоконтроля состояния здоровья занимающихся, музыкальность, пластичность выполняемых упражнений. Физическое воспитание девушек старшего школьного возраста станет более эффективным, и будет способствовать сохранению и укреплению их здоровья, если использовать в процессе физического воспитания средства оздоровительной аэробики.

ПАШКЕВИЧ А.И.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А.В. Шиндина, преподаватель

СОЦИАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ КАК ВАЖНЫЙ АСПЕКТ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Введение. На сегодняшний день актуальной является проблема социализации подростков в обществе. Решением этой проблемы может быть занятие физической культурой. Уже давно известно, что спорт помогает развить как физические, так и психологические качества, поэтому перед преподавателями ВУ-

Зов и учителями школ стоит важная задача – развить у подростка привычку занятия спортом для улучшения качества жизни.

Цель работы – Проследить за факторами, влияющими на развитие личности при занятиях спортом и установить, как физическая культура влияет на психологическое состояние и социализацию личности.

Спорт – это неотъемлемая часть нашей жизни. Раньше и по сей день спорт влиял на все сферы жизнедеятельности человека. Занятие физической культурой вырабатывают у нас определенные навыки и качества, как физические, так и психологические.

Спорт – это залог успеха в формировании здоровой личности. Ведущими причинами на сегодняшний день для занятия спортом является: удовольствие, стремление к здоровью и физическому развитию, к общению, к самоактуализации и развитию волевых качеств. Физические упражнения развивают в человеке очень много качеств, таких как: целеустремленность, смелость, решительность, терпеливость и т. д.

Спортивная деятельность не обходится без постоянного взаимодействия с партнерами и соперниками, тренерами и судьями, это свойственно для всех видов спорта. Поэтому можно отчетливо увидеть проявления социально-психологических особенностей, таких как: общественное внимание к деятельности спортсменов высокого класса, формирование положительных качеств спортсменов, закономерности группового взаимодействия, включая лидерство и сплоченность.

Кроме того, можно выделить, что при занятии спортом человек учиться выкладываться на все «сто процентов», отдавая всего себя, а также организовывать свою жизнь по определенному распорядку. Тем самым человек познаёт как контролировать свои эмоции. Благодаря этому личность может достигнуть наилучших результатов в своём будущем.

Также нельзя не упомянуть, что учёный И.Г. Келишев выделяет мотив внутригрупповой симпатии как начальный мотив занятий спортом. Сущность его выражается в желании детей и подростков заниматься каким-либо видом спорта ради того, чтобы быть находясь в среде своих товарищей и сверстников, то есть чтобы быть вместе и постоянно вступать в контакт друг с другом, что и является социализацией личности [4].

Действительно было выявлено, что спортсмены более экстравертированы и эмоционально устойчивы, чем неспортсмены. С каждым новым разом занятия спортом увеличивается уверенность в себе, независимость взглядов и поведения, а также проявляются такие качества, как: недоверчивость, сдержанность, конкурентность, волевой контроль, и высокое самоуважение [4].

Методы исследования: изучение научной и методической литературы по проблемам социализации личности с помощью занятий физической культуры, анкетирование, статистическая обработка полученных данных.

Результаты и их обсуждение. Было проведено анкетирование студентов,

основными вопросами являлись:

Улучшается ли ваше психологическое состояние после занятия спортом (уходит депрессия, повышается настроение, улучшается сон, становитесь уверенней в себе и т.д.)?

Считаете ли вы, что спорт развивает силу воли в человеке?

На диаграммах можно выделить, что большая часть студентов считают, что спорт влияет на их психологическое состояние и это несомненно так. У них уходит депрессия, повышается настроение, и они становятся уверенней в себе после физической тренировки.

Также почти все студенты не сомневаются, что спорт развивает силу воли в человеке, это значит, что большинство из них уже выработало в себе это качество благодаря занятиям физической культуры.

Выводы. Существует мнение, что спорт помогает только улучшить физические качества человека, но это суждение неверно. На самом же деле, занятия спортом улучшают и психологическое состояние человека, а также помогает социализации личности. В основном благодаря спорту можно сформировать здоровую и сильную личность. В следствии занятия спортом человек вырабатывает множество качеств, которые помогут ему реализоваться в жизни.

Большинство студентов, которые полностью проходят курс физической подготовки становятся взрослой и организованной личностью. Они с легкостью проходят жизненные испытания, занимают ответственные должности, проявляют себя как востребованные работники и профессионалы. Из этого следует, что не стоит недооценивать роль физической культуры по отношению к социализации личности. Занятия спортом – качественный процесс социализации человека.

1. Азарова, Р.И. Досуг современной молодежи / Р. И. Азарова // Внешкольник. – 2003. – № 10.

2. Виноградова, Н.Д. Морально-волевые качества личности / Н. Д. Виноградова. – М., 2007. – С. 41 – 65.

3. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартыанов. – М. : Академия, 2000. – С. 288.

4. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Питер, 2008. – С. 52.

5. Пилоян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р. А. Пилоян. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – С. 216.

ПОЛХ Д.М.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ: ГОНОРАРЫ ВЕДУЩИХ ФУТБОЛИСТОВ МИРА

Введение. Структура современного спорта в самом общем виде может быть представлена следующим образом: профессиональный спорт, коммерческий спорт, любительский спорт и спорт для всех. На каждом из перечисленных выше уровней обозначены соответствующие цели и задачи. Однако, если обратиться к финансовой составляющей, то нельзя не отметить, что лучшие профессиональные спортсмены зарабатывают огромные, по сравнению с оплатами работников в других сферах деятельности, деньги. Такое положение дел зависит от ряда объективных и субъективных факторов, но тем не менее социальная реальность не один раз демонстрировала привлекательность занятий спортом, где величина полученных гонораров являлась одним из самых главных мотивационных критериев.

Цель работы. Главная цель работы состоит в изучении динамики оплаты деятельности профессиональных футболистов ведущих стран Европы, а также в сравнении заработков в футболе и других видах спорта.

Методы исследования. В своей работе автор использует такие методы исследования, как описание, сравнение, анализ и обобщение данных специализированных изданий и интернет-источников.

Результаты и их обсуждение. Гонорары ведущих спортсменов мира нередко не поддаются воображению с точки зрения обыкновенного обывателя и на первый взгляд складывается впечатление, что они вообще оторваны от актуальной реальности. Между тем в условиях современного глобализированного общества спорт имеет имидж устойчивого коммерческого проекта, который вполне окупает себя и более того имеет стабильный экономический эффект, выражающийся в прибыли. Данное обстоятельство позволяет платить спортсменам за их деятельность вполне определённые суммы.

Как примерно происходит исчисление суммы гонорара того или иного футболиста? В качестве примера можно привести процедуру подписания контракта с французом Килианом Мбаппе (Kylian Mbappe). В преддверии сезона 2022/23 года клуб Paris Saint-Germain FC убедил его остаться в команде и отвергнуть предложение о переходе в испанский “Real” Madrid. При этом основная заработная плата составляла 72 млн. евро и ещё дополнительно 180 млн. евро в качестве бонуса за подпись, которые планируется выплатить в трех равных частях. Контракт также включает пункт прогрессивной лояльности. Таким образом, за три сезона, - включительно до 2025 года, – Мбаппе гарантированно должен получить 630 млн. евро брутто. Однако следует учесть, что половину денег уйдёт на налоги [1].

Согласно подсчетам всемирно известного издания Forbes десятка самых богатых футболистов в 2022 году выглядела следующим образом:

1. Килиан Мбаппе (Kylian Mbappe, “Paris Saint-Germain” France) – 128 млн. долларов (из них 110 млн. по контракту, 18 млн. рекламные бонусы).

2. Лео Месси (Leo Messi, “Paris Saint-Germain” France) – 120 млн. долларов (из них 65 млн. по контракту, 55 млн. рекламные бонусы).

3. Кристиано Рональдо (Cristiano Ronaldo, “Manchester United” England) – 100 млн. долларов (из них 40 млн. по контракту, 60 млн. рекламные бонусы).

4. Неймар (Neymar, “Paris Saint-Germain” France) – 87 млн. долларов (из них 55 млн. по контракту, 32 млн. рекламные бонусы).

5. Мохамед Салах (Mohamed Salah, “Liverpool” England) – 53 млн. долларов (из них 35 млн. по контракту, 18 млн. рекламные бонусы).

6. Эрлинг Холанд (Erling Haaland, “Manchester City” England) – 39 млн. долларов (из них 35 млн. по контракту, 4 млн. рекламные бонусы).

7. Роберт Левандовски (Robert Lewandowski, “Barcelona” Spain) – 35 млн. долларов (из них 27 млн. по контракту, 8 млн. рекламные бонусы).

8. Эден Азар (Eden Hazard, “Real” Madrid Spain) – 31 млн. долларов (из них 27 млн. по контракту, 4 млн. рекламные бонусы).

9. Андрес Инеста (Andres Iniesta, “Vissel” Kobe Japan) – 30 млн. долларов (из них 25 млн. по контракту, 5 млн. рекламные бонусы).

10. Кевин де Брюйне (Kevin De Bruyne, “Manchester City” England) – 29 млн. долларов (из них 25 млн. по контракту, 4 млн. рекламные бонусы) [1].

Как видно из представленной информации в первую десятку самых высокооплачиваемых футболистов мира входят девять представителей европейских топ-чемпионатов. Исключение – Андрес Инеста, который на закате своей карьеры уехал в японскую J-League.

Выводы. Профессиональный футбол в рейтинге наиболее высокооплачиваемых видов спорта занимает одно из ведущих мест. А если принять во внимание его медийный аспект и то, что он является самой популярной и распространённой игрой в мире, то нет ничего удивительного в том положении, которое является показателем заинтересованности широких социальных слоёв, что в конечном итоге выражается в суммах приведенных выше гонораров. В десятку наиболее финансово успешных спортсменов в 2022 году по данным издания “Forbes” входят три футболиста [2].

1. Top 10 najlepiej zarabiających piłkarzy w 2022 roku [Zasób elektroniczny]. – Tryb dostępu : <https://asnews.pl/pilkanozna/top-10-najlepiej-zarabiajacych-pilkarzy-w-2022-roku/>. – Data dostępu : 24.03.2023.

2. Zobacz ranking najlepiej opłacanych sportowców 2022 roku. Który jest Lewandowski? [Zasób elektroniczny]. – Tryb dostępu : <https://sport.dziennik.pl/news/artykuly/8601857,ranking-robert-lewandowski-lionel-messi-cristiano-ronaldo-zarobki.html>. – Data dostępu : 24.03.2023.

ПУШКАРЕВИЧ М.М.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

АВТОМОБИЛЬНЫЙ ТУРИЗМ: КАРАВАНИНГ И ЕГО СУЩНОСТЬ

Введение. На протяжении ряда последних лет определённой популярностью на Беларуси стал пользоваться – караванинг. По определению – это автомобильный туризм, путешествие с проживанием в автодомах или автоприцепах. Данный вид привлекает внимание множества людей, особенно жителей Европы и США, где хорошо развита система кемпингов. В нашей стране автопутешествие с использованием специальных туристических автосредств, прицепов-караванов или автодомов, в отличие от Запада, только начинает завоевывать своих сторонников.

Караванинг предназначен для тех любителей путешествий, которые привыкли к комфорту, являются мобильными и предпочитают автономность. Поездки в собственных домах на колесах могут не только доставить белорусам массу удовольствия, но и стать настоящим спасением для страны с недостаточно развитой туристской инфраструктурой.

Цель работы. На основе теоретического анализа развития автотуризма в мире описать караванинг как одно из направлений туризма, а также изучить особенности его развития на Беларуси.

Методы исследования. В данной работе использованы такие методы исследования, как описание, сравнение, анализ и обобщение данных специализированных интернет-источников.

Результаты и их обсуждение. Белорусский туристический рынок имеет большой потенциал, который, однако, используется далеко не в полной мере. Одной из причин сложившейся ситуации имеет дефицит комфортабельных мест для размещения туристов. На этом фоне наблюдается постоянный рост цен на основные туристические услуги. Здесь проявляется одна из главных причин проблем въездного и внутреннего туризма в стране. Поэтому все больше жителей Беларуси делают выбор в пользу зарубежных поездок.

Для дальнейшего успешного развития караванинга на Беларуси необходимо решить несколько основополагающих вопросов, которые требуют своего неотложного внимания на данном этапе. Это связано не только с принятием соответствующей программы на законодательном уровне, то также и с поддержкой этого направления туризма в области улучшения соответствующей инфраструктуры.

С одной стороны, необходимо разработать на государственном уровне программу развития и популяризации автотуризма в Республике Беларусь как отдельной составляющей перспективы с точки зрения социальной значимости,

а также определиться в деле формирования ценовой политики дилеров автодомов, что открыло бы доступ для широких кругов населения использование караванинга как вида отдыха. Естественно, что данный вид туризма потребует строительства сети кемпингов и координации взаимодействия в связи с этим ряда заинтересованных служб и организаций, структур государственного сектора и частного капитала. Часто проблемой для Беларуси становится неразвитая инфраструктура, плохое состояние дорог, нередко отсутствие коммуникаций и придорожного сервиса [1].

Почему развитие караванинга как одного из направлений автомобильного туризма является интересным для Беларуси? Ответ на этот вопрос может быть обусловлен рядом следующих факторов:

1. Караванинг создает возможности свободного перемещения по территории страны.
2. Караванинг восполняет недостаток гостиничных мест и способствует притоку иностранных туристов.
3. Автофургоны не имеют жёсткой привязки к какому-либо месту локализации.
4. Караванинг дает возможность не быть привязанным к расписанию транспорта.
5. Туристы получают весь набор бытовых удобств.
6. Благодаря развитию караванинга Беларусь может повысить свой туристический имидж.
7. Постройка кемпинг-стоянок способствует созданию новых рабочих мест [1].

Выводы. Караванинг в реалиях сегодняшнего дня предназначен не только для автотуризма, но и для других видов активного отдыха, использующих его в прикладном значении. По большому счёту караванинг предстаёт как универсальная технология организации путешествия и отдыха. Беларусь располагает значительным потенциалом для развития внутреннего автотуризма, который становится все более актуальным в наше время.

Автотуризм – это уникальное явление, находящееся на стыке спорта, повседневной жизни и досуга. Можно с уверенностью утверждать, что для развития этой формы культурно-досуговой деятельности в Республике Беларусь есть все условия и возможности.

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. – Режим доступа : – Дата доступа : 20.03.2023.

САЛИК К.

РП, Белосток, Восточноевропейская Академия прикладных наук
Научный руководитель – А.Ю. Журавский, канд. пед. наук, доцент

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОК В УНИХОККЕЕ 12–14-ТИЛЕТНИХ ДЕТЕЙ НА ПРИМЕРЕ КЛУБА «UKS GRÓDEK»

Введение. Унихоккей – командный вид спорта, похожий на хоккей с шайбой, в который играют в спортивных залах с твердым покрытием. Игроки экипированы поликарбонатными клюшками с композитным пером, что позволяет им бить по воротам соперника достаточно легким пластиковым мячом. И тактика, и техника игры аналогичны хоккею с шайбой (5 игроков и вратарь). Унихоккей появился в 1950-х годах в США. В 1962 году в Мичигане был сыгран первый турнир. Унихоккей тогда называли флорхоккем. Со временем он принял различные названия (например, пластиковая лента, мягкая лента), в конечном итоге получив название Унихоккей [1, С. 9; 2. С. 5].

Цель исследования – собрать информацию об организации занятий Унихоккеем у детей 12-14 лет, занимающихся в клубе «UKS Gródek».

Методы исследования: анкетирование, опрос, интервью.

Организация и ход исследования. При организации исследования было принято решение о целенаправленном отборе выборки. Конкретные люди были отобраны по ранее установленным критериям (игроки секции Унихоккея UKS Gródek в возрасте 12-14 лет.

Результаты и их обсуждение. В исследовании приняли участие 35 человек в возрасте от 12 до 14 лет, которые занимаются Унихоккеем в UKS Gródek. Подавляющее большинство из них составляли девушки (74%). Респондентов также спрашивали об их росте и весе. Большинство из них заявили, что их длина тела составляет до 160 см (54%). Остальные респонденты указали рост 160-170 см (29%) и более 170 см (17%). Большинство опрошенных заявили, что весят до 50 кг (60%). Кроме того, 29% людей заявили о весе 50-60 кг, а 11% указали, что весят более 60 кг.

На вопрос «Какова основная причина, по которой вы посещаете тренировки по унихоккею?». Большинство людей назвали основной причиной посещения занятий по унихоккею хобби (51 %). Другие респонденты выделили в этом контексте такие детерминанты, как улучшение физической формы (23 %), участие друзей в занятиях (17 %) и «убийство» свободного времени (9 %).

На вопрос «Бывают ли длительные простои во время тренировок (например, очереди на выполнение упражнения)?» Наибольший процент респондентов заявил, что длительных простоев во время обучения нет (48 % – сумма ответов «скорее нет» и «определенно нет»). Противоположное мнение высказали 38 % опрошенных (сумма ответов «скорее да» и «определенно да»), при этом 14 % опрошенных указали ответ «не знаю».

Следующий вопрос заключался в том, подходит ли время, отведенное на тренировки по унихоккею. Почти половина опрошенных спортсменов заявили, что обучение должно быть короче (46 %). Противоположное мнение высказали 34 % опрошенных, при этом каждый пятый респондент (20 %) указал, что время, отводимое на обучение, является целесообразным.

Далее респондентов спрашивали, используется ли круговая форма в тренировках по унихоккею (одно упражнение за другим, с перерывами или без). По мнению большинства респондентов, данная форма не используется (71 %).

Следующий вопрос касался использования станционной формы (на станциях выполняются определенные двигательные задания, перерыв в упражнениях наступает только после выполнения всех станций). При этом респонденты заявили, что используется данный вид формы (63 %).

На вопрос «Какая часть тренировки посвящена техническим упражнениям (например, обращению с мячом, броску)?» - по мнению подавляющего большинства респондентов, около половины тренировки посвящено техническим упражнениям (77 %). Другие люди указали, что этому типу упражнений посвящено более половины (14 %) и менее половины занятий (9 %).

На вопрос «Какая часть обучения посвящена собственно игре (то есть игре – матчу в унихоккей)?» По мнению большинства респондентов, собственно игре посвящено менее половины обучения (60 %). Остальные указали, что это более половины (17 %) и около половины (6 %). Кроме того, 17 % респондентов заявили, что иногда тренировка не заканчивается игрой.

Затем респондентов спрашивали, используются ли во время занятий унихоккеем различные тренировочные приспособления (например, конусы, ворота)? Подавляющее большинство опрошенных юных спортсменов заявили, что во время тренировок используются различные виды тренажеров (94 % – сумма ответов «определенно да» и «скорее да»). Противоположное мнение высказали 3 % респондентов, из них 3 % указали ответ «не знаю».

На вопрос «Как часто на тренировках проходят спарринги, т.е. матчи с другими командами?» По мнению практически всех респондентов, спарринги проводятся очень редко (91 %).

Следующий вопрос касался мнения респондентов о том, могут ли тренировки по унихоккею быть скучными и однообразными. По мнению подавляющего большинства респондентов, тренировки по унихоккею нескучны и однообразны (74 % – сумма ответов «точно нет» и «скорее нет»). Противоположное мнение высказали 17 % опрошенных, при этом 9 % из них указали ответ «не знаю».

На вопрос «Считаете ли вы, что благодаря занятиям унихоккеем вы достаточно быстро развиваете свои двигательные навыки?» большинство опрошенных сказали, что благодаря занятиям они достаточно быстро развивают свои навыки (69 % – сумма ответов «определенно да» и «скорее да»). Противопо-

ложное мнение высказали 14 % опрошенных, остальные указали на ответ «не знаю».

Затем респондентов спросили, хорошо ли их тренер спланировал тренировку. По мнению большинства из них, делают это правильно (66 % – сумма ответов «определенно да» и «скорее да»). Противоположное мнение высказали 20 % опрошенных, при этом 14 % из них выбрали вариант «не знаю».

На вопрос «Как вы считаете, всегда ли тренер готов к тренировке?» По мнению подавляющего большинства опрошенных, тренер всегда хорошо подготовлен к тренировкам (63 % – сумма ответов «скорее да» и «определенно да»). Противоположное мнение высказали 23 % респондентов, при этом 14 % респондентов указали ответ «не знаю».

Последний вопрос был открытым. Молодых унихоккеистов спросили, что бы они хотели изменить в тренировках по унихоккею, в которых они участвуют. В этом контексте возобладало мнение о том, что большая часть тренировки посвящена правильной игре. Кроме того, некоторые респонденты указывали на большее количество общеразвивающих упражнений и так называемая игра один на один.

Выводы. Тренировки по унихоккею в UKS Gródek хорошо организованы и проходят на высоком профессиональном уровне.

1. Филатов, В.В. Подготовка юных хоккеистов в спортивно-оздоровительных группах : учеб. пособие /В.В. Филатов, В.В. Филатов. – Санкт-Петербург, 2013. – 128с.

2. Oksanen ,J. Floorball. Podręcznik do nauki gry, Międzynarodowa Federacja Unihokeja. - Gdynia, 2014. – 138 s.

ФИЛАНОВИЧ А.В

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С.В. Родин, преподаватель

СЕРХИО РАМОС - ПУТЬ К УСПЕХУ

Введение. В современном футболе большое значение придается игре центральных защитников, которые по совместительству являются и лидерами команд. Среди защитников такого типа один из самых лучших – Серхио Рамос.

Цель работы – проанализировать игру одного из ведущих центральных защитников в футболе Серхио Рамоса.

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

Результаты и их обсуждение. Центральный защитник (англ. Centre back

или centre half или central defender или stopper), как следует из названия, играет вблизи центральной оси поля. Зачастую, в центре защиты одновременно находятся два футболиста, располагающихся между штрафной площадью и центральным кругом.

Основная цель – сохранить ворота в неприкосновенности и вообще не подпустить нападающих, обычно центрфорвардов, на ударную позицию.

Центр поля – очень важная зона; помимо номинальных центральных нападающих сюда, к ним на помощь, могут прийти крайние нападающие либо полузащитники. Обычно центральные защитники – физически крепкие, высокие игроки с отличным умением играть головой и действовать в отборе мяча. Однако для серьезного клуба очень важно на этой позиции иметь грамотного игрока, способного видеть поле, умеющего отдать хороший пас, который может моментально перевести игру от обороны к атаке. Часто центральные защитники идут в штрафную соперника при подаче угловых и розыгрыше штрафных, поскольку умение играть головой и высокий рост позволяют им забить гол. Такое описание игры центрального защитника практически на 100 % соответствует игре Серхио Рамоса.

Будущий футболист родился 30 марта 1986 года в городе Камас, провинция Севилья. Мальчик рос в многодетной семье. Кроме Серхио воспитывались старший брат Рене и сестра Мириам. Отец работал менеджером, а мать была обычной домохозяйкой. Когда Рамосу исполнилось двенадцать лет, он переехал в муниципалитет Томарес, где приступил к тренировкам в молодежной команде «Севильи». Годом ранее игрок прошел просмотр, во время которого продемонстрировал недоюжинный потенциал – тренеры без раздумий приняли защитника в свои ряды. И не ошиблись с приглашением. Серхио окреп как ментально, так и физически, превратившись в исполнителя первоклассной величины [1].

Клубная карьера началась в 2004 году. С наступлением года Рамос был переведен в первую команду «нервионцев». Главный тренер Хоакин Каппарос не прогадал: в сезоне 2004/05 защитник зацементировал место в стартовом составе, принял участие 37 матчах и благодаря великолепной игре, продемонстрированной в Кубке УЕФА и Ла Лиге, был признан игроком-открытием. Неудивительно, что универсалом, способным сыграть как в защите, так и опорной зоне, заинтересовались ведущие клубы: «Манчестер Юнайтед», «Ювентус», «Ливерпуль» и «Реал». Борьбу выиграла мадридцы – королевскому клубу удалось заполучить молодого защитника в последние часы летнего трансферного окна. Покупка Рамоса обошлась «сливочным» в 27 миллионов евро. Став обладателем легендарной «четверки», центрбек полностью оправдал возложенные надежды: во-первых, порадовал стабильностью, во-вторых, поразил готовностью выступать на любой позиции, если того требовал тренер и игровая ситуация. Так, с появлением в команде Пепе и Кристофа Метцельдера исполнитель переквалифицировался в фулбека, но позже вернулся в центр обороны. Помимо непосредственного выполнения защитных действий Рамос невероятно удачно подключается к атакам.

Испанец хорош на втором этаже, благодаря чему полезен при розыгрыше стандартных положений – нередко голы в исполнении Серхио решали судьбу целых состязаний (финал ЛЧ-2013/14, 2015/16). С 2015-го Рамос является капитаном «бланкос» – почетное звание досталось ему после ухода Икера Касильяса в «Порту». Несмотря на жесткую манеру игры, Серхио до сих пор приносит невероятную пользу: по состоянию на 2020 год в активе футболиста 21 трофей, завоеванный в стане «меренгес». В первую очередь, следует выделить 4 золота Ла Лиги, 4 Суперкубка Испании и 4 кубка Лиги чемпионов – награды, о получении которых мечтают миллионы.

Сложилась его карьера и в сборной. Весной 2005-го перспективного игрока пригласили в национальную сборную Испании. Он стал самым молодым исполнителем команды за последние 64 года. Благодаря уверенной игре защитник принял участие в Евро-2008, Евро-2012 и Евро-2016. Также Рамос побывал на мировом первенстве 2010-го, 2014-го и 2018-го годов. После того, как Икер Касильяс попрощался со сборной, центрбек получил звание капитана. Рамосу посчастливилось стать частью великолепного поколения «фурии рохи»: испанская команда, поочередно возглавленная Луисом Арагонесом и Висенте Дель Боске, триумфовала на двух континентальных первенствах, а также впервые отпраздновала победу на Мундиале – случилось это на полях ЮАР [1].

Анализ игры. У Серхио много талантов – лидер, мощный атлет, технически одаренный футболист и один из величайших защитников своего времени. Но то, что выделяется на общем плане – его невероятная способность забивать с стандартных положений. Рамос нанес 29 ударов после стандартов в Примере и Лиге Чемпионов, это лишь на немного меньше, чем у Криштиану Роналду, 33 удара в этих же турнирах. В случае Рамоса 28 % этих ударов были конвертированы в голы. Многие говорят, дескать, это просто чистая решимость и сила воли. С одной стороны, так, но есть еще такие вещи как интеллект, тактика и стратегия.

Прежде чем подробно погрузиться в тонкости мастерства Рамоса, мы быстро рассмотрим стили защиты при стандартных положениях. Все команды без исключения при свободных, штрафных, угловых используют три различных типа защиты: зональная маркировка, маркировку игрока либо смесь двух первых типов. Зональная маркировка не так проста, как может показаться, на практике ее непросто реализовать. Каждому игроку назначается определенная зона в штрафной площадке, за которую он отвечает. Соответственно вступать в единоборство разрешается лишь, когда оппонент врывается в твою зону. Маркировка игрока – полная противоположность зональной маркировке. В этой игре футболисты берут себе под опеку определенного игрока команды соперника и следуют за ним повсюду. Учитывая некоторые недостатки этих обоих стилей обороны, некоторые тренеры задумались о симбиозе. Поскольку Рамос имеет дело с разными типами обороны оппонентов, то дальше мы рассмотрим отдельно поведение Рамоса при использовании к нему зональной маркировки и персональной опеки.

Серхио Рамос против зональной маркировки при угловых. Самой распространенной системой, с которой Реал Мадрид сталкивался, была некоторая форма зональной маркировки, и Рамос зачастую успешно преодолевает эту систему практически каждый раз. Первое, что нужно отметить, это начальная позиция Рамоса – она одинакова во всех поединках. Его позиционирование всегда происходит от области от края поля до штрафной площади. Это происходит по нескольким причинам. Наиболее очевидным является то, что подобное позиционирование всегда дает Рамосу возможность спринта в сторону мяча и, следовательно, поражать цель с большой движущей силой. В сочетании с мощными мышцами шеи и совершенной техникой удар Серхио практически невозможно парировать вратарю. Еще одно преимущество заключается в том, что исходная позиция Рамоса делает невозможным отслеживание. Это потому, что стартовая площадка, с которой «взлетает» Серхио, далеко вне поля зрения вратаря, не говоря уже о зонах сбоку или перед ним. Таким образом, защитники, которые должны следить за мячом в воздухе, попросту не могут видеть приближение Рамоса, пока не станет слишком поздно. Этот элемент неожиданности, в сочетании с движением Серхио означает, что для игрока либо опекающего футболиста, либо находящегося в конкретной зоне буквально невозможно защититься от скорости и интеллекта забегов Эль Капитано. Это очень важно для Серхио, так как он – знатная угроза, к которой наверняка готовится менеджер команды соперника. Пребывание вне поля зрения защитника, которого он намерен атаковать, отменяет предполагаемую «готовность» защитника.

Серхио Рамос против маркировки игрока при угловых. Из-за плотной опеки Рамосу сложнее выйти на свободное пространство. Вместо этого ему нужно сосредоточиться на том, чтобы избавиться от опекуна и выпрыгнуть в завершающей стадии. В данном случае Серхио вылезает за счет своей силы атлета и технике. Также прослеживается, что Рамос никогда сразу не бежит на намеченную позицию, практически всегда сначала следуют ложные движения и уловки, а потом уже включается скорость, атлетизм и техника. Благодаря грамотной комбинации всех перечисленных качеств, Серхио грамотно применяет это на европейской арене.

Серхио Рамос при свободных/штрафных ударах. Конечной ситуацией для анализа является свободный удар. В данной положении испанец изящно хитрит с положением вне игры, перед подачей он находится в оффсайде, за секунды до подачи совершает несколько ложных движений, избегает положения вне игры и наносит сокрушительный удар. Соответственно в таких условиях не суть какой из типов обороны используют соперники зональный или опекают лично (последний априори отпадает из-за хитрости Рамоса). Однако угол, расстояние и направление свободного удара, очевидно, значительно меняют роль Рамоса и его партнеров по команде. Из-за того, что они представляют собой бесконечную комбинацию указанных факторов, которые могут иметь место при свободном ударе, число вариаций, которые происходят, является многочисленным [1].

Выводы. Таким образом, проанализировав карьеру и игру Серхио Рамоса можно сделать вывод, что основными критериями его успеха являются: личностные качества – лидерство, уверенность, трудолюбие; физическая и технико-тактическая подготовка; Отменная игра головой (особенно в решающие моменты игры).

1. Рамос, Серхио [Электронный ресурс]. – Режим доступа: ru.m.wikipedia.org. – Дата доступа: 31.03.2023.

ХИХЛИНА П.Э.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Г.Н. Зинкевич, старший преподаватель

ЭФФЕКТ ОТ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Введение. Современный образ жизни характеризуется низкой физической активностью, что может приводить к различным заболеваниям и ухудшению общего состояния организма. Студенты, как правило, проводят много времени за учебой и работой за компьютером, что снижает их физическую активность. В этой связи, вопрос о влиянии физической культуры на жизнь студентов является актуальным и требует дополнительного изучения. Результаты исследования могут помочь студентам сохранить здоровье и повысить их работоспособность, что в свою очередь положительно скажется на качестве учебы и будущей профессиональной деятельности.

Цель работы – выявить влияния физической культуры на жизнь студентов, помочь улучшить организацию занятий физической культурой для студентов, повысить их общую работоспособность и умственную активность.

Методы исследования. Для исследования влияния физической культуры на умственную деятельность студентов необходимо разработать методику и организацию исследования. Вот несколько шагов, которые могут быть полезными:

1. Определить группы испытуемых. Исследование может проводиться на двух группах студентов: одна группа будет заниматься физической культурой регулярно, а другая – нет.

2. Определить критерии для оценки умственной деятельности. Для оценки умственной деятельности студентов можно использовать такие критерии, как скорость реакции, точность выполнения заданий, память и т.д.

3. Разработать программу занятий физической культурой. Программа должна быть составлена с учетом особенностей студенческой жизни и предоставлять возможность заниматься спортом в удобное для них время.

4. Провести тестирование до начала занятий. До начала занятий необходимо провести тестирование обеих групп студентов по выбранным критериям для оценки умственной деятельности.

5. Провести занятия физической культурой в течение определенного периода времени. Занятия должны проводиться регулярно и в соответствии с разработанной программой.

6. Провести повторное тестирование после окончания занятий. После окончания занятий необходимо провести повторное тестирование обеих групп студентов по выбранным критериям для оценки умственной деятельности.

7. Анализ результатов исследования. Результаты тестирования до и после занятий физической культурой должны быть сравнены для обеих групп студентов. Анализ результатов позволит определить, как влияет физическая культура на умственную деятельность студентов.

Результаты исследования и их обсуждение. Физическая культура играет важную роль в жизни человека, она не только способствует укреплению здоровья, но и оказывает влияние на умственную деятельность.

Физическая культура – это комплекс физических упражнений, направленных на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Она оказывает положительное влияние на организм человека, улучшает кровообращение, повышает работоспособность и выносливость [2].

Физическая культура оказывает положительное влияние на умственную деятельность студентов. Она способствует повышению концентрации внимания, улучшению памяти и мыслительных процессов. Регулярные занятия физической культурой помогают справляться со стрессом и улучшают эмоциональное состояние.

Для достижения максимального эффекта от занятий физической культурой для студентов необходимо организовать правильный режим дня, включающий регулярные занятия физической культурой. Также важно выбрать подходящие виды физических упражнений, которые будут соответствовать возрасту, физическим возможностям и интересам студентов.

Физическая культура – это неотъемлемая часть жизни студента. Она позволяет сохранять здоровье, укреплять иммунитет и повышать работоспособность. Регулярные занятия физической культурой помогают справляться со стрессом, улучшают эмоциональное состояние и повышают уровень самооценки [3].

Одним из главных преимуществ занятий физической культурой для студентов является улучшение физической формы и повышение работоспособности. Регулярные занятия спортом помогают улучшить кровообращение, увеличить выносливость и укрепить мышечную систему. Кроме того, физическая активность способствует выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые повышают настроение и уменьшают стресс [1].

Организация занятий физической культурой для студентов должна быть комплексной и охватывать различные виды спорта. Это могут быть занятия в

спортивном зале, бег или ходьба на свежем воздухе, игры в командных видах спорта, такие как волейбол, баскетбол или футбол.

Кроме того, важно учитывать особенности студенческой жизни и предоставлять возможность заниматься спортом в удобное для них время. Например, можно организовывать занятия после лекций или вечером, чтобы студенты могли сочетать учебу и спорт.

Еще одним важным аспектом организации занятий физической культурой для студентов является создание комфортной атмосферы и мотивации. Для этого можно проводить соревнования, розыгрыши призов и награды за достижения в спорте.

В целом, организация занятий физической культурой для студентов имеет большое значение для сохранения и укрепления их здоровья, повышения работоспособности и улучшения качества жизни. Поэтому важно поддерживать и развивать такие инициативы в учебных заведениях и обеспечивать студентам возможность заниматься спортом.

Программа занятий физической культурой для студентов должна быть составлена с учетом особенностей их жизни и расписания. Она может включать в себя различные виды спорта, такие как бег, плавание, йогу или фитнес. Важно, чтобы занятия были регулярными и проводились не менее двух раз в неделю [2].

Одним из эффективных способов повышения умственной деятельности студентов является использование комплексных упражнений, которые включают в себя физические и умственные задания. Например, можно проводить тренировки на координацию движений, которые требуют одновременного выполнения физических и умственных заданий, таких как игра в настольный теннис или бадминтон.

Также необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого студента при составлении программы занятий. Например, для тех, кто предпочитает более спокойные виды спорта, можно рекомендовать йогу или пилатес. А для тех, кто хочет больше двигаться и получить большую нагрузку, подойдут бег или фитнес [2].

Важно помнить, что занятия физической культурой должны быть не только эффективными, но и интересными для студентов. Для этого можно использовать различные игры и соревнования, которые помогут поддерживать мотивацию и интерес к занятиям.

Таким образом, программа занятий физической культурой для повышения умственной деятельности студентов должна быть разнообразной, регулярной и учитывать индивидуальные особенности каждого студента. Ее разработка и реализация могут привести к значительному улучшению когнитивных функций студентов и повышению их успеваемости.

Выводы. Таким образом, физическая культура оказывает положительное влияние на умственную деятельность студентов. Регулярные занятия физической культурой помогают повысить работоспособность, концентрацию внима-

ния и эмоциональное состояние. Для достижения максимального эффекта необходимо организовать правильный режим дня и выбрать подходящие виды физических упражнений.

Физическая культура играет важную роль в жизни студента. Она помогает не только укрепить здоровье, но и повысить умственную активность. Физические нагрузки необходимы для каждого из нас, независимо от возраста, телосложения и уровня физической подготовки – спорт всегда оказывает положительное влияние на организм не только с эстетической точки зрения – в работе доказано, что физические упражнения положительно влияют и на внутренние процессы в организме. Даже самая малая дополнительная активность тренирует выносливость, которая является фактором увеличения продолжительности работы, но что важно, физические упражнения – стимулируют работу защитных процессов организма.

1. Аулик, И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик. – М. : Медицина, 1979. – 195 с.

2. Бочкарева, С.И. Современное состояние и проблемы развития физической культуры в вузе / С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, А.Г. Ростеванов // Вестник Российского экономического Университета им. Г.В. Плеханова. – 2017. – № 4.

3. Пеняева, С.М. Влияние физических нагрузок на умственную деятельность / С.М. Пеняева // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2019. – № 2–1. – С. 12–16.

ЦЫГАН М.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

БАБИЧ А.А.

Брест, ГУО «Средняя школа № 26 г. Бреста»

Научный руководитель – С.К. Якубович, старший преподаватель

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Развитие физических качеств один из важных аспектов в работе учителей физической культуры. Так, в первой и четвертой четвертях предусмотрено определение уровня их развития детей школьного возраста. Для этого применяют специальные контрольные упражнения (тесты), позволяющие выявить развитие таких двигательных способностей как скоростные, координационные, силовые (скоростно-силовые), гибкость и выносливость. Например, скоростные способности определяют по тесту бег 30 м, координационные способности – челночный бег 4×9 м, силовые – подтягивание на

перекладине (раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) мальчики (юноши), поднимание туловища за 1 мин (раз) девочки (девушки) и др.

Особый интерес вызывает изучение силовых способностей, определяющих возможность и результативность двигательной деятельности. Под силой понимают способность человека преодолевать сопротивление или противодействовать ему за счет деятельности мышц [1].

Цель работы – определение уровня развития силовых способностей у детей среднего школьного возраста.

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

Результаты и их обсуждение. Тестирование показателей силовых способностей у детей среднего школьного возраста проводилось в ГУО «Средняя школа № 26 г. Бреста». Был обследован 31 учащийся 7 класса: 11 девочек и 20 мальчиков. В качестве тестовых упражнений применялись упомянутые выше, а именно: подтягивание на перекладине (раз, мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз, мальчики), поднимание туловища за 1 мин (раз, девочки).

На рисунке 1 отражены результаты девочек в поднимании туловища.

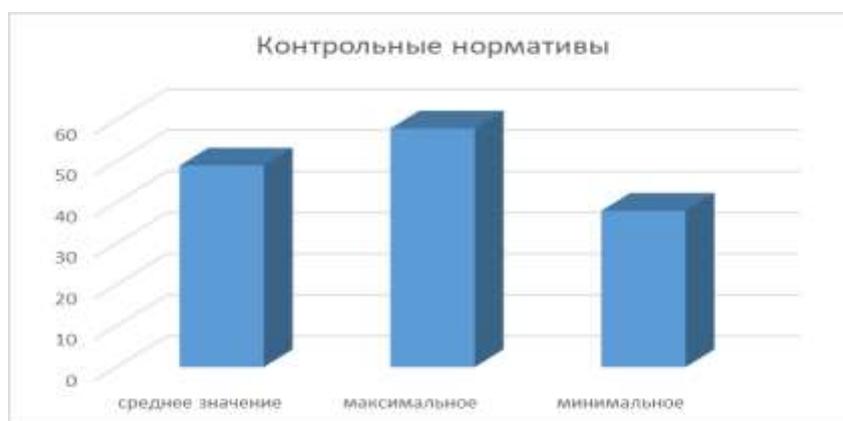


Рисунок 1 – Показатели силовых способностей у девочек 7 класса (поднимание туловища за 1 мин, раз)

Как видно, у девочек минимальный результат составил 38 раз, максимальный – 58 раз. Среднее значение – 49 раз.

Результаты в подтягивании у мальчиков представлены на рисунке 2. Данный тест сдавали 10 мальчиков.

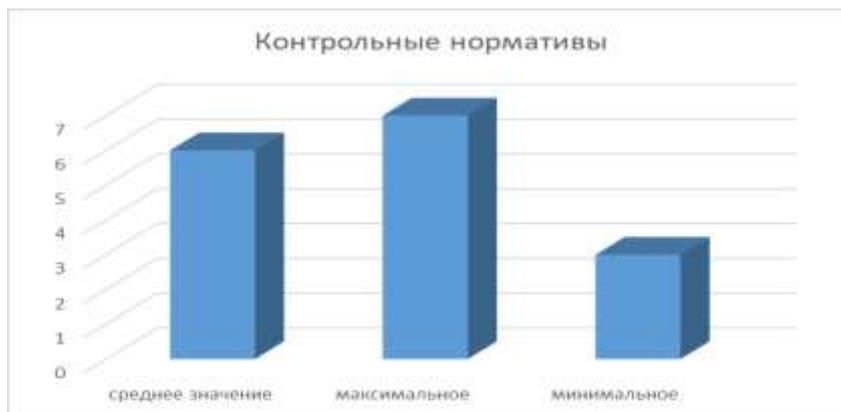


Рисунок 2 – Показатели силовых способностей у мальчиков 7 класса (подтягивание на перекладине, раз)

Так, максимальный результат у мальчиков в предложенном упражнении составил 7 раз, минимальный – 3 раза. Среднее значение составило 6 раз.

Альтернативным тестом для определения силовых способностей у мальчиков является сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Результаты можно увидеть на рисунке 3 (тест сдавали 10 мальчиков).

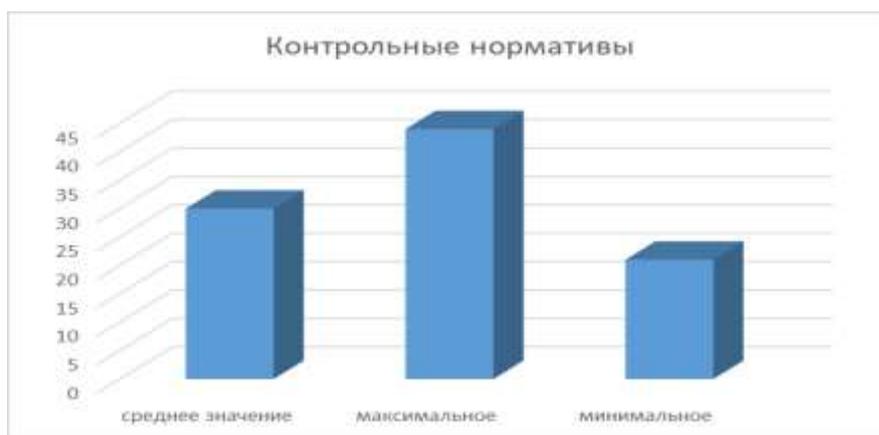


Рисунок 3 – Показатели силовых способностей у мальчиков 7 класса (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз)

Максимальный результат составил 44 раза, минимальный – 21 раз. Среднее значение составило 30 раз.

Выводы. Таким образом, проведенное исследование позволило определить, что по средним значениям развитие силовых способностей у девочек находится на высоком уровне, у мальчиков в двух контрольных упражнениях также на высоком уровне.

1. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

ЦЫГАН М.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А.А. Гаврилович, старший преподаватель

ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ С РАЗНЫМ СТАЖЕМ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

Введение. Современный этап развития психологии спорта характеризуется выраженным интересом исследователей к изучению психических состояний спортсменов. Особую актуальность проблема приобрела в контексте решения вопросов специальной и общей психологической подготовки в спорте (П.А. Рудик, А.Ц. Пуни, др.), волевой подготовки (Б.Н. Смирнов, А.Ц. Пуни, П.А. Рудик, А.С. Егоров, др.), психической готовности к соревнованию (А.Д. Ганюшкин, Г.М. Гагаева, А.Ц. Пуни с сотрудниками, др.), эмоциональных состояний в спорте (О.А. Черникова, О.В. Дашкевич, Ю.Я. Киселев, др.), психологии соревнования (Ю.Я. Киселев, Г.М. Двали, А.А. Лалаян, Л.С. Нерсесян, Ю.Ю. Палайма, др.), индивидуальных различий в эмоциональном реагировании (Е.П. Ильин, Б.А. Вяткин, Н.М. Пейсахов, В.П. Мерлинкин, Б.И. Якубчик, др.), психической надежности в спорте (А.В. Родионов, А.Ф. Вендрих, В.А. Платхиенко, Ю.М. Блудов, Н.А. Худадов, др.). Прогрессивному развитию проблематики психического стресса способствовала и прикладная работа спортивных психологов в командах (А.В. Алексеев, Б.А. Вяткин, А.Д. Ганюшкин, Г.Д. Горбунов, А.Д. Захаров, Р.М. Загайнов, Е.А. Калинин, Ю.Я. Киселев, Ю.А. Коломейцев, Б.И. Новиков, В.Э. Мильман, В.М. Писаренко, Л.Н. Радченко, А.В. Родионов, др.).

Цель работы – изучение особенностей психических свойств личности спортсменов с разным стажем занятий спортом.

Организация и методы исследования. Организованное нами исследование осуществлялось на базе факультета физического воспитания и туризма БрГУ имени А. С. Пушкина. Выборку составили 60 студентов-спортсменов ($n=60$) с разным стажем занятий спортом: до 5 лет – группа А ($n=30$), свыше 10 лет – группа Б ($n=30$). В диагностических целях нами использовалась методика «Самооценка психических состояний личности» (Г. Айзенк), позволяющая определить уровни таких психических свойств личности, как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность, стрессоустойчивость. Опросник состоит из 40 высказываний, сгруппированных в блоки. Каждый блок соответствует одному из определяемых психических состояний.

Результаты и их обсуждение. Средние значения по шкалам тревожности, фрустрации, агрессивности, ригидности находятся в диапазоне до 8 баллов, что соответствует умеренному уровню выраженности диагностируемых психических состояний респондентов. При этом для общей выборки спортсменов

($n=60$) средние значения по шкалам агрессивности и ригидности все же выше, чем средние показатели шкал тревожности и фрустрации.

Практически треть спортсменов, принявших участие в исследовании, продемонстрировали среднюю выраженность показателей агрессивности (18 человек из 60) и ригидности (24 человека из 60).

Анализируя относительно низкие средние показатели по шкалам тревожности, фрустрации, агрессивности, ригидности и соотнося их с разбросом значений в общей выборке респондентов, мы можем заметить, что практически все спортсмены, имеют невысокий уровень тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности. Это свидетельствует, что в целом, для спортсменов характерны эмоциональная уравновешенность и выдержка. В большинстве они уверены в себе, успешно справляются с решением профессиональных задач. склонны адекватно относиться к возможным негативным событиям или неудачам, которые могут произойти в их тренировочной и соревновательной деятельности.

Вместе с тем, следует отметить, что 26 спортсменов с более продолжительным стажем занятий спортом демонстрируют выраженную психологическую устойчивость к стрессовым ситуациям. Низкий уровень по шкале фрустрации также свидетельствует об устойчивой направленности этих респондентов на преодоление трудностей, решение задач, о готовности справляться с препятствиями, возникающими на пути к достижению поставленной цели или решению конкретной тактической задачи. Спортсмены группы Б (в сравнении с группой А) в ситуациях взаимодействия с другими проявляют более высокий самоконтроль над своей агрессивностью и не склонны показывать окружающим свои негативные чувства. Статистическая обработка полученных результатов осуществлялась с использованием t-критерий Стьюдента:

– стрессоустойчивость и социальная адаптация: $t_{Эмп} = 2,7$ при критическом $t = 2,65$, что свидетельствует о наличии статистически значимых различий между испытуемыми с разным стажем занятий спортом (для $p \leq 0,01$).

Выводы. Таким образом, полученные результаты позволяют утверждать о наличии значимых различий проявлений стрессоустойчивости, как важного психического свойства личности, у спортсменов различным с разным стажем занятий спортом.

Секция 1.2 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР И АДАПТИВНОГО СПОРТА

АСТАШИНА А.К.

Казань, ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»

Научный руководитель – Р.А. Загидуллин, заведующий производственной практикой

ОЛИМПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ УЧИЛИЩ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА

Введение. Приобщение студентов УОР к идеалам олимпизма, которые ориентированы на общечеловеческие, гуманистические, духовно-нравственные ценности, связанные со спортом, особенно важно в современных условиях нашей страны. Это связано с разрушением прежних идеологических стереотипов, а также развитием у части молодежи безразличия к духовным ценностям. Проблеме олимпийского образования посвящено значительное количество научных работ – И.В. Барина, В.В. Столбова, В.И. Столярова и других авторов [1–3]. Все эти работы касаются олимпийского образования учащейся молодежи и студентов, но не затрагивают обучающихся в учреждениях среднего профессионального образования спортивной направленности, контингент и специфика подготовки которых напрямую связана с идеями олимпийского образования.

Вопрос реализации идей и ценностей олимпизма в воспитании студентов в условиях училищ олимпийского резерва должен решаться многопланово, так как с одной стороны, эти идеи и ценности необходимы будущим спортсменам, а с другой стороны, учебно-тренировочный процесс, соревнования представляют большие возможности реализации идей и ценностей олимпизма. Поэтому мы рассматриваем олимпийское образование как средство профессиональной подготовки студентов УОР.

Цель исследования: разработка программы профессиональной подготовки студентов УОР через олимпийское образование.

Методы исследования: анализ научно методической литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование, педагогический эксперимент.

Результаты и их обсуждение. В начале эксперимента с целью выяснения, понимания сущности олимпизма и олимпийского движения и мотивации занятий спортом мы провели анкетирование. Анкета состояла из трех блоков: в 1-ом блоке проверялись знания и потребности студентов придерживаться идей олимпизма, 2-ой блок определял потребность студентов в физическом разви-

тии, 3-ий блок выяснял степень отрицательного отношения к вредным привычкам и формированию основ здорового образа жизни.

В соответствии с оценочной шкалой мы получили следующие результаты: 25,6 % респондентов придерживались идей олимпизма в своей повседневной жизни; 36,7 % респондентов испытывали потребность в физическом развитии и укреплении здоровья; отрицательное отношение к вредным привычкам высказали 69,1 % человек. Для продолжения эксперимента мы разработали программу олимпийского образования в УОР. За основу программы мы выделили три тесно связанных между собой, но все же самостоятельных направлений деятельности.

Первое направление включало формирование и развитие определенных знаний по олимпизму. Темы олимпизма были включены в учебные дисциплины в соответствии с новыми стандартами СПО для формирования общих и профессиональных компетенций. Темы были включены в рабочие программы гуманитарного, социального и экономического циклов были введены темы: по истории, философии, экономике, политологии, в профессиональные дисциплины. Формы работы: учебные занятия.

Таким образом, это позволило формированию у студентов следующих групп знаний:

- об олимпийских играх и олимпийском движении, их истории, целях, задачах, об основных идеалах и ценностях олимпизма.
- о гуманистическом, социально-культурном потенциале спорта.
- об основных идеях гуманизма, его идеалах и ценностях, касающихся отношений между людьми и человеческой личности.

Второе направление олимпийского воспитания было связано с формированием и развитием у студентов профессиональной мотивации.

Формы работы: тренировочный процесс, соревнования, чемпионаты, турниры, выставки, научно-практические конференции, спортивные праздники, конкурсы профессионального мастерства, экскурсии, просмотр и анализ видеозаписей различных соревнований и выступлений, участие во всех спортивных праздниках и выставках, связанных с пропагандой спорта, участие в выставках, в спортивных праздниках, днях здоровья, проведение олимпийских уроков в училище и в школах города, проведение предметных декад, посвященных олимпийским играм, встречи с олимпийскими чемпионами, известными спортсменами города и области. Ежегодно в училище проводятся научно-практические студенческие конференции.

Третье направление работы по олимпийскому образованию было связано с формированием и развитием у студентов профессиональных способностей и умений проводить учебные и тренировочные занятия в соответствии с требованиями охраны здоровья, честного судейства, умений работать в команде, пропагандировать идеалы олимпизма, проводить разъяснительную работу по пропаганде спорта и идей олимпизма. Формы работы: проведение учебных занятий

и учебных тренировок, соревнований, самостоятельное судейство, педагогическая практика и т.д. Через год мы опять провели анкетирование и провели сравнительный анализ полученных результатов (рисунок):

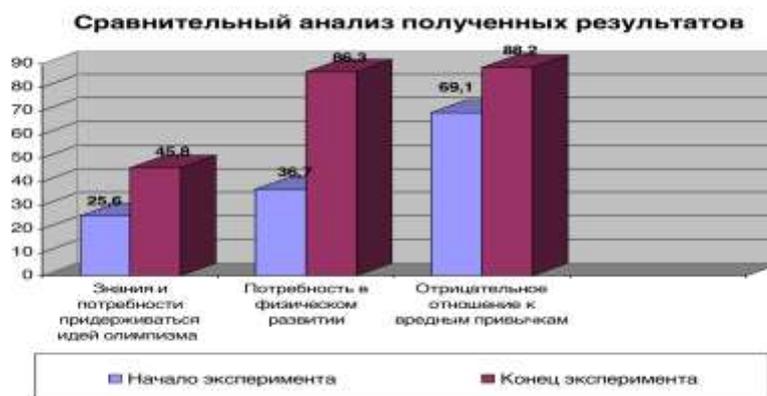


Рисунок – Олимпийское образование в системе профессиональной подготовки студентов училищ олимпийского резерва

Если в начале эксперимента знаний и потребности придерживаться идей олимпизма в повседневной жизни из 100 % респондентов отмечалось у 25,6 %, то по его окончанию эта категория составила 45,8 %. Прирост составил 20,2 %. Потребность в физическом развитии и здоровом образе жизни в начале эксперимента наблюдалась у 36,7 % студентов, а в конце – у 86,3 %, т. е. на 49,6 % больше, чем в начале эксперимента. Отрицательное отношение к вредным привычкам отмечалось в начале эксперимента у 69,1 % студентов, в конце – у 88,2 %, т.е. больше на 19,1 % студенты повысили свою готовность к воспитательной деятельности на основе идей олимпизма по всем выделяемым нами направлениям работы. Стали осознанно и заинтересованно относиться к педагогической деятельности, чувствовать ответственность за осуществление процесса воспитания, понимать его сущность и роль в развитии личности и коллектива, разбираться в вопросах организации и осуществления воспитательного процесса на основе идей олимпизма, повысив, при этом, уровень практических умений.

Выводы. Опираясь на данные исследования, мы пришли к выводу, что олимпийское образование представляет собой неотъемлемую часть подготовки выпускника училища. Оно органически связано с профессиональным образованием, но имеет свои особенности и содержание. Поэтому олимпийское образование является педагогически обоснованным и включает в себя следующие составляющие:

1. Знания и духовные ценности, их трансформацию и потребление.
2. Педагогические принципы реализации программы (сотрудничество, всесторонность, гармония, индивидуально – творческая ориентация, профессионально-этическая взаимответственность).

3. Готовность студентов училища к профессиональной деятельности на основе идей олимпизма – это профессионально-личностное новообразование, включающее профессионально-личностные качества, систему знаний и умений, позволяющих реализовывать идеи олимпизма в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. – Ростов – н /Д : Феникс, 2004.

2. Олимпийский учебник студента / Пособие для формирования системы олимпийского образования. – 3-е изд., – М. : Советский спорт, 2013.

3. Олимпизм, олимпийское движение, Олимпийские игры (история и современность): XVII Олимпийская научная сессия молодых ученых и студентов России, посвященная 110-летию современных Олимпийских игр: Материалы. – М. : Советский спорт, 2006.

БОРИСЕВИЧ А.Э.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Е.М. Ляхович, преподаватель

ЗОЖ И ФИЗИЧЕСКОЕ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ 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.

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.

ВАЖИНСКАЯ В.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Е.М. Ляхович, преподаватель

**УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ПРОСТОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ
У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Введение. Известно, что скоростные способности как одна из основных двигательных способностей человека, проявляется в способности к максимально быстрому выполнению какой-либо двигательной деятельности в одинаковых условиях.

Поиск наиболее эффективных средств и методов развития скоростных способностей является одной из главных задач физического воспитания школьников.

Составляющим элементом скоростных способностей являются элементарные и комплексные формы проявления. Одной из важных форм проявления является двигательная реакция, которая ценна и важна в жизнедеятельности человека.

Определить наиболее эффективные пути улучшения простой двигательной реакции является одной из главных задач при развитии скоростных способностей.

К настоящему времени, несмотря на достаточное количество специальной и методической литературы, освещающей многие аспекты скоростных способностей у школьников, в том числе на уроках физической культуры, рассматриваемая проблема всё ещё далека от своего разрешения.

Быстрота реакции для человека имеет большое значение. В настоящее время в физическом воспитании и спорте достаточно ситуаций, где требуется высокая быстрота реакций. По вопросу развития быстроты простой двигательной реакции человека накоплены в настоящее время достаточно обширный материал.

Установлена динамика показателей времени простой двигательной реакции в процессе индивидуальной жизни, периоды наиболее высоких и низких темпов поступательного развития и инволюции этих показателей.

Показано, что наиболее высокие темпы роста показателей времени простой двигательной реакции наблюдаются в младшем школьном возрасте.

В связи с этим, было предложено рассмотреть этот возраст как сенситивный, наиболее благоприятный для направленного развития скоростных способностей человека.

В настоящее время значительный интерес с точки зрения методики развития скоростных способностей представляет познание частных особенностей развития показателей времени простой двигательной реакции детей 6–10 лет: сравнительных темпов развития указанных показателей времени реакции у мальчиков и девочек

Цель работы – изучение темпов прироста простой двигательной реакции у детей младшего школьного возраста

Методы исследования. Анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, статистическая обработка полученных результатов.

Организация исследования. Исследование проводилось в 2022–2023 году. Приняли участие школьники в возрасте 6–10 лет, всего 40 человек.

Показатели простой двигательной реакции измерялись согласно рекомендаций Ж.К. Холодова и В.С Кузнецова.

Результаты и их обсуждение. Анализ полученных данных развития показателей простой двигательной реакции у детей младшего школьного возраста показал, что длительность латентного время с возрастом сокращается, достигая наименьших величин в 9–10 лет, это отмечается у испытуемых обоего пола (таблица).

Таблица – Показатели времени простой двигательной реакции у детей 6–10 лет

Возраст, лет	Класс	Статистические параметры					
		n	\bar{x}	σ	разница	t	p
Мальчики							
6–7	1	20	0,30	0,04	–	–	–
7–8	2	22	0,26	0,02	0,04	5,061	< 0,01
8–9	3	34	0,24	0,03	0,02	3,716	< 0,05
9–10	4	21	0,23	0,03	0,01	1,579	> 0,05
Девочки							
6–7	1	29	0,31	0,05	–	–	–
7–8	2	34	0,26	0,03	0,04	5,745	< 0,01
8–9	3	20	0,25	0,03	0,01	2,233	< 0,05
9–10	4	27	0,24	0,03	0,01	2,231	< 0,05

Вместе с тем, следует подчеркнуть, что годовичные темпы прироста показателей времени простой двигательной реакции имеют статистическую значимость, выражающуюся в период от 6–7 до 8–9 лет у мальчиков, а у девочек на всем периоде младшего школьного возраста.

Сравнивая показатели простой двигательной реакции девочек и мальчиков младшего школьного возраста следует отметить, что различий статистически достоверных не наблюдается.

Выводы. Таким образом, полученная динамика результатов простой двигательной реакции у девочек и мальчиков может быть использована при планировании материала по развитию скоростных способностей детей младшего школьного возраста.

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 6-е изд., стер. – М. : Академия, 2008. – С. 64–74.

ГОЛОВЧИНЕР А.Д.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – О.М. Клос, старший преподаватель

ОТНОШЕНИЕ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ШКОЛЬНИКОВ 9-10 ЛЕТ

Введение. Как было показано в ряде исследований последних лет, у детей школьного возраста по мере их взросления отмечается тенденция к снижению интереса к занятиям физической культурой и спортом и как следствие этого – низкая посещаемость уроков физической культуры и ухудшение состояния здоровья. Одним из путей нейтрализации этого должны стать разработка и внедрение в содержание работы по физическому воспитанию младших школьников средств и методов, обеспечивающих формирование мотивов и потребностей в регулярных занятиях физическими упражнениями [1].

Цель работы – изучение отношения к физической культуре школьников 9–10 лет.

Методы исследования. Исследование проводилось с помощью опросной анкеты. Анкета предназначена для сбора данных об отношении школьников 9–10 лет к здоровому образу жизни и к физической культуре в целом. Анкета состояла как из закрытых, так и открытых вопросов.

Для участия в исследовании было опрошено 60 школьников 9–10 лет, обучающихся в ГУО «Средняя школа № 10 города Бреста». Собранные данные были проанализированы с использованием описательной статистики и корреляционного анализа.

Результаты и их обсуждение. Анализ данных анкетирования свидетельствует о том, что учащиеся 4-х классов любят и хотят заниматься физическими упражнениями, реализуют свою физическую активность как на уроках физической культуры, так и на занятиях в спортивных секциях.

Так же знают, что такое здоровый образ жизни в целом, многие соблюдают режим дня и ответственно подходят к своему питанию. Некоторые учащиеся недостаточно были осведомлены в сфере вредных привычек. Затруднялись назвать недоедание или сидячий образ жизни одной из них.

Результаты анкетирования свидетельствуют, что школьники воспринимают физическую культуру важным предметом, им интересно осваивать новые навыки и участвовать в соревнованиях, связанных с борьбой и соперничеством.

Непосредственными мотиваторами при занятиях физической культурой для школьников стали биологические и социальные факторы: потребность в поддержании хорошего здоровья, оценка личной деятельности со стороны (учителем, одноклассниками). Исходя из результатов анкеты так же можно сделать вывод, что интересы обучающихся к урокам физической культуры отличаются по личному признаку. Так, личные интересы людей, занимающихся спортом, могут заключаться в стремлении укрепить собственное здоровье, развить в себе физические и психические качества и др.

Примерно 98 % учащихся отметили, что расстраиваются, когда отменяют уроки физической культуры. И почти такой же процент учащихся указал, что любит уроки и ничего не хотел бы в них менять.

Некоторая часть детей отвечала, что хочет больше играть, но в противовес этому остальные писали, что хотят выполнять больше интересных упражнений и постоянно учиться чему-то новому, узнавать основы игровых видов спорта.

Можно отметить, что учащиеся 4-х классов считают основной проблемой недостаточности двигательной активности людей обычную человеческую лень, нежелание, отсутствие свободного времени для занятий, реже – слабое здоровье и нехватку интересных секций. Большинство детей считают, что лично у них нет серьезных и аргументированных причин, мешающих им заниматься физической культурой и спортом, так же ученики достаточно высоко оценивают свое здоровье.

Для младших школьников основными источниками получения информации о физической культуре и спорте являются учителя, затем родители и товарищи. Меньше всего информации дети получают по радио, из газет и интернета.

Выводы. Результаты опроса показывают, что учащиеся 4-х классов в достаточной мере осведомлены в сфере здорового образа жизни, принимают активное участие в школьных соревнованиях, ходят на секции и активно отдыхают с родителями. Школьникам нравятся уроки физкультуры, они заинтересованы в увеличении времени, предоставленного на занятия физкультурой.

1. Баландин, В. А. Научно-технологические основы обновления процесса физического воспитания в начальной школе: автореф. докт. дис. / В. А. Баландин. – Краснодар, 2001. – 49 с.

ГРЕБЧУК В.С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А.С. Голенко, канд. пед. наук, доцент;

В.Г. Ярошевич, канд. пед. наук, профессор

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У НАЧИНАЮЩИХ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ

Введение. Выносливость как двигательное качество, есть способность человека к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения ее эффективности.

Выносливость как считает [4] – это способность выполнять работу без изменения её параметров (например, не снижая интенсивности, точности движений и т.д.).

Выносливость –это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности [2].

Ещё более раскрытое определение выносливости дает Н.Г. Озолин. Он считает, что в целом выносливость характеризуется как способность к длительному выполнению работы на требуемом уровне интенсивности, как способность бороться с утомлением и эффективно восстанавливаться во время работы и после ее [1].

Исходя из разных точек зрения авторов и перейдя к целостному осмыслению разнообразных научных знаний о выносливости как физической способности, можно заключить, что длительность работы, в конечном счёте ограничивается, наступившим утомлением, таким образом, выносливость можно также определить, как способность организма преодолевать наступающее утомление.

При езде на велосипеде тренируются и укрепляются сосуды и сердечные мышцы, повышается уровень общей выносливости организма. Улучшается снабжение крови кислородом, так как увеличивается количество вдыхаемого воздуха (развиваются легкие), улучшается обмен веществ. Развиваются мышцы ног – формируется рельеф мышц и повышается их выносливость. Развивается вестибулярный аппарат и координация.

Цель работы – изучить процесс развития выносливости у начинающих велосипедистов.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, интернет источников.

Результаты и их обсуждение. Для рационального построения многолетней подготовки в велосипедном спорте (гонки на шоссе) оптимальным возрастом для зачисления детей в группы начальной подготовки принят возраст 10–11 лет.

При поступлении подростка в секцию по велосипедному спорту в 10–11 лет первые два–три года отводятся в основном на воспитание общей выносли-

ности, с использованием широкого диапазона тренировочных средств. У юношей с 13–15 лет целесообразно начинать развитие специальной выносливости в упражнениях длительностью от 3–5 мин до 60–90 мин. и более. В целом выраженная тенденция к улучшению показателей общей и специальной выносливости в велосипедном спорте может сохраняться до 25–30 и более лет.

В последнее время проблема развития выносливости широко обсуждается в спортивно педагогической литературе. В частности, рассматриваются вопросы, связанные с методами использования, в общей системе физического развития детей, физических упражнений, направленных на развитие выносливости, а также с определением оптимального возраста для культивирования видов велосипедного спорта, преимущественно развивающих выносливость.

В спортивной физиологии выносливость обычно связывают с выполнением таких спортивных упражнений, которые требуют участия большой мышечной массы (около половины и более всей мышечной массы тела) и продолжаются непрерывно в течении длительного времени. Иначе говоря, в спортивной физиологии выносливость определяют, как способность длительно выполнять глобальную мышечную работу преимущественно или исключительно аэробного характера.

В велосипедном спорте имеются два вида выносливости: общая и специальная.

В подготовке юных велосипедистов, прежде чем приступить к работе требующей проявления выносливости, необходимо предусмотреть обучение рациональной технике педалирования, отвечающей особенностям физиологического влияния продолжительной работы.

Эффективными методами развития общей выносливости у детей и подростков являются: 1) равномерный метод тренировки, 2) игры, 3) круговая тренировка.

Средства развития выносливости должны способствовать расширению диапазона функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения.

Развитие специальной выносливости в значительной мере обусловлено уровнем развития анаэробных возможностей организма, для чего используются упражнения, включающие функционирование различных групп мышц и позволяющие выполнять работу с предельной и около предельной интенсивностью.

Эффективным средством развития специальной выносливости (скоростной, силовой, координационной и т.д.) являются специально подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, специфические соревновательные упражнения.

Одним из наиболее популярных средств развития силовой выносливости является преодоление крутых подъемов или работа на специальном велостанке при помощи которого можно имитировать сложные двигательные действия на велосипеде. Работая над развитием силовой выносливости, не следует стре-

миться к увеличению мышечной массы мышц нижних конечностей и плечевого пояса – это может привести к нерациональным энергозатратам во время длительной езды.

Выводы. Анализ литературных источников показал, что для рационального построения многолетней подготовки в велосипедном спорте (гонки на шоссе) оптимальным возрастом для зачисления детей в группы начальной подготовки принят возраст 10–11 лет.

Одним из основных качеств, необходимых для успешных занятий велоспортом является выносливость. Развивать общую выносливость авторы рекомендуют, начиная с первого года обучения. Наиболее эффективными методами развития общей выносливости у детей в этот период являются: непрерывно-равномерный, круговой и игровой методы тренировки.

Приступая к развитию специальной выносливости, следует понимать, что ее развитие в значительной мере обусловлено уровнем развития анаэробных возможностей организма, достаточный уровень развития которых позволяет значительно легче выполнять работу с предельной и около предельной интенсивностью.

1. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать [Текст] / Н. Г. Озолин. – М. : Астрель, 2004. – 863 с.

2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. для студентов вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Академия, 2000. – 480 с.

3. Режим доступа: https://revolution.allbest.ru/sport/00559275_1.html. – Дата доступа: 31.03.2023.

4. Режим доступа: https://studwood.net/1098052/turizm/metody_sredstva_razvitiya_vynoslivosti_velosipedistov. – Дата доступа: 31.03.2023.

5. Режим доступа: <https://expeducation.ru/ru/article/view?id=5566>. – Дата доступа: 31.03.2023.

ГРЕЦОВА Н. М., СЕРГЕЕВА М. К.

Россия, г. Коломна, ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет» (ГСГУ).

Научный руководитель – М. Ю. Золотова, канд. пед. наук, доцент

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЛИЯНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ НА РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Введение. В современной России оздоровительное плавание детей раннего возраста на сегодняшний день довольно таки популярно. Многие родители, ещё до рождения малыша, изучают научную и популярную литературу на эту тему,

штудируют интернет пространство, выискивая положительные и отрицательные аспекты плавания для новорожденных и грудных детей. Многие родители задаются вопросами: «А зачем это нужно моему ребенку и в чем польза?», «Может ли плавание нанести хоть какой-то минимальный вред моему малышу?», «Ведь можно научить ребенка плавать уже, когда он подрастет?» и т.п. Некоторые родители думают, что плавание для детей грудного возраста – это какое-то мучение или издевательство над ребенком.

По данным множественных исследований в области проблемы применения плавания в раннем возрасте в развитии детей написано много интересных фактов. Еще за четыре тысячелетия до нашей эры в Древнем Египте родители отдавали своих детей в плаванья для укрепления здоровья бедующих воинов. А в современном мире грудничковое плавание становится модной тенденцией среди молодых родителей. Причинами такого роста является доказанная в научной среде эффективность положительного воздействия плавания на гармоничное развитие ребенка [2, С. 152].

Цель работы – определение степени эффективности влияния оздоровительного плавания на здоровье и развитие ребенка раннего возраста.

Методы исследования. В своём исследовании мы хотели бы проанализировать научную литературу о влиянии плавания на развитие и здоровье грудного ребенка. А также мы провели анкетный опрос родителей и проанализировали мнения респондентов.

Результаты и их обсуждение. На наш взгляд эта тема сегодня очень актуальна, так как уровень здоровья подрастающего поколения с каждым годом снижается. Почему же именно плавание? «Вода – лучший массажист для маленького ребенка, ласковый и очень эффективный» [4, С. 7].

Григан С.А. с другими авторами в своей статье дает разъяснение о положительных аспектах раннего плавания [1, С. 194–198]:

– формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета: во время плавания задействована мускулатура и скелетные мышцы, нагрузка распределяется равномерно, что способствует их благоприятной работе;

– улучшение сна, аппетита, обмена веществ; Улучшение сна способствует психическому равновесию и правильному развитию ребенка. А улучшение аппетита способствует поступлению в организм питательных веществ, которые поддерживают работоспособность ребенка и улучшают его мозговую деятельность;

– развитие и укрепление дыхательной, сердечно-сосудистой, выделительной, нервной, опорно-двигательной: занятие плаванием успокаивают нервную систему и повышает эмоциональную систему. Так же оказывает благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую систему, в это время работа сердца протекает в благоприятных условиях;

– происходит эмоциональное сближение с родителями: занятия плавание улучшает взаимоотношения родителей и ребенка;

– закаливание, которое способствует укреплению иммунитета: во время занятий плаванием, идет нагрузка на мышцы и сердечно-сосудистую систему, что способствует повышению тонуса организма, выносливости и укреплению нервной системы. Такие нагрузки влияют на качество иммунной системы;

– занятие плаванием увеличивает объем легких, а это способствует притоку крови к мозгу: Занятие плаванием помогают улучшить не только физическое состояние, но и психическое здоровье, они помогают обогатиться мозгу кислородом, что приводит к получению новых сил для дальнейшей работы.

По мнению зарубежных специалистов, первое знакомство ребенка с водной средой начинается еще в утробе матери, в последующем при купании в ванночке. Рекомендуются не затягивать с походом в бассейн, так как у младенцев до трех месяцев есть врожденный плавательный рефлекс, который позволяет им двигать руками и ногами в воде и задерживать дыхание. Специалисты указывают на один из самых главных принципов обучения грудничков плавания, который заключается в непрерывности занятия. Таким образом, можно достичь результата желаемого результата в грудном возрасте малыша [3, С.17].

В рамках нашего исследования был проведен опрос родителей, которые отдали своих детей в «Клуб раннего плавания Кря-Ква» в двух городах Московской области (г. Коломна и г. Ступино). В анкетировании приняли участие 18 родителей. Результаты опроса представлены в диаграмме (Рис.1). Проанализировав ответы родителей, можно сделать вывод, что грудничковое плавание с каждым годом все более востребовано.

Медицинские работники рекомендуют занятия в воде, которые способствуют улучшению состояния здоровья и улучшают физическое развитие детей.



Рисунок – Мнение молодых родителей о пользе плавания для детей грудного возраста

Выводы. Анализ научно методической литературы показал, что плавание для ребенка раннего возраста является одним из эффективным средств оздоровления и закаливания, полноценного развития физических и умственных способностей, улучшения мышечного тонуса, рефлексорной активности, спокойного сна. У ребенка нормализуется эмоциональный статус, а также занятия плаванием родителей со своим малышом является отличным проводником в установлении между ними благоприятного психологического контакта. Таким образом, родителям следует задуматься о плавании для их ребенка.

1. Григан, С.А. Особенности обучения плаванию детей грудного возраста / С.А. Григан, Г.Н. Белых, А.Л. Вишина // Транспорт: наука, образование, производство : труды Международной научно-практической конференции. Часть 5. Гуманитарные и юридические науки. – Ростов-на Дону : Рост. гос. ун-т. путей сообщения, 2018. – С. 194–198.

2. Обучение плаванию в детском саду : Кн. для воспитателей дет. сада и родителей / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. – М. : Просвещение, 1991. – 157с.

3. Фридман, Ф.Б. Плавание для малышей / Пер. с англ. Е.Е. Шляховой. – М. : Этерна, 2009. – 96 с.

4. Янушанец, Н. //Плывать раньше, чем ходить / Н. Янушанец. – СПб. : Питер, 2003 – 192 с.

ДАЦИК Д.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

ВЕЛОТУРИЗМ НА БЕЛАРУСИ: ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Введение. Велотуризм на Беларуси набирает всё большую популярность среди населения. Этот вид отдыха не только позволяет наслаждаться красотами природы и историческими достопримечательностями, не только несёт положительный вклад в экономику и окружающую среду, но также позволяет в определённой мере поддерживать физическую форму каждого человека.

Изучение состояния и развития велосипедного туризма на Беларуси в период с 2017 по 2022 годы и на перспективу до 2035 года позволяет зафиксировать его динамические изменения, оценить влияние на промышленную составляющую и природное окружение. Детализация данного вопроса конкретизируется в историческом экскурсе относительно велосипедного туризма в нашей стране, характеристике современного состояния велотуризма как вида активного отдыха, описании популярных маршрутов велосипедных туров, оценке их уровня сложности, выявлении проблем в этой области.

Цель работы состоит в том, чтобы изучить состояние велотуризма на Беларуси в период с 2017 по 2022 годы и на перспективу до 2035 года, оценить его развитие и влияние на экономику и окружающую среду.

Методы исследования. В данной работе запланировано использование таких методов исследования, как:

– наблюдение за туристическими группами велосипедистов на популярных маршрутах для оценки уровня сложности и качества маршрутов, а также выявления потребностей велосипедистов;

– анализ литературы и статистических данных, а именно обзора научных статей, публикаций в СМИ, отчетов и статистических данных по велосипедному туризму в Беларуси, что позволяет получить информацию о истории и текущем состоянии велотуризма, описать основные маршруты и проблемы в этой области;

– интервьюирование с организаторами велосипедных туров и экспертами в области велотуризма, что даёт возможность перспективного прогнозирования велотуризма в стране, выяснения проблем, с которыми сталкиваются организаторы велосипедных туров, и оценки влияния велосипедного туризма на экономику и окружающую среду.

Результаты и их обсуждение. Занятия велосипедным туризмом имеют большое значение для поддержания оптимальных физических кондиций людей, причём, в этой сфере деятельности могут участвовать все социальные слои населения независимо от пола, возраста, общественного статуса и т.д. Кроме поддержания хорошей спортивной формы увлечение такого рода занятием создаёт дополнительные возможности увидеть новые городские и природные пейзажи, повысить эмоциональный уровень человека, придать ему новые положительные импульсы в восприятии окружающей среды. Географические особенности Беларуси как нельзя лучше способствуют развитию велосипедного туризма. Протяжённость её территории, большое количество районов с низкой плотностью населения, многообразие ландшафтов и климатических зон, обилие природных и историко-культурных достопримечательностей предоставляют все возможности реализации программы здорового образа жизни.

Среди наиболее интересных разработанных веломаршрутов можно назвать следующие:

- Беловежская пуца
- Нарочанский национальный парк
- Воложинский край
- Августовский канал
- Лесопарк Пышки в Гродно
- Заказник “Прибужское Полесье”
- Трансграничный маршрут по Латвии и Беларуси и др. [1].

Максимальная реализация туристического потенциала Беларуси на внутреннем и внешних рынках может быть решена на основе целенаправленных и согласованных действий государственных органов, предпринимательского со-

общества и инициативы населения страны. Решение поставленных задач придаст импульсы для более полного использования имеющихся возможностей в процессе достижения устойчивого развития в области обеспечения поступательного экономического роста, занятости и благосостояния населения посредством роста доходов от туризма и стимулирования развития регионов [2]. Велосипедный туризм как нельзя более точно вписывается в решение поставленных задач.

Выводы. К сожалению, в настоящее время массовые велотуристические мероприятия на территории Беларуси, – слеты, соревнования, ралли и т.д., – не получили своего должного развития и не обрели традиционно устойчивый характер. Тем не менее ряд интересных предложений могут быть использованы любителями активного отдыха. Так, например, в уникальном биосферном резервате «Прибужское Полесье» в Брестской области туристам предлагают отправиться в путешествие по маршрутам «Домачево – место трех культур» (15 км по местности на стыке трех стран – Беларуси, Польши и Украины), «Тайны Белого озера» (22 км) и «Зеленый серпантин» (79 км).

1. Путешествуем по Беларуси на велосипеде: ТОП-9 интересных маршрутов [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://trofei.by/articles/stati-oturizme/velosipednye-marshruty-belarusi>. – Дата доступа : 20.03.2023.

2. Об утверждении Национальной стратегии развития туризма в Республике Беларусь до 2035 года маршрутов [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://mogilev-region.gov.by/files/04-06-2020-3postanovlenie.pdf>. – Дата доступа : 20.03.2023.

ДЫНКОВИЧ А.И.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ

Введение. Спортивный туризм является активно развивающимся сектором мировой туристской индустрии и демонстрирует, с одной стороны, высокие темпы роста по всему миру, а с другой стороны, вносит существенный вклад в формировании доходов мирового туризма. По данным статистики, спортивный туризм участвует в формировании до 25 % доходов от мирового туризма [1]. Глобализация превратила спортивный туризм в интересный массовый феномен. Спортивные события объединяются с шоу, индустрией и маркетингом. С одной стороны, в спортивных событиях участвуют зрители, которые смотрят их на стадионах или дома, участники различных активностей и фанаты видео игр, а с другой стороны, в них вовлечены те, кто путешествуют, чтобы стать участником спортивного события и зрелища, формируя потоки спортивного туризма.

Наконец, спортивный туризм участвует в создании новой культуры здорового образа жизни, новой модели функционирования общества, полной развлечений и положительных эмоций, генерируя многочисленные бизнесы-проекты.

Согласно Государственной программе развития туризма в Республике Беларусь «Беларусь гостеприимная» на 2021–2025 годы [2], одним из приоритетных направлений внутреннего и въездного туризма является «спортивный туризм». Рост популярности здорового образа жизни, доступность использования имеющейся инфраструктуры предопределили два основных направления в развитии спортивного туризма: 1) организация водных, пеших, конных, велосипедных, лыжных спортивных походов и других туристско-спортивных мероприятий (активные формы спортивного туризма); 2) посещение туристами крупных спортивных соревнований в качестве зрителей (событийный спортивный туризм).

Цель работы заключается в определении сущности понятия «спортивный туризм», выявлении факторов его становления и развития.

Методы исследования. В данной работе использованы такие методы исследования, как описание, сравнение, анализ литературы по данной проблеме, а также обобщение данных специализированных интернет-источников.

Результаты и их обсуждение. К определению понятия «спортивный туризм» существует несколько подходов. Традиционно оно характеризует вид спорта. Согласно другому подходу спортивный туризм выделяется как самостоятельное направление туризма и в зависимости от цели путешествия подразделяется на две разновидности: активный и пассивный. В первом случае основной целью туриста является возможность занятия любым видом спорта, в том числе и аналогичным спортивному туризму, но без соревновательной составляющей – спортивно-оздоровительный туризм. Во втором – цель путешествия состоит в посещении спортивных событий и соревнований в качестве зрителя или болельщика – событийный спортивный туризм.

Следует отметить, что к спортивному туризму относятся виды туристской деятельности, не связанные с подготовкой и выступлением в спортивных соревнованиях. Как отмечает А.Ю. Александрова, событийный спортивный туризм – это очень широкий и динамично развивающийся вид спортивного туризма, например, поездки, приуроченные к каким-либо спортивным событиям и мероприятиям (участие туриста в качестве болельщика в разного рода чемпионатах и соревнованиях, либо непосредственное его участие в любительских или постановочных соревнованиях в рамках так называемого «приключенческого туризма»). Этот вид туризма называется пассивным спортивным туризмом. Целевой аудиторией являются спортивные болельщики, участники соревнований и спортивные менеджеры. Для них важны уровень и значение соревнований: Олимпийские игры, Чемпионаты мира или Европы, квалификационные игры или финальные состязания престижных международных турниров. Это довольно многочисленная и разнообразная целевая

аудитория, поэтому иногда спортивный событийный туризм выносят в отдельный вид туризма со своими особенностями организации и проведения мероприятий [1].

Выводы. На сегодняшний день на Беларуси создана и функционирует определенная база для обслуживания спортивного туризма, представленная имеющимися фондами, что используются в других видах туризма. Территория Беларуси разделяется на ряд регионов, которые имеют свои особенности и направления развития спортивного туризма. Проблемы спортивного туризма: недостаточная материальная база, слабый маркетинг, недостаточные инвестиции, малое количество маршрутов.

1. Александрова, А. Ю. Международный туризм / А. Ю. Александрова. – М. : КноРус, 2020. – 459 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа : <https://www.book.ru/book/934248>. – Дата доступа : 03.12.2022.

2. Государственная программа «Беларусь гостеприимная» на 2021–2025 годы [Электронный ресурс] – Режим доступа : <https://www.sportedu.by/wp-content/uploads/2017/11/Gosprogramma-Belarus-gostepriimnaya-na-2021-2025-gody.pdf>. – Дата доступа : 22.02.2023.

КРИВОБЛОЦКИЙ К. О.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

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

КИБЕРСПОРТ: ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ИГРЫ CS:GO

Введение. В перечне игр, которые относятся к киберспорту, одно из главенствующих мест занимает CS GO, представляющая собой одну из самых популярных и серьёзных дисциплин, насыщенная топовыми командами и турнирами с большими призовыми фондами. Это один из самых популярных шутеров нашего времени.

Counter-Strike: Global Offensive (в переводе с английского языка: Контр-удар: глобальное наступление) – это многопользовательская компьютерная игра, разработанная компаниями Valve и Hidden Path Entertainment, и презентованная в первой версии в 2012 году. Каждый профессиональный игрок имеет возможность получить хороший гонорар за успешное участие в соревнованиях. В системе данной деятельности от геймера требуется умение анализировать игру команд, понимать расстановку сил, учитывать тактику, слаженно комбинировать, координировать свои усилия с партнёрами и т.д. О привлекательности данной игры свидетельствует число заинтересованных в ней участников. Например, в 2022 году их было порядка 35 млн. человек.

Цель работы. Автор главной целью своей работы избирает описание исторической составляющей CS GO и самой сущности этой игры.

Методы исследования. В данной работе использованы такие методы исследования, как описание, сравнение, анализ и обобщение данных специализированных интернет-источников.

Результаты и их обсуждение. Counter-Strike: Global Offensive характеризуется как многопользовательская компьютерная игра, посвящённая противостоянию террористов и подразделений специального назначения. Первоначально информация о её создании официально была проанонсирована ещё в 2011 году, однако пользовательская версия появилась несколько позднее. Игра разрабатывалась для персонального компьютера с операционными системами Microsoft Windows и Mac OS X, и для игровых консолей PlayStation 3 и Xbox 360 (там она вышла в онлайн-сервисах PlayStation Network и Xbox Live, соответственно) [2].

В чем суть CS:GO? В Counter-Strike: Global Offensive игроки делятся на две команды: террористов и подразделений специального назначения, после чего сражаются друг с другом несколько раундов, по результатам которых определяется команда-победитель. Эта компьютерная игра в жанре «шутер от первого лица», где две команды по 5 человек противостоят друг другу на протяжении 30 раундов, каждый из которых длится почти две минуты. Одна команда играет в “атаке”, другая – в “обороне”. По истечению 15 раундов, стороны меняются. Команда, которая побеждает во всех раундах, выигрывает игру. Победитель раунда определяется посредством атаки, когда нужно установить бомбу и не допустить ее обезвреживания, или уничтожить команду оппонента. Для взятия раунда за “защиту” требуется либо уничтожить соперников, либо разминировать установленную бомбу [1]. В ходе игры выделяются такие её элементарные части, как пистолетка, эко раунд, байт, новые стратегии и анти-эко.

Первым таким турниром стал DreamHack Winter 2013, который имел призовой фонд в 250 тыс. долларов, а начиная с MLG Columbus 2016, призовой фонд стал составлять 1 млн. долларов. На 2019 год было проведено 15 таких турниров. Ещё одним крупным событием является лига Blast Premier, так, на Blast Premier 2020 общий призовой фонд составил 4 млн. 250 тыс. долларов. В 2021 году прошёл PGL Major Stockholm 2021 с общим призовым фондом 2 млн. долларов. Также существует множество других соревнований, например IEM, ESL, Blast Pro Series и др. [2].

Выводы. Компьютерные игры широко распространены во всём мире. С каждым годом количество геймеров всё более увеличивается, одновременно становится всё больше разнообразных турниров, в которых принимают участие миллионы человек. Особенную популярность в киберспорте приобрели Dota 2, CS:GO, FIFA 23 и ряд других. Привлекательность игр состоит в том, что участие в них может принять практически каждый желающий. Играть можно, как на бесплатных платформах, так и за деньги. Для самых продвинутых пользова-

телей данный вид деятельности может превратиться в профессию и принести ощутимый доход.

Компьютерная игра CS:GO довольно популярна в молодёжной среде и получила широкое распространение во всём мире. В настоящее время она может быть представлена не только в качестве развлечения в процессе проведения свободного времени населения, но также развивается как вид профессиональной деятельности. Кроме того, она носит познавательный характер, и многие люди узнают для себя много разнообразной информации.

1. Киберспорт как образ жизни и реальный способ современного заработка [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.belveb.by/blog/hobby-969-s/kybersport-kak-obraz-zhizni-i-realnyu-sposob-sovremennogo-zarabotka-12219-p/>. – Режим доступа : – Дата доступа : 20.03.2023.

2. Counter-Strike: Global Offensive [Electronic resource]. – Mode of access : https://counterstrike.fandom.com/ru/wiki/Counter-Strike:_Global_Offensive. – Date of access : 20.03.2023.

КОНОРОВИЧ А.Р

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С.В. Родин, преподаватель

АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЙ КОМАНДЫ МАНЧЕСТЕР ЮНАЙТЕД В ЧЕМПИОНАТЕ АНГЛИИ И НА МЕЖДУНАРОДНОМ УРОВНЕ ЗА ПОСЛЕДНИЕ 5 СЕЗОНОВ

Введение. В футбольном клубе Манчестер Юнайтед было много взлётов и падений. Команда упускала чемпионство в последних играх сезона, вылетала из кубков, теряла очки в игре против заведомо слабых противников и возрождалась как феникс после мюнхенской трагедии. После успешных сезонов во главе с Сэром Алексом Фергюсоном, казалось, что Юнайтед больше не будет равных в Европе, однако годы берут своё и великому тренеру пришлось уйти с поста главного тренера. После него были такие именитые тренеры как Дэвид Мойес, Райан Гиггз, Луи ван Гал, Жозе Моуриньо, Уле Гуннар Сульшер, Майкл Каррик, Ральф Рангник и Эрик тен Хаг. Некоторым из них удавалось добиться победы в финальных матчах за кубок страны, однако никто из них не смог привести команду к чемпионству в Английской Премьер Лиге. В этой статье будут проанализированы результаты за последние 5 сезонов. Далее на статистические данные команды можно будет взглянуть через призму тренерской эффективности, исходя из процента побед команды и результатов, которого она достигла при том или ином менеджере клуба.

Цель работы – провести анализ выступлений команды Манчестер Юнайтед в чемпионате Англии и на международной арене за сезоны с 2018 по 2023 годов.

Задачи:

1) Изучить статистические данные результатов команды за последние пять сезонов.

2) Сделать краткий анализ эффективности менеджеров исходя из процента побед и достигнутых ими результатов за сезон.

Методы исследования: анализ статистической литературы и данных турнирных таблиц за последние 5 лет.

Результаты и их обсуждение. На основе проведенного анализа, нами было выявлено, что наиболее значительный результат в качестве главного тренера команды Манчестер Юнайтед на момент написания статьи показал голландский менеджер Эрик тен Хаг, который в 40 играх в качестве тренера «МЮ» одержал 72,5 % побед.

19 декабря 2019 года на пост главного тренера команды Манчестер Юнайтед назначают Уле Гуннара Сульшера, который запомнился этой команде своими выступлениями за клуб в качестве полузащитника. Первый сезон 18/19 он завершил на 6 строчке с 66 очками. С количеством забитых и пропущенных мячей 65 и 54 соответственно. В следующем сезоне 19/20 команда так же набирает 66 очков с количеством мячей 66(з) на 36(п), и при этом команда заняла 3 строчку, что позволило ей выйти в лигу чемпионов. Сезон 20/21 для красных дьяволов выдался, пожалуй, самым результативным под руководством норвежского менеджера команда набрала 74 очка (голы 73:44) и заняла 2 строчку по окончании чемпионата. Однако, на групповом этапе в лиге чемпионов она стала лишь третьей. Сезон 21/22 для команды начался крайне неудачно. Много поражений, много пропущенных мячей. И уже к середине сезона руководство, в спешке, начало искать новые кандидатуры на пост главного тренера команды. 21 ноября 2021 года норвежец Уле Гуннар Сульшер был увелен с поста главного тренера. У руля он провел 168 игр из которых 91 победа, 37 поражений и 40 ничейных результата. Процент побед составляет 54,17 %.

После норвежца исполняющим обязанности был Майкл Каррик, который показал высокий показатель побед – 66,67%. Однако в качестве И.О. Он провел всего 3 матча, 2 из которых выиграл и один матч сыграл в ничью.

Далее 3 декабря 2021 года было принято решение назначить на пост главного тренера англичанина Ральфа Рангника, который долгое время работал в Германии. После временного пребывания у руля, руководство собиралось оставить его в структуре клуба в качестве спортивного директора. Однако позже это решение было аннулировано, так как отношения владельцев клуба с ним были сложные. В итоге он провел невнушительные 29 игр. 11 из которых закончились для Юнайтед победой, 10 ничейным результатом и 8 поражением. Процент побед 37,93 %. А сезон 21/22 команда завершила на 6 месте в чемпионате

Англии (голы 57:57). При этом вылетев из лиги чемпионов из-за поражения от Мадридского Атлетико на стадии плей-офф.

23 мая 2022 года на пост был назначен голландский тренер Эрик тен Хаг, который сразу привёл за собой некоторых воспитанников из Аякса. Он провёл 40 игр, в которых команды одержала 29 побед, 5 ничьих и 6 поражений. (72,5%). В этом сезоне команда выиграла Кубок Английской футбольной лиги. Его тактические решения позволили команде бороться в этом сезоне 22/23 за 4 кубка одновременно, в отличие от всех остальных европейских команд [1, 2].

Выводы. Трудно сравнивать результативность тренеров, так как количество матчей, которое они провели в клубе в качестве главных менеджеров разное. Однако, можно с уверенностью сказать, что ни разу за последние пять лет болельщики Манчестер Юнайтед не верили в свой клуб так, как они верят в него теперь, при Эрике тен Хаге у руля.

1) Манчестер Юнайтед : [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://www.sports.ru/mu/>. – Дата доступа: 28.03.2023.

2) Все тренеры Манчестер Юнайтед [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://www.manutd8.com/coach.html>. – Дата доступа: 28.03.2023.

ЛАБУН Л.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – О.М. Клос, старший преподаватель

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕВУШЕК 13-14 ЛЕТ

Введение. Значение танцев в жизни девушек 13–14 лет неоспоримо, ибо, по определению Стивена Кинга: «Танец – это сама жизнь. Это вселенная ужаса и утрат, окружающая маленькую, ярко освещенную сцену, на которой танцуют смертные, бросая вызов тьме». И в таком возрасте девушки могут понять суть определения и назначения разных танцевальных направлений.

Цель работы – изучить методы и приемы использования танцевальных направлений в физическом воспитании девушек 13–14 лет.

Методы исследования. Исследование проводилось с помощью опросной анкеты. Анкета предназначена для сбора данных об отношении девушек 13-14 лет к танцевальным направлениям. Анкета состояла как из закрытых, так и открытых вопросов.

В подростковом школьном возрасте у девочек происходит перестройка деятельности всех физиологических систем организма [1]. Отмечается развитие в центральной нервной системе. Меняется психика, поведение, социально-бытовые ориентации девушек. Они остро переживают недостатки своей внеш-

ности, а у некоторых даже наблюдается дисморфофобия – чувство острого недовольства своей внешностью. Девушки становятся более эмоциональными. Они более самолюбивы и обидчивы. Танец даёт возможность физического развития, что становится особенно важным при существующем положении со здоровьем подрастающего поколения [2].

Понимание физических возможностей своего тела способствует воспитанию уверенности в себе, предотвращает появление различных психологических комплексов.

Средний школьный возраст – самый благоприятный для творческого развития, им легче дается разучивание разнообразных танцевальных движений. Дети занимаются с увлечением и настойчивостью. С детьми среднего школьного возраста занятия по танцу проводятся достаточно углубленно. К ним можно предъявить большую требовательность к точности выполнения движений и достигать сознательного отношения детей ко всему проходимому учебному материалу.

Результаты проведенного анкетирования, показывают, что использование различных танцевальных направлений может содействовать изменению негативного отношения к урокам физической культуры в целом и являются действенным средством повышения интереса у девушек 13-14 лет к занятиям танцами, способствовать повышению уровня здоровья молодёжи.

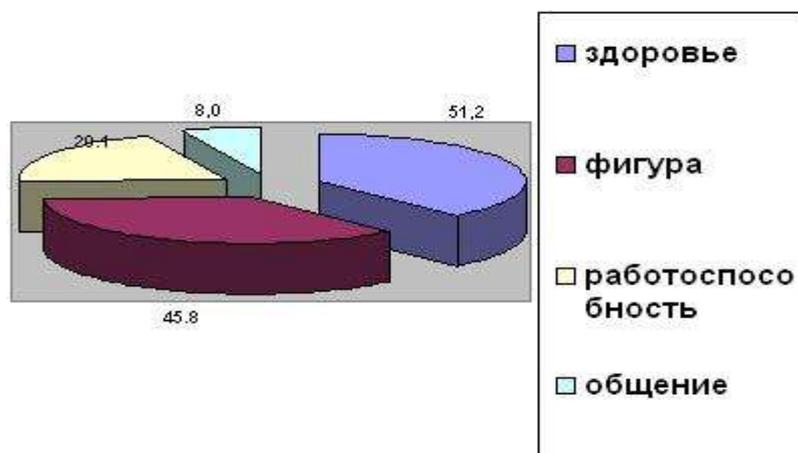


Рис. 1. – Мотивы занятия танцами

Данный вопрос анкеты выясняет, что же мотивирует девушек к занятию танцами:

– 51,2 % респондентов ответили, что главное в жизни – это здоровье и для этого надо заниматься танцами. Формированию хорошей фигуры отдали предпочтение 45,8 %;

– 20,1 % – работоспособность улучшается и позволяет разгрузиться мозгу после занятий в школе.

– 8 % привлекает возможность общаться.

Из ответов становится очевидным, что для девушек важным является, прежде всего, здоровье и визуальная сторона вопроса – хорошая фигура.

Выводы. Занимаясь с интересом танцами, двигательная активность станет для девушек 13–14 лет потребностью, что в дальнейшем поможет вести им здоровый образ жизни, с радостью участвовать в профессиональной деятельности, даст возможность вырасти красивыми и здоровыми.

1. Арзуманов, С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5–9 классов: учебно-методическое пособие для учителя / С.Г. Арзуманов, Феникс, 2010. – 672 с.

2. Борисова, И.В. Танцуют все / И.В. Борисова // Физкультура и спорт. – 2003. – №5. – С. 24–25.

МАРКО Д.В.

Брест БрГУ им. А.С. Пушкина

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

ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕЙСТВИЯ ЛИБЕРО ИГРАЮЩИХ В ЧЕМПИОНАТЕ РБ СРЕДИ МУЖЧИН

Введение. Развитие волейбола на современном этапе характеризуется значительным усилением специализации игровых действий. Условное деление игроков по функциям давно переросло в важнейшую закономерность игровой деятельности. Эта закономерность обусловлена различиями в проявлении индивидуальных способностей игроков. Отсюда при оценке уровня мастерства спортсмена на передний план выступает его преимущественная способность, определяющая игровую функцию. При определении узкой специализации надо исходить не из ограниченности игровых возможностей игрока, а из необходимости целесообразного использования в интересах команды его преимущественных способностей.

В конце 90-х годов в результате многочисленных соревнований различного уровня было внесено несколько существенных изменений в правила волейбола. Появление в игре спортсмена, который освобожден от игровых действий у сетки. Его прямая обязанность – увеличение времени розыгрыша игрового эпизода, повышение зрелищности игры за счет демонстрации высокой скорости, координации, акробатической подготовки. Запрещение совершать игровой переход в линию нападения сразу отбрасывает исполнение таких технических элементов как: нападающий удар из зоны нападения, блокирование и подача. Нападение из зоны защиты по мячу, находящемуся выше верхнего края сетки запрещено ему отдельным пунктом правил. Сужена его роль и как игрока, дающего передачи для атакующих действий партнеров. Верхняя передача для

атаки своего игрока возможна для него только из зоны защиты. Формально либеро – это тот, кто отвечает за защитные действия команды, после которых следует передача и атака. Игрок этого амплуа - 4 оплот обороны команды, а также у него существует негласная обязанность быть заводилой, игроком, который может завести, взбодрить команду. Либеро – это игрок с быстрой реакцией, умением быстро двигаться, доставать мяч в падении обеими руками, а также с умением принимать мощные атакующие удары. Это игрок с хорошим умением читать игру, предугадывать развитие атаки соперника и направление атакующего удара. Таким образом «либеро» – это игрок, обеспечивающий наиболее качественный прием мяча после подачи противника и основные защитные действия, связанные с приемом нападающих и обманных ударов, а также с активной страховкой атакующих действий своей команды от противодействия блока соперника. В связи с тем, что либеро появился не так давно, как другие виды амплуа в волейболе, данной теме посвящено мало литературы, что и обуславливает актуальность данного исследования.

Цель работы – изучить особенности игры волейбол на позиции либеро.

Задачи исследования: выяснить, в чем заключается роль либеро; изучить запрещающие действия либеро; описать происхождение позиции либеро в волейболе.

Вывод. Современный волейбол требует от игроков либеро высокого уровня технико-тактической подготовленности. В то же время в специальной литературе уделяется мало внимания данному вопросу. Анализ литературных источников выявил, нехватку информации о подготовке игроков либеро в волейболе.

Имеющийся анализ соревновательной деятельности волейболистов данного амплуа не дает полного представления о специфике его соревновательной деятельности, что затрудняет организацию тренировочного процесса игроков либеро. Так как основной функцией игрока либеро является «защита» команды на тренировках нужно оттачивать два основных элемента: прием подачи и доводка мяча. Но нельзя забывать, что понимание игры в защите складывается у игрока только в том случае, если он четко представляет сущность игровых действий, как подающего игрока, так и пасующего, блокирующего и нападающего.

Поэтому «либеро» при ограниченных игровых функциях обязан пройти всю школу фундаментальной подготовки волейболиста – освоить весь тактико-технический арсенал современного волейбола. Только тогда он сможет действовать вдогонку за действием нападающего противника, и предугадывать его замысел и интеллектуально переигрывать соперника.

МОРОЗ Н.Н.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Ф.К. Гоголюк, старший преподаватель

ВОСПИТАНИЕ ГАРМОНИЧНО РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ. РЕГУЛЯРНОЕ ЗАНЯТИЕ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Введение. Физические упражнения – элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития. Физические упражнения сформировались на основе движений и действий, заимствованных из трудовой, бытовой, военной деятельности человека (бег, ходьба, прыжки, метания, поднятие тяжестей, плавание и др.) и организационно-методически оформились в виде гимнастики, лёгкой и тяжёлой атлетики, подвижных и спортивных игр, спортивного туризма и т. п. Различные сочетания и системы физических упражнений составляют содержание видов спорта, входят в программы физического воспитания в различных учебных заведениях.

Цель работы – изучение воспитания гармонично развитой личности через регулярное занятие физическими упражнениями.

Методы исследования: анализ литературных данных.

Результаты и их обсуждение. Развитие современного общества характеризуется еще более интенсивным совершенствованием машинного производства и повышением его технического уровня и, следовательно, предъявляет более высокие требования к подготовке и развитию членов общества. Новые задачи перед воспитанием ставит развертывание компьютерной революции, информационных технологий.

Все это приводит к тому, что формирование всесторонне и гармонично развитой личности выступает не только как объективная потребность, но и становится основной целью, т.е. идеалом современного воспитания.

В развитии и формировании личности большое значение имеет прежде всего физическое воспитание, укрепление ее сил и здоровья, выработка правильной осанки и санитарно-гигиенической культуры. Нужно иметь в виду, что в народе недаром сложилась пословица: в здоровом теле – здоровый дух. Без крепкого здоровья и надлежащей физической закалки человек теряет необходимую работоспособность, не в состоянии проявлять волевых усилий и настойчивости в преодолении трудностей, что может мешать ему развиваться в других областях личностного становления. В этом смысле физическое воспитание выступает как исключительно важное условие всестороннего развития учащихся вообще [2].

В процессе тренировок человек учится регулировать свои действия на основе зрительных, осязательных, мышечно-двигательных и вестибулярных ощущений и восприятий, у него развивается двигательная память, мышление, воля и способность к саморегуляции психических состояний.

При самоконтроле и саморегуляции двигательных действий принимают участие практически все интеллектуальные процессы. Это связано, во-первых, с тем, что физические упражнения ставят перед человеком множество разнообразных проблем (планирование, контроль, выбор стратегии), а, следовательно, побуждают человека приобретать опыт их решения. Кроме того, можно говорить о влиянии более глубокого и сложного характера, базирующегося на взаимосвязях психомоторного и интеллектуального развития, когда целенаправленные воздействия на двигательную сферу человека вызывают соотносительные (корреляционные) изменения в его интеллектуальной сфере.

Высказываются различные мнения относительно влияния на человека физических нагрузок и эмоциональных стрессов. С одной стороны, подчеркивается их позитивная роль как средства подготовки к трудностям. В подтверждение приводятся сведения о том, что регулярно тренирующиеся люди имеют более высокий уровень социальной адаптации и устойчивости к стрессам, чем не тренирующиеся. С другой стороны, приводятся данные о том, что часть людей сознательно избегают регулярных физических нагрузок, считая их неприятными.

Исследования эмоционального состояния занимающихся физической культурой показали, что чувство радости, азарта, удовлетворения чаще испытывают от занятий спортивными и подвижными играми. В то же время у занимающихся боевыми искусствами отсутствует восприятие духовной стороны движений, а проявляются: агрессивность, ярость, жестокость, гордость. В то время как расслабление, отсутствие агрессивности, злости, жестокости возникает во время занятий хореографией [3].

Г.Е. Ступина провела исследование эмоциональных сфер физически подготовленных и неподготовленных людей. Сравнительный анализ показателей физического и психического состояния позволил выявить то, что высокий уровень агрессивности, фрустрации и ригидности зависит от уровня физической подготовленности. Следовательно, при повышении уровня развития двигательных качеств с помощью целенаправленных физических упражнений можно способствовать снижению уровня агрессивности, фрустрации и ригидности, что в дальнейшем будет способствовать формированию гармонично развитой личности [1].

Выводы. Таким образом, можно сказать, что в личностном аспекте физическая культура представляет собой ту часть общей культуры человека, которая является внутренней мерой степени развития физических сил и двигательных навыков, а также уровня жизнедеятельности и жизнеспособности человека и состояния его здоровья. Она позволяет с помощью своих специфических средств и методов раскрывать потенциальные возможности человека. Физическая культура и спорт выступают важнейшим условием, а физическое воспитание – важнейшим средством разностороннего развития личности. Установка на разностороннее развитие личности предполагает овладение, с одной стороны, основами физической культуры, слагаемыми которой являются крепкое здоро-

вье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, а с другой – формирование интеллектуальной, волевой и эмоциональной сфер, эстетических представлений и потребностей.

1. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – М. : Просвещение, 1987. – 654 с.

2. Формирование всесторонне и гармонично развитой личности как основная цель (идеал) современного воспитания и его составные части [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.p-lib.ru/pedagogika/harlamov/harlamov16.html>. – Дата доступа: 27.03.2023.

3. Влияние физкультуры и спорта на гармоничное развитие личности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfile.net/preview/5250480/page:4/>. – Дата доступа: 27.03.2023.

МОРОЗ Н.Н.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Е.Н. Козловская, преподаватель

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СРЕДИ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Введение. Велосипед, лыжи и бег – это здорово, но в пожилом возрасте из-за больших нагрузок их уже нельзя воспринимать как спорт на каждый день. Они принесут больше вреда, чем пользы. Однако скандинавская ходьба – идеальная замена не только всему вышеуказанному, но и полноценным занятиям в фитнес-зале. Она тренирует тело, оздоравливает внутренние органы и всячески мешает старости повлиять на образ жизни человека [1].

Цель работы – изучение скандинавской ходьбы как одно из средств физического воспитания среди людей пожилого возраста.

Методы исследования: анализ литературных данных.

Результаты и их обсуждение. Современные пенсионеры все чаще являются людьми, ведущими активный образ жизни. Они стараются по максимуму путешествовать, ходить в театры и на выставки. Занятия спортом также входят в круг интересов людей почтенного возраста. Небольшие физические нагрузки помогают оставаться в тонусе и чувствовать вкус к жизни. Один из лучших видов физической активности для пенсионеров – скандинавская ходьба. Это по-настоящему каждому человеку вид спорта, которым можно заниматься в любом месте [2].

Идея такого необычного вида оздоровительной физкультуры пришла в голову финским спортсменам-лыжникам, которые после интенсивной тренировки летом при помощи ходьбы с палками (на тот момент лыжными), зимой на соревнованиях получили более высокие результаты. Сегодня же техника скандинавской ходьбы пользуется популярностью во многих странах мира [3].

Скандинавская ходьба – это кардионагрузка и прекрасная профилактика всех сердечно-сосудистых заболеваний. Среди них, например, ишемическая болезнь, инфаркт, инсульт, болезни венозной системы, проблемы с сосудами и давлением. Всё это можно взять под контроль.

Во время скандинавской ходьбы организм насыщается кислородом. А свежий воздух укрепляет иммунитет, костную ткань и сердечно-сосудистую систему. Также мы пополняем запасы витамина Д, находясь на солнце [4].

Для занятий не требуется дорогостоящей экипировки или специальных условий – заниматься можно на улице, в лесу, в парке, в одиночку или в группе. Помимо очевидной пользы от свежего воздуха и любой физической активности, скандинавская ходьба, благодаря продолжительной аэробной нагрузке, оказывает оздоровительное воздействие на все важные системы организма: 1) Способствует укреплению костной ткани, суставов и сосудов; 2) Улучшает работу дыхательной системы; 3) Улучшает работу сердечно-сосудистой системы; 4) Снижает уровень глюкозы в крови, что необходимо для профилактики и лечения диабета; 5) Активирует метаболизм и помогает избавиться от лишнего веса – за час тренировки расходуется около 500 ккал; 6) Повышает иммунитет и выносливость организма.

Важным преимуществом скандинавской ходьбы для пожилых людей является то, что палки при ходьбе помогают снизить нагрузку на позвоночник и ноги и облегчают сохранение равновесия. Это особенно актуально для пожилых с такими возрастными болезнями как остеопороз, остеохондроз, артроз, проблемы с суставами, ожирение. Пожилые люди подвержены депрессиям, тревожным состояниям, нарушениям режима сна. Регулярная физическая активность на свежем воздухе способствует поднятию общего тонуса организма, укрепляет нервную систему, дает заряд энергии и хорошее настроение. Занятия в группе приводят к новым знакомствам и дают возможность общения с людьми своего возраста [5].

Существуют и противопоказания, в случае которых скандинавская ходьба для пожилых людей может навредить здоровью, поэтому следует ознакомиться с ними перед началом систематических занятий. Ограничения связаны с острыми и хроническими заболеваниями. В первом случае противопоказания носят временный характер, во втором – постоянный.

1) Не следует заниматься северной ходьбой при недостаточности клапанов сердца и пороках, которые сопровождаются серьезными нарушениями кровотока; 2) Нельзя тренироваться при острых нарушениях мозгового и коронарного кровообращения, однако врачи рекомендуют скандинавскую ходьбу для по-

жилых людей в восстановительный период; 3) Различные сердечные патологии, включая нарушение ритма или внутрисердечной проводимости, могут стать поводом для запрета на занятия. В таких ситуациях следует получить консультацию у врача; 4) Если были перенесены полостные операции, занятия северной ходьбой можно будет начать или возобновить только после одобрения врача, который оценит состояние вашего организма; 5) Стенокардия, тромбофлебит, расслаивающая аневризма аорты – заболевания, при которых скандинавская ходьба для пожилых исключена [6].

Существует 3 основных вида тренировок в зависимости от поставленных целей: 1) Прогулочная или пассивная: предполагает ходьбу, при которой скорость не превышает 4 км/ч; 2) Спортивная: требуется постоянный контроль и внимание за движениями стопы и толчковой ноги, предполагает высокую интенсивность и повышенный темп (у профессионалов скорость иногда доходит до 15 км/ч); 3) Оздоровительная: включает в процесс движение дополнительных мышц, за счет чего повышается энергозатратность, усиливается кровоток и оптимизируются процессы метаболизма [3].

Пожилым людям, начинающим занятия скандинавской ходьбой, рекомендуется тренироваться 2-3 раза в неделю. Продолжительность тренировок – по 30-40 минут. Со временем можно увеличить частоту занятий и их продолжительность, при этом ориентироваться нужно на собственное самочувствие. Перед каждой тренировкой необходимо делать разминку, чтобы разогреть мышцы и суставы и снизить риск травмы. Во время самой тренировки рекомендуется придерживаться одного темпа. Желательно следить за пульсом – у пожилого человека во время тренировки максимальный показатель 120 ударов в минуту [5].

Выводы. Скандинавская ходьба очень полезна для пожилых людей. Она положительно воздействует на основные проблемы, которые возникают с возрастом. Занятия помогают контролировать вес, позволяют замедлить процессы старения, сохранить мышечную массу, способствуют поддержанию дыхательной системы на оптимальном уровне, а также улучшают координацию движений.

1. Скандинавская ходьба для пожилых [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://palki-shop.ru/skandinavskaya-khodba-dlya-pozhilykh>. – Дата доступа: 27.03.2023.

2. Особенности скандинавской ходьбы для пожилых людей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bobrlkp.by/news130.html>. – Дата доступа: 27.03.2023.

3. Скандинавская ходьба: преимущества, влияние на здоровье, главные принципы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ria.ru/20210827/khodba-1747598527.html>. – Дата доступа: 27.03.2023.

4. Скандинавская ходьба [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.championat.com/lifestyle/article-4735523-pochemu-skandinavskaya->

hodba-poleznee-obychnoj-i-tak-populyarna-sredi-pozhilyh-lyudej.html. – Дата доступа: 27.03.2023.

5. Скандинавская ходьба для пожилых [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pansionat.life/articles/skandinavskaya-hodba-dlya-pozhilyh>. – Дата доступа: 27.03.2023.

6. Скандинавская ходьба с палками для пожилых людей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.bsmp.by/press-tsentr/polezno-znat/aktivnoe-dolgoletie/skandinavskaya-khodba-s-palkami-dlya-pozhilykh-lyudej>. – Дата доступа: 27.03.2023.

МОРОЗ Н.Н.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С.К. Якубович, старший преподаватель

ДОСТИЖЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ В СПРИНТЕ В ТОП ТУРНИРАХ

Введение. В марте 1991 года белорусская федерация легкой атлетики (БФЛА) была принята в Международную ассоциацию легкоатлетических федераций (ИААФ) в качестве независимой и самостоятельной федерации. С 1993 года белорусская сборная на официальных международных соревнованиях выступает независимой командой.

Цель работы – изучение достижений Республики Беларусь в спринте в топ турнирах с 1991 года и по настоящее время (женщины).

Методы исследования. В работе применялся метод анализа интернет ресурсов, включающий итоговые результаты участия белорусских легкоатлетов (женщин) в самых крупных международных стартах.

Результаты и их обсуждение. С 1991 года и по настоящее время белорусские спринтеры принимали участие в различных международных соревнованиях, таких как Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы по легкой атлетике. С указанного периода времени они участвовали в семи летних Олимпийских играх, 15 чемпионатах мира и 10 чемпионатах Европы, при этом было завоевано 9 наград: одна золотая медаль Олимпийских игр; две бронзы медали чемпионатов мира; одна золотая медаль, три серебряные и две бронзовые медали чемпионатов Европы [1–3]. Приводим наиболее яркие достижения (таблица).

Как видно из таблицы, на столь высоких спортивных соревнованиях белорусские спортсменки показали весьма достойные результаты, в отдельных случаях устанавливая национальные рекорды. Например, Ю. Нестеренко («Белая молния») на Олимпийских играх 2004 года произвела настоящий фурор, выиграв «королевскую» 100-метровую дистанцию у американской и ямайской спортсменок.

Таблица – Результаты белорусских спринтеров в топ турнирах с 1991 года (женщины)

Год	Место проведения	Спортсмен	Дистанция	Время, с	Награда
Олимпийские игры					
2004	Афины	Юлия Нестеренко	100 м	10,93	золото
Чемпионаты мира					
2005	Хельсинки	Юлия Нестеренко, Наталья Сологуб, Елена Невмержицкая, Оксана Драгун	4×100	42,56	бронза
2015	Пекин	Алина Талай	100 м с/б	12,66	бронза
Чемпионаты Европы					
2006	Гетеборг	Юлия Нестеренко, Елена Невмержицкая Оксана Драгун, Наталья Сафронникова	4×100	43,61	бронза
2006	Гетеборг	Светлана Усович, Илона Усович, Ирина Хлюстова, Юлиана Ющенко	4×400	3:27,69	серебро
2012	Хельсинки	Илона Усович	400	51,94	бронза
2012	Хельсинки	Алина Талай	100 м с/б	12,91	золото
2012	Хельсинки	Екатерина Поплавская	100 м с/б	12,97	серебро
2016	Амстердам	Алина Талай	100 м с/б	12,68	серебро

Кроме этого, белорусские спортсменки в своем активе имеют восемь медалей чемпионатов мира в помещении, пять наград чемпионатов Европы в помещении [1].

Выводы. Таким образом, анализ выступлений женской команды Республики Беларусь в спринте в топ турнирах дает основание заключить, что наши соотечественницы более 40-ти раз были участниками самых крупных международных стартов (Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы, включая чемпионаты мира и Европы в помещении), завоевали в общей сложности 22 награды разных проб. Это говорит об уровне развития легкой атлетики и ее отдельных дисциплин (в частности, женского спринта) в стране, о том внимании и поддержке, которая оказывается спортсменам мирового класса.

1. Балыкина Ю.В., Драгун О.В., Невмержицкая Е.В., Нестеренко Ю.В., Поплавская Е.В., Сафронникова Н.В., Сологуб Н.В., Талай А.Г., Усович И.В., Усович С.В., Хлюстова И.Н., Ющенко Ю.М. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: ru.m.wikipedia.org. – Дата доступа: 31.03.2023.

2. Общая таблица участия в Играх с 1952 года. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.noc.by/olympic-games/belarus/statistics/total/>. – Дата доступа: 31.03.2023.

3. История Олимпийского движения в Беларуси - Учреждение образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sportedu.by/istoriya-olimpijskogo-dvizheniya-v-belarusi/>. – Дата доступа: 31.03.2023.

НИКОНЮК А.И.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ И ЕГО РЕАЛИЗАЦИЯ В СФЕРЕ ТУРИЗМА

Введение. Сфера свободного времени и досуга всегда являлась объектом общественного интереса. Особенно это актуально по отношению к молодёжи, так как именно оно является доминирующим пространством, в котором происходит физическое и духовное развитие людей. Содержанием досуга является не только отдых и развлечения, но и решение жизненно важных проблем, т.к. идёт активный процесс самопознания, самореализации и самовыражения.

По мере развития культуры свободное время и досуг также эволюционировали, интегрируя технические новинки, осваивая более эффективные организационные технологии. Современный подход к организации свободного времени все чаще включает непосредственное участие населения в различных направлениях туристической деятельности, в частности, лечебно-оздоровительного, экологического, экстремального, горнолыжного и т.д. туризма. При занятии одним из этих видов происходит взаимодействие с окружающим миром, посещаются места с относительно нетронутой природой, вызывающей интерес. Одновременно с изучением этих территорий происходит оздоровление организма. Активный отдых в лесу особенно полезен людям, занимающимся умственным трудом, которые ведут сидячий образ жизни. Люди, страдающие от физической и умственной усталости, после пребывания в лесу, как правило, чувствуют прилив энергии и бодрости, снятие напряжения.

Цель работы заключается в изучении особенностей реализации досуга в сфере туризма, что конкретизируется в определении сущности понятия “свободное время”, мотивационной составляющей и содержания туризма как сферы досуговой деятельности, а также изучение опыта организации проведения свободного времени в этой области деятельности.

Методы исследования. Автором в данной работе использованы такие методы исследования, как описание, сравнение, анализ и обобщение данных специализированных интернет-источников.

Результаты и их обсуждение. Свободное время является одной из форм социального времени, или, иначе говоря, единицей социального времени. С ним связаны такие виды деятельности, как саморазвитие личности, овладение ею достижениями культуры и создание культурных ценностей. Досуг может характеризоваться как часть свободного времени, совокупность занятий, ради собственного удовольствия, развлечения, самосовершенствования или достижения иных целей по собственному выбору, а не по причине материальной необходимости. В зависимости от выбора конкретных форм деятельности, досуг может заключать возможности самосовершенствования и развития.

Вместе с тем можно утверждать, что основное предназначение досуга – рекреация. Именно необходимость в восстановлении физических и морально-психологических сил определяет потребность в досуге. Рекреация – часть свободного времени, направленная на восстановление сил человека на специализированных территориях, в основном за пределами постоянного места жительства. В то время как досуговая деятельность не ограничена территориальными рамками. Иными словами, рекреационное время – это часть свободного времени, используемого для рекреационной деятельности, удовлетворения рекреационных потребностей.

В то же время туризм – это специфический вид досуговой деятельности личности, который все больше привлекает к себе внимание исследователей различных специальностей. Большинство из них единодушны в том, что туризм будет неуклонно и стремительно развиваться как одна из форм активного отдыха и как разновидность индустрии досуга, направленной на удовлетворение потребностей личности в познании, духовно-культурном развитии, общении, развлечениях и т.д. [1].

Выводы. Свободное время является частью внерабочего времени, остающегося у человека за вычетом непреложных затрат, направленное на восстановление сил и удовлетворение социокультурных потребностей. Досуг – это структурный элемент свободного времени, содержание которого наполнено деятельностью ради собственного удовольствия, развлечения, самосовершенствования или достижения иных целей по собственному выбору. Рекреация представляет собой часть свободного времени, направленная на восстановление сил в специализированных комплексах. Выделяются две органично связанные и взаимодополняющие социальные функции досуга: рекреативная и развивающая. Среди наиболее эффективных и социально значимых видов досуга существенное место принадлежит туризму. Рассмотрение взаимосвязей досуга и туризма позволяет, таким образом, более глубоко проникнуть в сущность туристской деятельности и более четко представить ее социально-культурные компоненты. Туризм на сегодня – один из наиболее привлекательных способов проведения свободного времени.

1. Александрова, А.Ю. Международный туризм / А.Ю. Александрова. – М. : КноРус, 2020. – 459 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа : <https://www.book.ru/book/934248>. – Дата доступа : 03.12.2022.

РЕВЕНКО М.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – О.М. Клос, старший преподаватель

ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК ФАКТОР ГОТОВНОСТИ К ПРЕДСТОЯЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Введение. Значение здорового образа жизни для лиц, занимающихся физической культурой и спортом, невозможно переоценить. Принятие здорового образа жизни не только улучшает общее состояние здоровья и самочувствие, но и повышает работоспособность в спорте и физической активности. В связи с этим важно изучить отношение к здоровому образу жизни у студентов факультета физической культуры, так как оно напрямую влияет на их готовность к профессиональной деятельности в данной сфере.

Цель работы. Целью данного исследования является изучение отношения к здоровому образу жизни у студентов факультета физической культуры как фактора готовности к предстоящей профессиональной деятельности.

Методы исследования. Исследование проводилось с помощью опросной анкеты. Анкета предназначена для сбора данных об отношении студентов к здоровому образу жизни, их готовности к профессиональной деятельности. Анкета состояла как из закрытых, так и открытых вопросов.

Для участия в исследовании было опрошено 50 студентов выпускного курса факультета физической культуры. Собранные данные были проанализированы с использованием описательной статистики и корреляционного анализа.

Результаты и их обсуждение. Результаты исследования показали, что студенты факультета физической культуры положительно относятся к переходу на здоровый образ жизни. Большинство (89 %) участников считали, что здоровый образ жизни важен для достижения профессионального успеха в своей области. Однако, несмотря на положительное отношение к здоровому образу жизни, были выявлены некоторые барьеры. Наиболее распространенными препятствиями были нехватка времени (38 %), отсутствие мотивации (29 %) и отсутствие знаний (18 %).

Корреляционный анализ выявил достоверную положительную связь между отношением студентов к здоровому образу жизни и их готовностью к профессиональной деятельности. Выявлено, что студенты с позитивным отношением к здоровому образу жизни более подготовлены к профессиональной деятельности в сфере физической культуры. Полученные данные свидетельствуют о том, что позитивное отношение к здоровому образу жизни является важным фактором готовности студентов к профессиональной деятельности.

Более 80 % опрошенных студентов сообщили, что они занимаются физической активностью не менее трех раз в неделю, причем большинство из них участвуют в организованных спортивных или фитнес-программах. Кроме того, значительная часть респондентов сообщила, что они придерживаются здорового питания и избегают вредных привычек, таких как курение и чрезмерное употребление алкоголя.

Дальнейший анализ данных опроса выявил наличие значимой взаимосвязи между позитивным отношением к здоровому образу жизни и готовностью к предстоящей профессиональной деятельности. Студенты, которые сообщили о том, что регулярно занимаются физической активностью и придерживаются здорового питания, с большей вероятностью сообщали о том, что чувствуют себя уверенно и готовы к своей будущей карьере в качестве специалистов по физическому воспитанию. Они также чаще сообщали о более высоком уровне мотивации и преданности учебе и будущим профессиональным целям.

С другой стороны, студенты, которые сообщали о вредных привычках, таких как курение и чрезмерное употребление алкоголя, с большей вероятностью сообщали о том, что чувствовали себя неподготовленными к своей будущей карьере и менее мотивированными к учебе. Они также чаще сообщали о стрессе и эмоциональном выгорании.

В целом полученные данные свидетельствуют о том, что позитивное отношение к здоровому образу жизни является важным фактором, определяющим готовность студентов факультета физической культуры к будущей профессиональной деятельности. Поощрение студентов к принятию здоровых привычек, таких как регулярная физическая активность и здоровое питание, может помочь им чувствовать себя более уверенно и мотивировано к будущей карьере. Это также может помочь предотвратить выгорание и гарантировать, что они смогут выполнять свои профессиональные обязанности в меру своих способностей.

Выводы. Результаты опроса показывают, что поощрение студентов к принятию здоровых привычек может помочь им почувствовать себя более уверенными, мотивированными и подготовленными к своей будущей карьере в качестве специалистов по физическому воспитанию. Среди опрошенных выявлен достаточно высокий уровень готовности к предстоящей профессиональной деятельности.

1. Хаггер, М.С. и Интегрированная модель изменения поведения для физической активности / М.С. Хаггер, Н.Л. Чацисарантис // Обзоры физических упражнений и спортивных наук, 2014. – 42 (2). – С. 62–69.

РОГАЩУК М.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А.А. Гаврилович, старший преподаватель

ОСОБЕННОСТИ САМООЦЕНКИ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Введение. Системообразующим ядром индивидуальности является самооценка личности, которая во многом определяет жизненные позиции человека, уровень его притязаний, всю систему оценок. Самооценка влияет на формирование стиля поведения и жизнедеятельность человека. Другими словами, самооценка во многом обуславливает динамику и направленность развития субъекта [1].

Понимание самооценки как совокупности установок «на себя» отчетливо зафиксировано Р. Бернсом. В соответствии с его трактовкой, три традиционно выделяемых элемента установки (когнитивный, эмоциональный и поведенческий) применительно к самооценке конкретизируются следующим образом:

1. Самооценка – представление индивида о самом себе.
2. Самооценка – аффективная оценка этого представления, которая может обладать различной интенсивностью, поскольку конкретные черты образа «Я» могут вызывать более или менее сильные эмоции, связанные с их принятием или осуждением.
3. Потенциальная поведенческая реакция, т.е. те конкретные действия, которые могут быть вызваны образом «Я» и самооценкой [2].

В социальной психологии спорта различные аспекты проблемы самосознания и самооценки личности спортсмена исследуют такие ученые как О.В. Дашкевич, А.В. Мальчиков, С.В. Жилин, Л.З. Левит, Г.В. Лозовая, В.В. Медведев, Н.Б. Стамбулова, Л.Х. Тадтаева, Л.А. Калоева, др.

Цель работы – изучение особенностей самооценки личности спортсменов командных видов спорта на различных этапах спортивной подготовки. Организованное нами исследование осуществлялось на базе факультета физического воспитания и туризма БрГУ имени А.С. Пушкина. Выборку составили 60 студентов-спортсменов (n=60) командных видов спорта: 30 спортсменов на этапе начальной подготовки (n=30) и 30 – на этапе совершенствования спортивного мастерства (n=30). Участие в исследовании было добровольным.

Методы исследования. Особенности параметров самооценки личности спортсменов командных видов спорта изучались с применением следующих психодиагностических методик: «Определение самооценки личности» (С.А. Будасси), «Методика изучения самооценки качеств личности» Дембо-Рубинштейн.

Результаты и их обсуждение. В ходе проведенного исследования было определено, что для спортсменов командных видов спорта на этапе начальной

подготовки характерен средний уровень притязаний и относительно адекватная самооценка. Их значения несколько ниже, чем у спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства:

– для спортсменов командных видов спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства на 16 % больше характерен завышенный уровень самооценки. Таким образом, спортсмены на этапе совершенствования спортивного мастерства чаще, чем спортсмены на этапе начальной подготовки проявляют более высокий уровень самооценки.

– для 53 % участвующих в исследовании спортсменов на этапе начальной специализации характерен средний уровень притязаний (данный показатель выявлен у 27 % спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства), для 40 % – высокий (данный показатель выявлен у 73 % спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства), для 7 % – низкий.

– для 64 % спортсменов командных видов спорта на этапе начальной специализации характерен средний уровень самооценки (данный показатель проявляется у 47 % спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства), для 33 % – низкий, для 3 % – высокий (данный показатель выявлен у 50 % спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства).

В ходе статистического анализа различий в сформированности уровня притязаний и уровня самооценки спортсменов командных видов спорта на различных этапах спортивной подготовки было определено, что существуют различия в выраженности уровня притязаний ($U_{\text{эмп}}=262,5$ при $p=0,006$) и уровня самооценки ($U_{\text{эмп}}=116$ при $p=0$).

Выводы. Таким образом, для спортсменов командных видов спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства характерен более высокий уровень притязаний и самооценки.

1. Андреева, Г. М. Социальная психология: учебник для высших учеб. заведений / Г. М. Андреева. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Аспект Пресс, 2003. – 364 с.

2. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. – М., 1986. – 420 с.

СВЕНТУХОВСКАЯ П.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – О.М. Клос, старший преподаватель

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДЕТСКИХ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Введение. Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы. Организм ребенка представляет собой единое целое, где деятельность одних систем находится в непрерывной связи с деятельностью других [1].

Цель работы – описать особенности инновационных подходов в физическом воспитании детей дошкольного возраста.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы исследования – анализ специальной научно-методической литературы, наблюдение и описание.

Результаты и их обсуждение. Одна из основных задач обновления содержания физического воспитания дошкольников – это определение стратегических линий введения и использование известных физкультурно-оздоровительных методик и инновационных технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей. Основной целью нетрадиционных технологий в физкультурно-оздоровительной работе в детском саду является повышение интереса к непосредственной образовательной деятельности физической культурой и её эффективности, а также в сохранении и улучшении психологического и физического состояния детей.

Основными направлениями инновационной деятельности в области физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении являются:

1. Систематизация медицинских, оздоровительных технологий, которые применяются в современных дошкольных образовательных учреждениях. В настоящее время в них используются оздоровительные технологии, одни из которых являются традиционными, другие – инновационными.

2. Одно из условий успешной реализации инновационной деятельности – индивидуализация оценки уровня физического, психологического и социального развития ребенка.

3. Создание физкультурно-игровой среды в дошкольном образовательном учреждении как необходимого условия реализации содержания физической культуры и здоровья.

4. Формирование культуры здоровья детей, родителей и педагогов.

В последнее время все чаще можно услышать такое словосочетание, как детский фитнес. Многие путают занятия детским фитнесом с обычной физ-

культурой, но это не совсем верно, так как фитнес имеет ряд преимуществ. В первую очередь, детский фитнес – это спортивная программа, разработанная с учетом физической подготовки и возраста ребенка. На занятиях детским фитнесом дети не только развивают ловкость и гибкость, но и выплескивают накопившуюся энергию, играя с другими детьми. Занятие может включать в себя, как упражнения на осанку, так и упражнения со скакалкой, хореографию, плавание, элементы гимнастики, аэробики, йоги, а также восточных единоборств и другие виды физической активности.

Программ для детского фитнеса великое множество, поэтому есть возможность выбрать именно те занятия, которые больше всего подходят по возрасту и темпераменту и которые позволят детям максимально реализовать себя. Вот некоторые из них:

1. Детский пилатес – специально составленная программа на основе базовых упражнений Pilates, адаптированных к детям различного возраста. Для воспитанников занятия проводятся в игровой форме. Следуя за волшебными героями, они выполняют упражнения, незаметно для себя укрепляя мышцы тела, развивают силу, гибкость, растяжку. Отличительная особенность пилатеса – упражнения делаются плавно, медленно и требуют полной концентрации внимания, контроля за техникой их выполнения и правильным дыханием.

2. Игровой самомассаж – нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам. Он является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

3. Психогимнастика – это упражнения, направленные на обучение детей психорегуляции, в основе которой лежит мышечная релаксация или расслабление мышц, которые помогают детям расслабиться, научиться саморегуляции и т. д. Психогимнастика – это курс специальных занятий, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка. Любое физическое движение в психогимнастике выражает какой-либо образ.

4. Ритмопластика – это оздоровительная гимнастика, основанная на комплексах разнообразных гимнастических упражнений, которые выполняются под определенную ритмическую музыку и чаще всего оформленная танцевальными движениями. Она помогает обогатить эмоциональную сферу детей, развивает выносливость, силу, формирует правильную осанку. У детей повышается прыгучесть и подвижность суставов, улучшается координация движений.

5. Игроритмика – это ритмические и двигательные комплексы, которые выполняются под специально подобранную музыку. Игроритмика направлена на развитие координации движений, пластики, развития произвольного внима-

ния, чувства темпа и ритма. При исполнении ритмических комплексов используются телодвижения и жесты рук, сопровождающиеся звуком (хлопками, прихлопываниями, щелчками пальцев и др.).

6. В настоящее время появилось новое направление – черлидинг – зажигательные спортивные танцы с помпонами, сочетающие элементы акробатики, гимнастики, хореографии и танцевального шоу. Он развивает творческие и двигательные способности и навыки дошкольников, позволяет увеличить объем двигательной активности детей в режиме дня, формирует навыки общения в коллективной деятельности.

7. Одна из новых технологий физического воспитания – фитбол-гимнастика (аэробика). Фитбол – мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. Фитбол развивает мелкую моторику ребенка, что напрямую связано с развитием интеллекта. Занятия на фитболах прекрасно развивают чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания и осанки.

8. В период модернизации дошкольного образования педагогам дошкольного учреждения образования разрешено расширять и углублять сеть образовательных услуг, включая в режим дня, кроме программных, еще и другие виды занятий. Одним из таких новых видов может стать туризм в детском саду, который будет содействовать физическому, интеллектуальному, нравственному развитию ребенка.

Выводы. Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.

1. Овчинникова, Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников / Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук. – СПб. : Издательство «Речь», 2002. – 176 с.

2. Образовательный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.prodlenka.org/>. – Дата доступа: 09.04.2023.

3. Международный образовательный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.maam.ru/>. – Дата доступа: 09.04.2023.

4. Образовательная социальная сеть [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/>. – Дата доступа: 09.04.2023.

СТАРУН Е.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А.А. Гаврилович, старший преподаватель

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИОННЫХ УСТАНОВОК У СПОРТСМЕНОВ С РАЗНЫМ СТАЖЕМ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

Введение. В настоящее время практика спортивной психологии характеризуется активной разработкой специальных методов, техник и приемов с целью формирования, развития и совершенствования мотивации спортсмена, а также ее сохранения на должном уровне. Наличие оптимальной мотивации выступает важнейшим условием достижения запланированных результатов и победы в спортивных состязаниях.

Необходимо отметить, что в зарубежной психологии первые исследования, направленные на изучение психологических факторов, обеспечивающих успешность выступления профессиональных спортсменов в командных соревнованиях, появились еще в начале 20 века. Постепенно число работ, посвященных проблематике спорта высших достижений, увеличивалось, а в фокусе внимания ученых и практиков оказались самые различные аспекты спортивной мотивации (М. Ванек, В. Гошек, И. Руисел, М. Эпуран, В. Параносич и др.). В отечественной психологии спорта особую актуальность приобрели исследования мотивации достижения в спортивной деятельности, ее внутренние и внешние детерминанты. Изучением данного вопроса занимались спортивные психологи различных школ и направлений (Г.Д. Бабушкин, Г.Д. Горбунов, Е.П. Ильин, Ю.Ю. Палайма, Р.А. Пилоян, В.Х. Полубабкин, А.Ц. Пуни, А.В. Родионов, Н.Б. Стамбулова и др.). Таким образом, исследование особенностей мотивационной сферы личности спортсменов с разным стажем занятий спортом представляется актуальным.

Цель работы – изучение особенностей мотивационной установки у спортсменов с разным стажем занятий спортом.

Методы исследования. Организованное нами исследование осуществлялось на базе факультета физического воспитания и туризма УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина». Выборку составили 60 студентов-спортсменов (n=60), из них 30 студентов-спортсменов со стажем занятий спортом до 5 лет (группа А) и 30 – свыше 10 лет (группа Б). Участие в исследовании было добровольным.

Для достижения поставленной цели нами использовалась батарея методик, включающая методику Т. Элерса «Диагностика силы мотивационной установки к достижению успеха».

Результаты и их обсуждение. Нами установлено, что низкий уровень мотивации к успеху не наблюдается ни у одного принявшего участие в исследовании спортсмена. В тоже время среди спортсменов группа Б преобладает уме-

ренно высокий уровень мотивации к успеху (58,3%), что свидетельствует об их сильном стремлении к успеху и достаточно большой активности, упорстве и настойчивости. При такой мотивации спортсмены стремятся к достижению чего-то конструктивного, положительного. Они склонны планировать свое будущее на далекую перспективу, проявляя тенденцию к целесообразному уровню притязаний и адекватной самооценке. Предпочитают выбирать средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели.

Средний уровень мотивации к успеху представлен у 33,3% спортсменов группы Б – невысокая активность, однако, достаточная для достижения минимально поставленных целей.

Только у 8,4% респондентов со стажем занятий спортом свыше 10 лет наблюдается слишком высокий уровень мотивации к успеху, что свидетельствует о чрезмерной устремленности к победе, что чревато при неудачах сильными расстройствами, депрессией, другими негативными психическими состояниями.

Среди спортсменов группы А в равной степени представлены умеренно высокий и средний уровень мотивации к успеху (по 35,7% соответственно). Достаточно высокий процент – 28,6% отмечается по шкале «слишком высокий уровень мотивации к успеху». При такой мотивации спортсмены со стажем занятий спортом до 5 лет ситуации даже незначительного неуспеха переносят достаточно болезненно, могут впадать в отчаяние, боятся риска, неодобрения, могут чувствовать себя тревожно.

Для выявления различий в мотивационной сфере личности спортсменов с разным стажем занятий спортом нами использовался t-критерий Стьюдента. Выявлены следующие значимые различия по уровню выраженности следующих показателей: умеренная выраженность мотивации к успеху ($t_{эмп.}=3,15$, при $p \leq 0,01$), слишком высокая выраженность мотивации к успеху ($t_{эмп.}=2,11$, при $p \leq 0,05$).

Выводы. Таким образом, умеренно высокий уровень мотивации к успеху доминирует у спортсменов с более продолжительным стажем занятий спортом, а у респондентов со стажем профессиональной деятельности до 5 лет превалирует как умеренно высокий, так и слишком высокий, что может оказывать негативное влияние на их психическое состояние и уровень спортивных достижений.

СУКАЧ И.С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А.А. Гаврилович, старший преподаватель

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СПОРТСМЕНОВ

Введение. Одной из задач современной спортивной психологии является изучение ценностных ориентаций спортсменов – «социально-психологического базиса на котором формируется характер, сознание и самосознание личности» [1, с. 98]. Являясь сложным феноменом, характеризующим направленность и содержание активности спортсмена, ценностные ориентации определяют его отношение к миру, к себе, другим участникам спортивного взаимодействия, придают направление поведению. Ценностные ориентации определяют профессиональную перспективу, стимулируют к постановке новых целей, выступают в качестве мотивов деятельности и поведения [2]. Процесс формирования ценностных ориентаций спортсменов и учебно-тренировочная деятельность взаимообусловлены: отношение к тренировочному процессу определяется опытом субъекта, системой личностных смыслов; в свою очередь учебно-тренировочная деятельность оказывает влияние на систему ценностных ориентаций спортсмена [3].

Цель работы – изучение особенностей профессиональных ценностных ориентаций спортсменов. Организованное нами исследование осуществлялось на базе факультета физического воспитания и туризма БрГУ имени А.С. Пушкина. Выборку составили 50 студентов-спортсменов ($n=50$).

Методы исследования. Особенности профессиональных ценностных ориентаций спортсменов изучались с применением батареи методик, включающей модифицированную методику «Ценностные ориентации личности» (Г.Е. Леевик). В ней выделены ценностные ориентации-цели (труд, общение, познание, общественно-политическую деятельность, материальные ценности) и ценностные ориентации-средства достижения целей жизни (нравственные, деловые, волевые, моральные качества личности).

Результаты и их обсуждение. В ходе математической обработки полученных данных нами установлено, что в группе ценностей-целей наивысшие показатели характеризуют ценностную ориентацию на труд (1 ранг, $\mu = 23,9$). Схожие показатели получены по ориентации на общение (2 ранг, $\mu = 23,85$). На третьем ранговом месте расположена ценностная ориентация на познание ($\mu = 23,65$). Незначительно ей уступают показатели по ориентации на материальные ценности (4 ранг, $\mu = 23,35$). Из ценностей-средств предпочтение спортсмены отдают развитию волевых (1 ранг, $\mu = 23,98$), деловых (2 ранг, $\mu = 23,8$), нравственных (3 ранг, $\mu = 23,13$) и моральных качеств (4 ранг, $\mu = 22,4$).

Для спортсменов чрезвычайно велико значение труда, о чем свидетельствуют утверждения «сознавать, понимать полезность своего труда для других людей» ($\mu = 5,15$), «получать удовольствие от процесса тренировки» ($\mu = 5,35$), «быть ответственным за порученное дело» ($\mu = 5,7$), «приобрести богатый профессиональный опыт» ($\mu = 5,65$), «быть хорошим спортсменом» ($\mu = 5,88$),

Значимая для спортсменов ориентация на общение отражена в их утверждениях «иметь возможность общаться с товарищами по команде и тренером» ($\mu = 5,88$), «отдыхать в приятном общении с друзьями» ($\mu = 5,88$), «быть жизнерадостным, иметь чувство юмора» ($\mu = 5,68$), «быть в хороших отношениях со спортсменами и тренером» ($\mu = 5,55$), «испытывать удовлетворение от общения с товарищами по спорту» ($\mu = 5,48$). При этом для респондентов важно «быть в курсе последних новостей в области спорта (своего вида спорта)» ($\mu = 4,35$). Очень значимы для спортсменов и ценности познания. Средние значения по отдельным шкалам ценности познания выше показателей по отдельным утверждениям ценности общения. Спортсмены указывают, что необходимо «стремиться к самосовершенствованию» ($\mu = 6,13$), «быть образованным (иметь широкие и глубокие знания, высокую культуру)» ($\mu = 6$), «стараться расширить свой кругозор, повысить образование, культуру и интеллект» ($\mu = 5,68$), «быть зрелым, мудрым в суждениях, опираться на здравый смысл в понимании жизни» ($\mu = 5,4$), «быть самокритичным, критически относиться к достигнутому» ($\mu = 5$).

Из группы материальных ценностей, расположенных на 4 ранговом месте, для спортсменов важны следующие утверждения: «быстро овладевать профессиональными умениями» ($\mu = 5,25$), «иметь благоустроенное жилье» ($\mu = 5$), «уметь устанавливать хорошие отношения с нужными людьми» ($\mu = 5,8$), «получать высокую заработную плату» ($\mu = 5,65$), «быть материально обеспеченным» ($\mu = 5,4$).

Спортсмены нацелены, прежде всего, на развитие волевых качеств для достижения успеха: «быть смелым в принятии решений» ($\mu = 5,33$), «быть уверенным в себе и своих силах» ($\mu = 5,93$), «уметь быстро решать профессиональные и житейские вопросы» ($\mu = 5,48$), «быть настойчивым и упорным в преодолении трудностей и достижении цели» ($\mu = 5,78$), «уметь владеть собой в трудных спортивных ситуациях» ($\mu = 5,98$). Осознают они и значимость деловых качеств: «быть инициативным, самостоятельным в решении задач» ($\mu = 5,7$), «уметь быстро оценить и предвидеть возможные варианты хода событий и тактические ходы соперника» ($\mu = 5,85$), «иметь собственное мнение по самым разным профессиональным и житейским вопросам» ($\mu = 5,63$), «быть выносливым, способным длительно и напряженно трудиться» ($\mu = 5,8$), «иметь педагогические способности» ($\mu = 4,28$). Третье ранговое место среди ценностей-средств занимают ориентации на нравственные качества, которые раскрывают следующие утверждения: «уметь понимать ошибки и заблуждения других людей» ($\mu = 5$), «быть искренним в отношениях с людьми» ($\mu = 5,73$), «уметь чувствовать и сопереживать горе, беду другого человека» ($\mu = 5,65$), «любить лю-

дей, уважать их, быть чутким к их взглядам, обычаям, привычкам» ($\mu = 5,45$), «быть готовым словом и делом помочь другим людям» ($\mu = 5,53$).

Таким образом, ценностная ориентация на труд является доминирующей у 69 % принявших участие в исследовании спортсменов, ценность общения проявляется у 46 % (преимущественно представители командных видов спорта), у 39 % доминирует ценность познания, материальные ценности преобладают у 31 % и ценность общественной деятельности лишь у 7 %. Доминирующими ценностями-средствами являются волевые качества (73 %), деловые (48 %), нравственные (33 %) и моральные качества (29 %). Необходимо отметить, что у большого числа респондентов доминирующими являются несколько ценностей (как ценностей-целей, так и ценностей-средств). При описании ценностей-целей такая ситуация зафиксирована у 29 % респондентов. Часто синхронно отмечаются ориентация на общение и материальные ценности, а также на труд и материальные ценности. При описании ценностей-средств несколько доминирующих ценностных ориентаций выявлено у 32% респондентов. Как правило, это ориентация на нравственные, волевые и деловые качества.

Выводы. Полученные результаты могут быть использованы практическими работниками в области физической культуры и спорта (учителями, преподавателями, тренерами) и специалистами-психологами в своей профессиональной деятельности по подготовке спортсменов.

1. Практикум по спортивной психологии / под ред. И. П. Волкова. – СПб. : Питер, 2002. – 288 с.

2. Нурлыгаянов, И. Н. Особенности ценностно-смысловой сферы юношей и девушек в контексте самоопределения личности [Электронный ресурс] / И. Н. Нурлыгаянов, В. Ф. Савин // Сибирский психологический журнал. – 2008. – С. 66–72. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/struktura-i-soderzhanie-tsennostno-smyslovoy-sfery-pri-raznyh-tipah-samoopredeleniya-lichnosti>. – Дата доступа: 24.10.2021.

3. Коломейцев, Ю. А. Социальная психология спорта: учеб.-метод. пособие / Ю. А. Коломейцев. – Минск : БГПУ, 2004. – 292 с.

ТЕПУН Н.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Г.Н. Зинкевич, старший преподаватель

СТРЕСС И ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

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, нервозность

перерастают в стресс, который, несомненно, влияет как на самочувствие самого человека, так и на окружающих его людей. Единственный действенный способ помочь мозгу «расслабиться», переключить его внимание на что-то другое. Лучший способ для этого – физические нагрузки.

Цель работы – определение связи между психическим состоянием человека и физических упражнений.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы исследования: анализ, описание, сравнение и опрос.

Результаты и их обсуждение. В ходе проведения опроса среди 18 студентов в возрасте 17–20 лет были выявлены следующие результаты: главной целью занятия физкультурой 9 опрошенных считают преобразование внешнего вида, 6 – улучшение здоровья, и лишь 3 – снятие напряжения.

Главная цель физической культуры

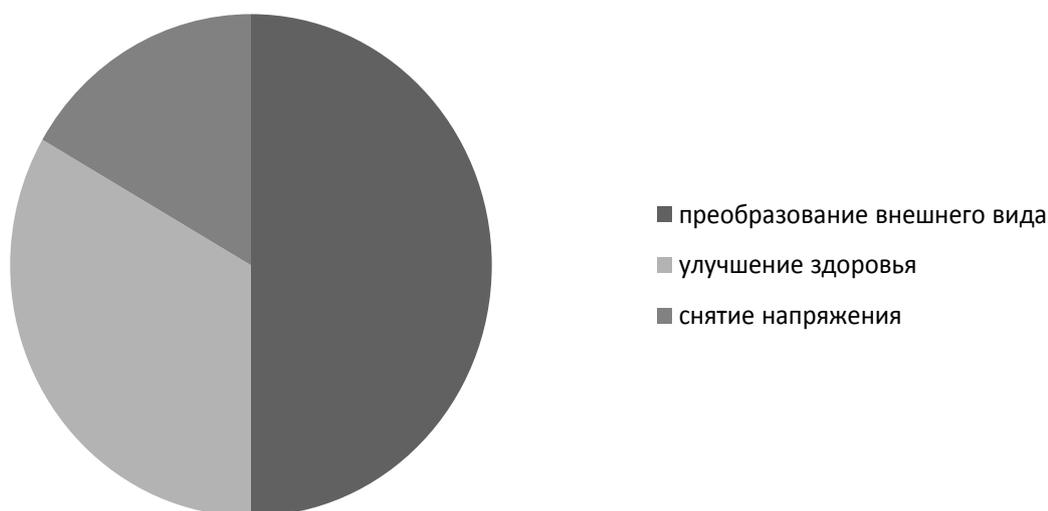


Рисунок – Цель занятий физкультурой у студентов

Исследования физиологических сдвигов при стрессе показали, что изменению подвергаются почти все функции организма. Отмечается учащение пульса, повышаются давление и температура тела, проявляются психические изменения – расстройства, мандраж, депрессия, повышенная возбудимость, раздражение, замкнутость, обидчивость. В процессе занятий спортом в организме активно выделяются нейромедиаторы (дофамин, серотонин, эндорфин). Ежедневная тридцатиминутная физическая активность позволяет снизить уровень гормона стресса кортизола и в течение 1,5–2 часа у человека наблюдается приподнятое настроение и чувство удовлетворения. Также во время физической активности улучшается кровообращение, дыхание становится более глубоким и интенсивным, и мозг получает больше питательных веществ и кислорода. Часто стрессовое состояние вызывает напряжение в мышцах, хотя многие люди не ощущают его. Физическая нагрузка способствует расслаблению мышц и снятию зажимов в теле.

Занятия спортом позволяют отвлечься от повседневных источников стресса и полностью сфокусироваться на процессе и ощущениях. Такие виды спорта как скалолазание, прыжки в воду, стрельба помогают забыть о внешних раздражителях благодаря тому, что концентрируют внимание на правильном выполнении движений. Игровые и командные виды спорта увлекают благодаря спортивному азарту и желанию победить.

Стоит отметить то, что не все имеют хорошее здоровье для физических нагрузок и некоторые интенсивные упражнения могут нанести вред. В таком случае при борьбе со стрессом помогут спокойные виды физической нагрузки: аэробика, аквааэробика, йога, пилатес, скандинавская ходьба т.п. Такие виды нагрузки гармонизируют внутреннее состояние, человек становится более спокойным, одухотворенным, его мысли упорядочиваются, снижается уровень стресса и напряжения. Также они вполне совместимы с другими видами спорта, они снижают мышечное и эмоциональное напряжение, тренировки становятся более эффективными.

Что не менее важно, после физических нагрузок улучшается сон – важнейший восстановительный и расслабляющий процесс. Спортивные нагрузки стимулируют более глубокий сон, тем самым снижая ночную активность мозга и улучшая его отдых, что также снижает депрессивное состояние и стресс.

Выбор спорта также может зависеть от эмоционального состояния. От грусти хорошо помогут игровые и командные виды спорта. Для работы с эмоцией гнева отлично подходит спорт, который помогает выплеснуть плохие эмоции и агрессию: бокс, единоборства, кикбоксинг, волейбол, теннис и др. Некоторые виды спорта подходят даже для работы со страхом – выберите то, что поможет расширить границы вашей активности, например верховую езду, прыжки в воду, скалолазание и др.

Выводы. Таким образом, мы видим, что спорт помогает улучшить не только внешний вид тела и его здоровье, но и влияет на психическое состояние и настроение человека. Однако стоит помнить, что если человек постоянно находится в стрессе, то для начала необходимо исключить источник стресса или уменьшить его влияние. Нет более или менее эффективного вида спорта в борьбе со стрессом, необходимо прислушиваться к себе и выбирать ту активность, которая нравится больше и только в таком случае она максимально эффективно поможет вашему внутреннему состоянию.

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. 164–166.

2. Головнина А. П. Спорт как лекарство от стресса / А. П. Головнина, Л. Д. Батыркаева // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2013. – № 10-2. – С. 324–325.

ХАРКОВИЧ Е.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А.А. Гаврилович, старший преподаватель

ОСОБЕННОСТИ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Введение. В спортивной практике прочно утвердилось понятие «отрицательные эмоциональные состояния спортсменов», среди которых особое место принадлежит эмоциональному возбуждению и тревожности. Негативные проявления эмоциональной сферы личности спортсменов находятся в центре внимания многочисленных исследователей в области психологии спорта (Ю.Ю. Палайма, О.А. Черникова, В.К. Гаврилюк, В.Л. Марищук, В.М. Писаренко, Г.Х. Шингаров и др.). Ряд работ посвящено поиску эффективных способов управления стрессом и тревогой в спортивной деятельности (Р.М. Найдиффер, Р. Суинн, Э. Хан, М. Махач, Е. Махачкова, Г.В. Буланова, Ю.Л. Ханин и др.).

Цель работы – изучение особенностей отрицательных эмоциональных состояний у спортсменов различной квалификации.

Организация и методы исследования. Организованное нами исследование осуществлялось на базе факультета физического воспитания и туризма БрГУ имени А. С. Пушкина. Выборку составили 60 студентов-спортсменов (n=60), имеющих спортивную квалификацию 1 разряд (n=30) – группа А и кандидаты в мастера спорта (КМС), мастера спорта (МС) (n=30) – группа Б. В качестве методик психодиагностики использовались: «Шкала депрессии» А. Бека и «Шкала тревоги» А. Бека.

Методика «Шкала депрессии» А. Бека направлена на диагностику уровня депрессивного состояния респондента. Данный тест-опросник включает 21 вопрос-утверждение. Ответ предполагает выбор из 4-5 утверждений, предлагаемых к каждому вопросу и представляющих собой соответствующие специфические проявления / симптомы депрессии. Набранная сумма баллов по шкале позволяет сделать вывод о наличии и выраженности признаков депрессивного состояния у респондента.

Методика «Шкала тревоги» А. Бека предназначена для предварительной оценки степени выраженности тревожных расстройств у широкого круга лиц разного возраста, используется в скрининговых исследованиях. Данный тест-опросник включает 21 типичный симптом тревоги, проявление которого необходимо оценить от 0 (симптом не беспокоил) до 3 (симптом беспокоил очень сильно).

Результаты и их обсуждение. Средние значения применяемых в исследовании шкал в группах А и Б колеблются в пределах 4,7–7,8 баллов, что свидетельствует практически об отсутствии признаков выраженности у спортсменов

исследуемых нами состояний высокой тревожности и депрессии. Так, подавляющее большинство респондентов нашего исследования продемонстрировали низкие показатели по шкале тревоги (51 спортсмен из 60) и также низкие значения по шкале депрессии (52 спортсмена из 60).

Полученные результаты позволяют констатировать, что спортсмены КМС и МС, принявшие участие в нашем исследовании, в целом находятся в устойчивом эмоциональном состоянии, демонстрируют спокойствие и уверенность в тренировочном и соревновательном процессах, имеют стабильный эмоциональный фон, достаточное количество деятельностной энергии для решения профессиональных задач.

В то же время прослеживаются чуть более высокие показатели средний значений данных шкал для спортсменов группы А (7,77 и 5,03 балла против 4,7 и 4,77 баллов в выборке спортсменов группы Б), а также – наличие в данной группе респондентов со средними и высокими показателями по шкалам депрессии и тревоги (2 спортсмена с умеренным и тяжелым выявленным уровнем депрессивного состояния и 3 спортсмена со средней тревожностью). Статистический анализ различий выявленных значений позволил проверить значимость и достоверность различий между диагностируемыми показателями у спортсменов групп с разным уровнем спортивного мастерства:

1) для «шкалы тревоги» и t-критерий Стьюдента и критерий F-Фишера показали отсутствие значимых различий в показателях средних значений и выборочных дисперсий для групп спортсменов КМС, МС и 1 разряда;

2) для «шкалы депрессии» на 5% уровне значимости принимается предположение об истинности различий величин средних значений исследуемых нами групп респондентов, и на 1% уровне значимости принимается предположение о наличии различий в разбросе значений выраженности депрессии у групп спортсменов КМС, МС и 1 разряда.

Выводы. Таким образом, полученные результаты позволяют констатировать, что недостаточный спортивный опыт, возможно более низкий уровень психологической подготовки оказывают достаточно выраженное влияние на эмоциональные состояния спортсменов с более низким уровнем спортивного мастерства, сильнее сказываются на их эмоциональном и физическом благополучии и, как следствие, могут снижать соревновательную эффективность.

ШАРКО А.Д.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – О.М. Клос, старший преподаватель

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ

Введение. Двигательная активность – это сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности. Необходимым требованием гармоничного развития личности школьников рассматривается достаточная двигательная активность. Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома, а также других причин у большего числа школьников отмечается дефицит двигательной активности в режиме дня. Неудовлетворительная двигательная активность обуславливает возникновение гипокинезии, которая может спровоцировать ряд основательных изменений в организме школьников.

Цель – описать роль и особенности развития двигательной активности современных школьников в возрасте 11–12 лет.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы исследования – анализ специальной научно-методической литературы, наблюдение и описание.

Результаты и их обсуждение. Суточная двигательная активность детей включает 3 компонента: 1) организуемая в процессе физического воспитания; 2) в процессе обучения, общественно полезной и трудовой деятельности; 3) спонтанная физическая активность в свободное время.

Основной формой организации учебной работы является урок. Уроки физической культуры проводятся в соответствии с государственными программами, едиными для всех школ страны. Помимо основной формы двигательной активности, можно ещё выделить: ежедневные занятия на открытом воздухе, гимнастика до занятий, физкультминутки во время уроков, подвижные перемены и двигательная активность во вторую половину дня.

Физическая активность учащихся в школе должна быть организована при взаимодополняющем сочетании двух направлений:

1) Занятий больших форм – уроков физкультуры и работы спортивных секций во внеурочное время.

2) Занятий малых форм, вводимых в структуру учебного дня для поддержания высокого уровня работоспособности школьников в течение всего времени обучения.

К занятиям малых форм относятся: вводная гимнастика до учебных занятий; физкультминутки и физкультпаузы физические упражнения на удлиненной перемене. За счет занятий малых форм физического воспитания можно удовлетворять ежемесячную потребность в движениях и реализовать около 40 % суточной нормы двигательной активности.

Ежедневная гимнастика у 11–12-летних школьников должна составлять примерно 6-8 минут, позволяет увеличить двигательную активность примерно на час и совершенствовать выполнение отдельно взятых упражнений. Физкультурминутки во время урока в этом возрасте составляют примерно 5 минут. Они обеспечивают отдых ребёнка и переключают его внимание. Занятия на открытом воздухе следует проводить не менее двух разов. Они могут включать обычные прогулки, игры и дополнительные тренировки. Физическая активность в сочетании с прогулкой на природе способствует укреплению иммунитета.

Благоприятные условия для осуществления внеклассной работы требуют существенного расширения состава физкультурного актива школьников. В особенности, специально подготовленные старшеклассники могут обеспечить многие формы занятий с младшими и средними школьниками. Подготовка физкультурного актива реализуется на методических занятиях. Они организуются учителем физической культуры, но могут проводиться специально подготовленными учителями других предметов, родителями и старшеклассниками. В программу обучения включаются как теоретические, так и практические занятия.

Двигательная активность школьника реализуется через различные методы: езда на велосипеде, лыжные прогулки, закаливание воздухом, водой, солнцем, бегом по проселочной дороге, ходьбой, разные туристическими походами с рюкзаком и палаткой, игрой в хоккей, бадминтон, футбол. Двигательная активность помогает избавиться от дурных и вредных привычек. Рекомендуется после учебных занятий в школе детям не менее 1,5–2,0 ч провести на свежем воздухе в подвижных играх или в других спортивных развлечениях.

Выводы. Изучение специальной литературы подтверждают мнение ученых о том, что на начальных этапах обучения в школе необходимо заложить фундамент физического совершенствования человека, который будет служить залогом его дальнейших успехов в умственной, трудовой и спортивной деятельности.

1. Двигательная активность в школьном возрасте [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://multiurok.ru/files/dvighatiel-naia-aktivnost-v-shkol-nom-vozrastie/>. – Дата доступа: 09.04.2023.

2. Развитие двигательной активности у учащихся в процессе физического воспитания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/materialy-k-attestatsii/library/2019/10/06/razvitie-dvigatelnoy-aktivnosti-u-uchashchih-sya-v/>. – Дата доступа: 09.04.2023.

Секция 2 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА

АНТОНОВИЧ А.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель –И.И. Глебик, старший преподаватель

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 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. На практике осуществляются два типа психологической подготовки спортсменов к соревнованиям - общая психологическая подготовка и специальная. 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:

1. 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.

3. 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. 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.

БОЙКО Е.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – О.В. Гурская, магистр пед. наук,

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Введение. Современная система подготовки легкоатлетов требует высокого уровня развития физических качеств. Развитие физических качеств, вместе с овладением рациональной техникой движения, является основой роста спортивных достижений в лёгкой атлетике. Проблемы физической подготовки за-

нимают одно из центральных мест в теории и практике лёгкой атлетики. Достижение высоких спортивных результатов невозможно без хорошего развития физических качеств. Процесс подготовки высококвалифицированных спортсменов начинается от 9-11 лет и продолжается до 34-38 лет. 20-25 лет – это тот возраст, когда женщины показывают наивысшие спортивные достижения, а мужчины в 24-36 лет.

Цель работы – проанализировать физическую подготовку тренировочного процесса квалифицированных спортсменов в спринтерском беге.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных данных; педагогическое наблюдение.

Результаты и их обсуждение. Организация распределения объёмов тренировочной нагрузки по месячным циклам у бегунов на короткие дистанции выглядят таким образом: максимальный объём нагрузки алактатно-анаэробной направленности (бег до 80 м со скоростью 100-96%) приходится у квалифицированных спортсменов на январь (15,7 и 16,4 % в месяц от годового объёма, соответственно) и на май (19,4 и 20,1 %). В переходном периоде (октябрь) бег с высокой интенсивностью не планируется. Беговая нагрузка анаэробно-гликолитической направленности (бег на отрезках 100-300 м со скоростью 100-91%) выполняется преимущественно во втором полугодичном цикле. Максимальная нагрузка планируется на апрель (20 и 18,1 %) и май (24,1-24,8% от годового объёма). Беговую нагрузку анаэробно-аэробной направленности (бег на 100-300 м со скоростью 90-81%) спринтеры в большом объёме выполняют на общеподготовительных этапах в ноябре - январе и апреле. Беговая нагрузка аэробной направленности (бег свыше 300 м со скоростью менее 80 %) в большом объёме выполняется в ноябре (21,5 и 21,2% соответственно) и апреле (около 14 %). Прыжковые упражнения используются в значительных объёмах на общеподготовительных и специально-подготовительных этапах. Упражнения с отягощением используют в первом полугодичном цикле в большом объёме в ноябре (около 19 %) и декабре (22,7 и 22,6 %).

Осенне-зимний общеподготовительный этап – создание, расширение и совершенствование предпосылок, на базе которых формируется спортивная форма. Изданном этапе спортсмены решают задачи повышения скоростно-силовой и общей физической подготовленности. Продолжительность этапа у бегунов высокой квалификации составляет до восьми недель.

Осенне-зимний специально-подготовительный этап (5-6 недель). Тренировка на данном этапе направлена на непосредственное становление спортивной формы. Основная задача – совершенствование скоростных способностей и технического мастерства спортсмена. Уровень силовой подготовленности поддерживается за счет выполнения упражнений скоростно-силовой направленности, выполняемых в среднем и малом объёме за микроцикл.

Зимний соревновательный период. Основными задачами периода являются сохранение и дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности.

Физическая подготовка приобретает характер непосредственной функциональной подготовки к предельным соревновательным напряжениям. Целенаправленную работу над совершенствованием стартового ускорения и развитием максимальной скорости бега проводят на протяжении всего периода. Прыжковые упражнения и упражнения с отягощением выполняются в небольшом объеме на протяжении всего соревновательного периода для поддержания уровня скоростно-силовой подготовленности. Следует отметить, что практически еженедельное выступление в соревнованиях является сильным тренирующим воздействием, часто превосходящим по величине нагрузки в условиях тренировки.

Весенне-летний общеподготовительный этап (около 6 недель). С этого мезоцикла бегуны начинают второй большой цикл подготовки к летним стартам. Большое внимание уделяется повышению уровня скоростно-силовой подготовленности и функциональных возможностей организма. Планово или скачкообразно увеличивается объем прыжковых упражнений и упражнений с отягощением.

Весенне-летний специально-подготовительный этап (до 6 недель). В тренировочном процессе решаются задачи по совершенствованию техники старта, стартового разгона (ускорения) и бега по дистанции, повышению максимальной скорости бега, улучшению показателей скоростной выносливости. Преимущество отдается беговой нагрузке анаэробной направленности.

Летний соревновательный период (12-15 недель). На протяжении всего периода основными задачами тренировочного процесса является создание наиболее благоприятных условий для реализации приобретенной спортивной формы в высокие спортивные результаты. Вся тренировка направлена на совершенствование спринтерских способностей – максимальной скорости бега и специальной выносливости. В тренировке наибольшее предпочтение отдается беговой нагрузке алактатно-анаэробной и гликолитической направленности. Скоростно-силовая нагрузка выполняется в небольшом объеме в течение всего соревновательного периода.

Выводы. Таким образом, важным условием совершенствования технического мастерства и повышения специальной физической подготовленности спринтеров является обеспечение оптимального соотношения работы различной физической направленности. В соответствии с современными требованиями, тренировка во всех периодах годового цикла носит комплексный характер, обеспечивающий рост технического мастерства и повышение специальной физической подготовленности спортсменов. Однако, поскольку на каждом этапе годового цикла в тренировке внимание акцентируется на решении определенных задач подготовки, характерной чертой динамики нагрузок квалифицированных спринтеров является неравномерное распределение частных объемов основных тренировочных средств по этапам.

1. Катенков, А.Н. Моделирование повышения технической подготовленности бегунов на короткие дистанции / А.Н. Катенков // Ученые записки универ-

ситета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №2. – С. 71-76.

2. Легкая атлетика. Техника и методика обучения: учеб. пособие / Т.Ю. Белова, О.Г. Ковальчук, Ю.В. Семенова. – Омск: 2008. – 132 с.

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М. : ФиС, 2001.

4. Миронов, Д.Л. Методика использования специального технического устройства для обучения и совершенствования техники стартового разгона в беге на короткие дистанции / Д.Л. Миронов // Теория и методика физической культуры. – 2010. – №1. – С.34-37.

БОНДА Р.Д.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Н.А. Вирковская, ст. преподаватель

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ

Введение. Проблема обучения плаванию студентов во многом не решена, так как используемые в практике программы их обучения, мало чем отличаются от программ детей. Они содержат рекомендации осваивать технику какого-либо спортивного способа или его облегченного варианта. Однако для студентов главная задача заключается в приобретении жизненно важного навыка плавания, умения держаться на плаву длительное время и проплыть определенное расстояние любым способом. В связи с чем, отпадает необходимость в обучении спортивной технике. При самообучении человек обычно выбирает такой самобытный способ плавания, который в наибольшей степени соответствует его индивидуальным особенностям.

Цель исследования – изучить возможности усовершенствования методики обучения плаванию студентов на основе особенностей адаптации организма к водной среде и с учетом индивидуальной предрасположенности к определенному способу плавания.

Методы исследования: анализ литературных источников, педагогические наблюдения.

Результаты и их обсуждение. Программа по физическому воспитанию в вузах включает в себя обязательный раздел «Плавание». Занятия проходят в форме учебных занятий (обязательных и факультативных). Оценка усвоения теоретического и практического учебного материала проводится по выполнению установленных в программе контрольных требований и нормативов при условии регулярного посещения занятий. Для практических занятий на каждом курсе создаются учебные отделения: спортивного совершенствования, подготовительное и специальное. Распределение студентов

по учебным отделениям осуществляется в начале учебного года с учетом состояния здоровья, физической и спортивной подготовленности.

Нередко занятия по плаванию со студентами проводят преподаватели разных спортивных специализаций, которые испытывают затруднения при подборе средств, выборе методов и методических приемов обучения. Необходимо учитывать специфику преподавания дисциплины плавание в не физкультурном вузе, где происходит раздельное обучение плаванию юношей и девушек. Так, при работе с юношами, целесообразно начинать обучение плаванию с кроля на груди. Девушки, лучше осваивают технику плавания кролем на спине, где создаются более благоприятные условия для обеспечения дыхательной функции, лицо не погружается в воду. Опыт показывает, что нет таких людей, которые по каким-то причинам не смогли бы научиться плавать. Это может быть связано с их психолого-биологическими особенностями. Но как бы то ни было, работая с такими людьми, ведущий занятия должен проявлять терпеливость и неторопливость в изучении упражнений, и тогда успех в овладении спортивным плаванием будет достигнут.

В группах студентов обнаружены достаточно стойкие мотивационные предпосылки к обучению плаванию:

- зачет по плаванию;
- интерес к плаванию, как виду спорта;
- интерес к плаванию, как к средству закаливания и профилактики простудных заболеваний;
- умение плавать необходимо для дальнейшей профессиональной деятельности на производстве и в быту.

Эти мотивационные предпосылки необходимо учитывать при проведении психологической подготовки перед занятиями со студенческим контингентом. Средства начального обучения должны включать упражнения для освоения с водой и для изучения облегченных способов плавания.

Исследования показали, что наиболее приемлемым для начального обучения плаванию является способ, сочетающий движения руками как в способе брасс и движения ногами как способом кроль, так как этот вариант координации движений наиболее прост для освоения с водой.

Наряду с данным комбинированным способом необходимо обучать самым разнообразным вариантам гребковых движений, навыкам безопасного поведения в воде. Занятия по плаванию на данном этапе возрастного развития должны обеспечивать максимальный оздоровительный эффект, способствовать активизации двигательного режима.

Обязательными требованиями к средствам начального обучения являются их максимальное разнообразие, широкое использование игровых форм, которые должны обеспечивать высокий эмоциональный фон занятий, так как монотонные упражнения отрицательно сказываются на результатах обучения плаванию.

Выводы. Такой подход обеспечивает эффективное освоение техники плавания, способствует повышению интереса к занятиям, позволяет учитывать индивидуальные особенности и дает возможность впоследствии выбрать наиболее приемлемый способ плавания.

ГОГОЛЮК Н.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ЭСТАФЕТНОМ БЕГЕ 4 * 100 м

Введение. Эстафета – вид командных легкоатлетических соревнований, в которых бегуны поочередно преодолевают отрезки дистанции на максимальной скорости, передавая эстафету друг другу. По правилам соревнований эстафетная палочка имеет массу от 50г до 150г, длину 30см и диаметр 4см. Согласно правилам, передача эстафетной палочки осуществляется только в специально отведенном месте.

Цель работы. Изучить нюансы, особенности и основные аспекты подготовки в эстафетном беге 4 * 100 м.

Методы исследования. В работе применялись методы поиска и анализа информации, наблюдения.

Результаты и их обсуждение. В подготовке спринтеров выделяются два полугодичных цикла: первый и второй. В связи с этим планирование тренировочных нагрузок проводится по мезоциклам и периодам подготовки. Для осуществления эффективной организации подготовки бегунов на короткие дистанции в годичном цикле необходимо: выявить реальные величины годичного объема тренировочной; нагрузки, выполняемого спринтерами высокой квалификации и квалифицированными спринтерами; изучить распределение объемов тренировочной нагрузки преимущественной направленности в средних и малых циклах подготовки.

Для анализа основных тенденций в распределении нагрузки частные объемы основных тренировочных средств рассчитывались по месячным циклам в процентах к суммарному годовому объему, принятому за 100 %.

В соответствии с современными требованиями, тренировка во всех периодах годичного цикла носит комплексный характер, обеспечивающий рост технического мастерства и повышение специальной физической и психологической подготовленности спортсменов. Такое распределение объемов средств различной направленности позволяет говорить о доминировании нагрузки определенной направленности в каждом мезоцикле подготовки.

Особенности распределения объёмов тренировочной нагрузки по месячным циклам у бегунов на короткие дистанции выглядят таким образом:

1. В распределении беговой нагрузки алактатно - анаэробной направленности (бег до 80м со скоростью 100-96%) различия у квалифицированных спринтеров и спринтеров высокой квалификации незначительны. Максимальный объём данной нагрузки приходился у квалифицированных и высококвалифицированных бегунов на январь (15,7 и 16,4 % в месяц от годового объёма, соответственно) и на май (19,4 и 20,1 %). В переходном периоде (октябрь) бег с высокой интенсивностью не планируется.

2. Беговая нагрузка анаэробно - гликолитической направленности (бег на отрезках 100-300 м со скоростью 100-91%) выполняется преимущественно во втором полугодичном цикле. Максимальная нагрузка планируется на апрель (20 и 18,1 %) и май (24,1-24,8% от годового объёма).

3. Беговую нагрузку анаэробно-аэробной направленности (бег на 100- 300 м со скоростью 90-81%) спринтеры в большом объёме выполняют на общеподготовительных этапах в ноябре - январе и апреле.

4. Беговая нагрузка аэробной направленности (бег свыше 300 м со скоростью менее 80 %) в большом объёме выполняется в ноябре (21,5 и 21,2% соответственно) и апреле (около 14 %).

5. Прыжковые упражнения (скоростно-силовая направленность) используются в значительных объёмах на общеподготовительных и специально-подготовительных этапах. В первом полугодичном цикле основной объём выполняемых прыжковых упражнений у квалифицированных и высококвалифицированных спринтеров приходится на ноябрь - январь; во втором цикле большой объём прыжковых упражнений выполняется в марте и апреле.

6. Упражнения с отягощением используют в первом полугодичном цикле в большом объёме в ноябре (около 19 %) и декабре (22,7 и 22,6 %) соответственно у квалифицированных спринтеров и бегунов высокой квалификации. Таким образом, в каждом большом цикле тренировки последовательно доминируют:

- нагрузки аэробной направленности и средства ОФП; нагрузки смешанной направленности и средства специальной силовой (скоростно- силовой) подготовки;
- нагрузки анаэробной алактатной и гликолитической направленности.

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 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). 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 зоны передачи.

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).

Вывод. Чтобы добиться высоких результатов в эстафете 4*100м. спортсмен должен иметь высокую скорость бега по прямой и в поворотах, а также умение передавать эстафету, не снижая скорости бега а так же хорошую всестороннюю подготовленность. 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 4x100 м / А.Н. Конников. – Минск : БГУФК, 2004. – С. 1-4.

2. Ярошевич, В.Г. Олимпийское движение и соревновательная деятельность олимпиад / В.Г. Ярошевич. – Брест : БрГУ им. А.С. Пушкина, 2010. – С. 1–74.

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.

ГОГОЛЮК Н.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – О.В. Гурская, магистр пед. наук, преподаватель

ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО КОНТРОЛЯ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Введение. Эффективность тренировки, спортивного выступления зависит от многих составляющих и, прежде всего, от состояния спортсмена. Для оценки

его готовности важно использовать систему контроля, с помощью которой возможно целенаправленное и эффективное управление психическим состоянием и деятельностью спортсмена.

Цель работы – выявить роль и особенности функционального контроля юных легкоатлетов.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы исследования – анализ специальной научно-методической литературы, наблюдение и описание.

Результаты и их обсуждение. Задачи функционального контроля:

1. Оценка максимума «внешних» и «внутренних» информативных параметров работы организма спортсмена при выполнении им специфической спортивной деятельности.

2. Выявление состояний утомления, переутомления, перенапряжения и перетренированности организма, перенапряжения отдельных органов и систем в процессе тренировок.

3. Ранняя диагностика предпатологических состояний.

4. Оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки её задачам и возможностям занимающихся в целях совершенствования планирования и индивидуализации учебно-тренировочного процесса.

5. Анализ динамики изучаемых показателей и сопоставление их с характеристиками тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.

6. Выявление «слабых звеньев» подготовки.

7. Оперативный и текущий контроль за степенью утомления спортсмена во время тренировок и соревнований, в т.ч. для профилактики переутомления.

8. Использование данных об оперативном и текущем контроле для проведения физиологически обоснованных мероприятий по восстановлению после тренировочных и соревновательных нагрузок.

9. Использование данных об оперативном и текущем контроле для проведения физиологически обоснованных мероприятий по повышению специальной работоспособности спортсменов.

10. Оценка готовности спортсмена к выполнению тренировочной и соревновательной деятельности после перенесенных травм и заболеваний.

Организация тренировочного процесса неразрывно связана с постоянным анализом трех основных составляющих спортивного совершенствования спортсменов:

- соревновательной деятельности,
- динамики состояния,
- содержания и структуры учебно-тренировочного процесса.

Комплексный контроль – это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты).

Для комплексного контроля необходимо оценить несколько компонентов состояния спортсмена:

- осознаваемое (как спортсмен осознает себя и свою способность управлять собой);
- вегетативное (эмоциональный уровень);
- функциональное (на каком уровне работают ведущие системы организма);
- двигательное (на каком уровне находятся ощущения и качества движений);
- регуляционное (волевой, регуляционный и целевой компонент).

Осознаваемый компонент состояния – оценивается субъективными оценками спортсмена своего самочувствия, настроения, активности, желания тренироваться или выступать, удовлетворенности тренировочным процессом, ясности цели и т.п. исходя из 10 баллов или 100%. Показатели менее 70% перед соревнованиями должны насторожить тренера, так как отражают недостаточный настрой спортсмена или говорят о его апатии.

Вегетативный компонент состояния – можно оценить с помощью биопотенциометрии, оценки электрокожного сопротивления, кожногальванического рефлекса и критической частоты мелькания. В зависимости от эмоционального состояния спортсмена тренер предусматривает особенности разминки, его настраивания на работу, специфику включения его в игру и т.п.

Функциональный компонент может оцениваться множеством методов доступных тренеру (пульсометрия и измерение артериального давления, функциональные пробы).

Двигательный компонент состояния наиболее информативен в плане готовности организма к деятельности. Для этого можно использовать 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. Для спортсменов-игровиков наиболее важны показатели точности, разброса и направление ошибки при реакции на движущийся объект, величина максимального усилия и отношение оптимального усилия к максимальному.

Регуляционный компонент состояния можно отследить по различным дифференцировкам в двигательных тестах в изменяющихся условиях или меняющихся установках.

Комплексный контроль в большинстве случаев реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тестах.

Различают следующие виды контроля: оперативный, текущий, этапный.

Текущий контроль – это оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики.

Этапный контроль – это измерение и оценка в конце этапа (периода) под-

готовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или в специально организованных условиях.

Выводы. На основе функционального контроля можно: правильно оценить эффективность спортивной тренировки, выявить сильные и слабые стороны подготовленности спортсменов, внести соответствующие коррективы в программу их тренировки, оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения тренера.

1. Запорожанов, В.А. Контроль в спортивной тренировке / В.А. Запорожанов. – Киев : Здоров'я, 1988. – 144 с.

2. Граевская, Н.Д. Врачебное исследование в системе комплексного контроля за состоянием тренирующихся спортсменов / Н.Д. Граевская // Комплексный контроль за функциональным состоянием спортсменов разной специализации : сб. научн тр. – М., 1983. – С. 18–25.

3. Комплексный контроль за состоянием спортсменов разной специализации : сб. науч. трудов / под ред. А. Н. Воробьев, Н. Д. Граевская, В. П. Кубаткин. – М., 1983 – 154 с.

ДОБЫШ С.Г.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Н.А. Вирковская, ст. преподаватель

ОСОБЕННОСТИ КОНДИЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ В БАССЕЙНЕ

Введение. Физические нагрузки кондиционного плавания заметно превышают нагрузки, применяемые в оздоровительном плавании, поэтому они используются для достижения более высокого уровня плавательной подготовленности. К кондиционному плаванию можно отнести поддержание спортивного долголетия – плавание для ветеранов, где целью является не достижение максимального результата, а поддержание уровня двигательных качеств и плавательной подготовленности, необходимого для участия в соревнованиях возрастных групп. Данный вид характеризуется невысоким уровнем тренировочных нагрузок, определяемым с учетом возрастных особенностей занимающихся.

Цель работы – в своей работе мы определили особенности кондиционной тренировки.

Методы исследования. Для решения поставленной задачи использовали теоретический анализ и обобщение литературных источников.

Результаты и их обсуждение. При всем многообразии задач, которые стоят перед кондиционной тренировкой, их решение сводится к определению основных целей: достижение заданного уровня спортивных результатов (спор-

тивного разряда или квалификационной нормы) и поддержание ранее достигнутого уровня спортивных результатов. В ходе годичного цикла кондиционной тренировки решаются основные задачи:

- 1) совершенствование техники способов плавания, стартов и поворотов;
- 2) обучение контролю за темпом и шагом гребковых движений;
- 3) развитие подвижности в суставах;
- 4) развитие аэробных возможностей за счет постепенного увеличения объемов плавания (в полной координации и по элементам), а также с помощью средств ОФП;
- 5) постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировках.

Для оптимального эффекта оздоровительного плавания весьма важен выбор объема и интенсивности нагрузок, а также количества занятий в неделю. В зависимости от задачи (поддержание или повышение уровня физической подготовленности) нагрузка может постепенно увеличиваться или оставаться на достигнутом уровне. Кроме того, полезно ориентироваться на возрастные нормы нагрузки. За основу регулярных тренировок можно рекомендовать: для людей в возрасте 20-30 лет – дистанцию 1200-1500 м; 30-40 лет – 1000-1200 м; 40-50 лет – 800-1000 м; для более старшего возраста – 400-500 м.

Основная дистанция – лишь часть общего объема нагрузки, выполняемого на занятии. При определении объема плавательной нагрузки необходимо учитывать уровень технического мастерства. При недостаточно хорошей технике спортивных способов плавания для преодоления рекомендованной дистанции потребуется слишком много времени. Для таких занимающихся нормы плавательной нагрузки следует уменьшить, ориентируясь в большей степени на время проплывания дистанций.

Квалифицированные пловцы, оставившие занятия соревновательным спортом и приступившие к программам оздоровительной направленности, для получения необходимой нагрузки могут увеличить длину проплываемой дистанции. В зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося, его текущего физического состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

Для рационального построения тренировочного процесса важно не только определить объем и интенсивность нагрузки, но и распределить ее по дням недели. Примерно одинаковых результатов можно достичь, занимаясь 2 раза в неделю по 90 мин, 3 раза по 45 мин, 4 раза по 30 мин, 5 раз по 20 мин или 6 раз по 15 мин. Суммарные затраты времени соответственно будут составлять 180, 135, 120, 100 и 90 мин. Однако ежедневные занятия плаванием, как правило, связаны с большими организационными трудностями, поэтому целесообразно тренироваться 3-4 раза в неделю по 30-50 мин.

Выводы. Таким образом, в кондиционной тренировке применяют разнообразные упражнения с отягощениями на суше с акцентом на темп движений и

для развития силовых способностей. Так же используют специальные лопатки, отягощения, резиновые шнуры и другие средства, создающие дополнительное сопротивление при гребковых движениях.

1. Викулов, А.Д. Плавание: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д. Викулов. – М. : Владос-Пресс, 2004. – 367 с.

2. Булгакова, Н. Ж. Водные виды спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н.Ж. Булгаковой. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 320 с.

ЖИТКЕВИЧ А.Р.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Ф.К. Гоголюк, ст. преподаватель

ОЗДОРОВЛЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ

Введение. В данной работе мы пытаемся раскрыть влияние двигательной активности и закаливания на иммунитет школьника. Иммунитет отвечает за сохранение здоровья. Организм каждого ребенка способен поддерживать свою биологическую индивидуальность путём распознавания и удаления чужеродных веществ и клеток (в том числе болезнетворных бактерий и вирусов, а также собственных видоизменённых опухолевых клеток). Иммунитет характеризуется изменением функциональной активности преимущественно иммуноцитов с целью поддержания антигенного гомеостаза внутренней среды.

Цель исследования – влияние физических упражнений на закаливание организма.

Методы исследования – анализ литературных источников интернет ресурсов.

Результаты и их обсуждения. Иммунитет у всех разный и для его укрепления используют природные средства закаливания (солнце, воздух, вода). Цель закаливания не только укрепить здоровье, но и сделать ребёнка способным без каких-либо отрицательных воздействий переносить жару и холод, сохраняя при этом хорошее самочувствие и высокую работоспособность. Так как оно стимулирует защитные силы организма и способствует его оздоровлению, закаливание особенно полезно для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Закаливающие процедуры оказывают благотворное влияние на весь организм – улучшают кровоснабжение, повышают тонус центральной нервной системы и обмен веществ. Начинать закалывать организм ребенка необходимо, чем раньше, тем лучше. У маленького ребенка гораздо активнее развит механизм адаптации, поэтому раннее закаливание дает более выраженный результат.

Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Она вовлекает в работу почти все мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений, так как дети передвигаются на лыжах в условиях постоянного изменения рельефа местности.

Движение на лыжах вызывает активные действия крупных мышечных групп. Размашистая широкая амплитуда движений, постоянное ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц способствует развитию мышечной силы, создает благоприятные условия для работоспособности сердечно-сосудистой и нервной систем. Движения на свежем воздухе обеспечивают интенсивную работу сердца и легких. Как показывают наблюдения врачей и педагогов, чем интенсивнее и разнообразнее движения, тем активнее функционирует организм.

Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы. Лыжные занятия оказывают благоприятное влияние и на формирование осанки. Положительные сдвиги в улучшении осанки вполне закономерны, так как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все мышечные группы и особенно мышцы спины

Для эффективных физических нагрузок при занятиях лыжным спортом следует соблюдать рациональный суточный режим, который создает оптимальные условия для деятельности и восстановления организма. В основе его лежит ритмическое и правильное чередование труда и отдыха и других видов деятельности.

Суточный режим должен основываться на законах о биологических ритмах. При правильном и строго соблюдаемом суточном режиме дня вырабатывается определенный ритм функционирования организма, в результате чего дети могут в определенное время наиболее эффективно выполнять конкретные виды работ.

Выводы: в ходе данного исследования можно считать, что регулярные физические нагрузки на свежем воздухе в сочетании с хорошо подобранным режимом дня способствует улучшению сопротивления организма вредным влияниям окружающей среды.

1. Воспитательное и оздоровительное влияние занятий лыжным спортом с детьми и взрослыми [электронный ресурс]. – Режим доступа <https://studfile.net/preview/16460021/page:21/> – Дата доступа: 04.04.2023.

2. Основы закаливания детей и подростков [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sch189.minsk.edu.by/ru/main.aspx?guid=71901/> Дата доступа: 04.04.2023.

ИВАНОВА М.С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Н.А. Вирковская, ст. преподаватель

ОЛИМПИЙСКИЕ И НЕОЛИМПИЙСКИЕ ВОДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Введение. Олимпийские виды спорта - виды спорта, которые входят в программу Олимпийских игр, они имеют преимущества над неолимпийскими, учитывая государственное финансирование. Многие не олимпийские виды пытаются получить прописку на Олимпиаде. Сделать это нелегко, МОК предъявляет довольно жесткие требования - вид спорта должен быть достаточно популярным на всех пяти континентах, иметь международные федерации, принять на себя управление структурой соревнований, вопросы отбора и т.д. Некоторые виды спорта признаны олимпийским комитетом, хотя и не входят в программу Олимпийских игр.

Цель работы – в своей работе мы описали и изучили олимпийские и неолимпийские водные виды спорта.

Методы исследования. В работе применяли теоретический анализ и обобщение литературных источников.

Результаты их обсуждения. В программу современных Олимпийских игр входят 28 летних (41 дисциплина) и 7 (15 дисциплина) зимних видов спорта. Статус олимпийского приобретает вид спорта, соревнования по которому включены в официальную программу Олимпийских игр. В программе летних Олимпийских игр состоят и водные виды спорта под руководством Международной плавательной федерации, Международной федерации водных видов спорта.

1. Спортивное плавание характеризуется преодолением соревновательной дистанции без специальных приспособлений, с использованием техники движений, регламентированной правилами соревнований. Мужчины были допущены к участию в плавании с 1896 года, а женщины 1912. Соревнования по спортивному плаванию проводятся по видам (эстафетное, комплексное, плавательные многоборья), дистанциям и по четырем стилям плавания: брасс, кроль, баттерфляй, на спине. Соревнования проводятся в бассейнах (25 и 50 м) и на открытых водоемах от 50 до 1500 м, соответственно 4-мя способами и от 500 м до 25 км – марафонское плавание.

2. Синхронное плавание (жен.) – сольное и групповое, в программе летних Олимпийских игр с 1984 года. Обязательная и произвольная программы выполняются в воде под музыку, путем построения пловчихами различных фигур и оцениваются судьями в баллах.

3. Водное поло – командная спортивная игра в воде с мячом, требующая от спортсменов высокого уровня плавательной подготовленности и умения владеть мячом в воде. Включено в летние ОИ в 1900 году, а для женщин водное поло было открыто в 2000 году.

4. Прыжки в воду – сложно-координационный вид спорта, требует высокой координации движений. На соревнованиях выполняются прыжки с трамплина и вышки различной высоты. Судьи оценивают качество выполнения спортсменами акробатических действий и чистоту входа в воду. На соревнованиях по синхронным прыжкам также учитывается синхронность исполнения акробатических элементов двумя спортсменами. В программе ОИ прыжки в воду присутствуют с 1904 года. Синхронные прыжки впервые были включены в программу ОИ в Сиднее в 2000 году.

5. Триатлон – введён в программу ОИ с 2000 г в Сиднее (Австралия). Включает: плавание – 3,8 км, велосипедную гонку – 100 км и марафонский бег (42,195 м)

6. Современное пятиборье введено в программу ОИ в 1912 г – пентатлон: конкур, фехтование, стрельба из м/к пистолета (дистанция 25 м), плавание (300м), кросс (4000 м).

7. Академическая гребля – циклический вид спорта. Спортсмены, сидя в лодке, гребут спиной вперед. Академическая гребля на ОИ впервые появилась на Олимпиаде 1900 года. До Олимпиады 1976 года в Атланте соревнования проводились только среди мужчин. Различают суда для академической гребли – распашные (спортсмены распределены поровну по оба борта; каждый гребет одним веслом) и парные (каждый гребет двумя веслами). Кроме того, распашные суда по количеству гребцов делятся на двойки с рулевым и без рулевого, четверку с рулевым и без рулевого и восьмерку с рулевым. Парные суда, соответственно, делятся на одиночки, двойки и четверки.

8. Гребля на байдарках и каноэ, включает в себя соревнования в гонках на гладкой воде. Гребля на байдарках и каноэ включена в программу ОИ с 1936 года. Соревнования на байдарках проводятся среди женщин и мужчин, на каноэ – только среди мужчин. Олимпийские классы лодок: байдарки-одиночки, двойки и четверки; каноэ – одиночки и двойки. Женщины оспаривают первенство в гонках на байдарках-одиночках и двойках. Дистанции гонок: у женщин – 500 м, у мужчин – 500 и 1000 м.

9. Гребной слалом – вид гребного спорта, включающий в себя гонки по бурному потоку воды через установленные ворота. Водные дистанции делятся на пять категорий трудности. В программу ОИ 1972 года в порядке эксперимента был включен слалом на байдарках-одиночках для мужчин и женщин, а также на каноэ-двойках – только для мужчин. К началу Игр 1992 года в Барселоне гребной слалом был официально признан олимпийским видом спорта.

10. Парусный спорт. Один из самых элитарных и технически сложных видов спорта входил в программу всех Олимпиад за исключением 1896 и 1904 года. Программа Игр по парусному спорту постоянно изменяется. Вместо устаревших и утративших широкое распространение судов, в нее включаются более современные и популярные классы.

Неолимпийские виды спорта.

1. Массовые проплывы и заплывы. Проводятся в естественных водоемах (дистанционное, эстафетное несколько участников плывут, поэтапно сменяя друг друга). Проводятся: в озерах реках, морях.

2. Подводный спорт. Скоростные виды подводного плавания: подводой с использованием специального снаряжения и оборудования: акваланг со сжатым воздухом, ласты. По поверхности воды (ласты, моноласты, маски, трубки). 50, 100, 200, 400, 800 и 1500м.

Фридайвинг – преодоления дистанции на глубину или в длину на задержке дыхания.

Подводное ориентирование - поиск ориентиров под водой, используя ласты, маску и акваплан, состоящий из 7-литрового баллона со сжатым воздухом (акваланга), лага для измерения расстояния, пройденного под водой и компаса, для ориентирования под водой. Номера программы: ориентиры, звезда, слалом, зоны, угол. Определяется время прохождения дистанции, точность поиска ориентиров под водой и отклонение от финишного створа.

Подводная стрельба – по неподвижным мишеням, по движущимся целям (рыбы), пулевая стрельба из МП-1.

Различные многоборья: автомобильное, морское, офицерское, полиатлон и т.д.

Выводы. Таким образом, появляются все новые виды спорта и спортивных развлечений. Некоторые из них развиваются и становятся популярными, другие остаются невостребованными. К настоящему моменту осталось всего 28 летних и семь зимних видов спорта, подразделяющихся на десятки дисциплин, в которых и разыгрываются медали. Каждый олимпийский цикл, встает вопрос о добавлении или возвращении в программу игр какого-нибудь порой незаслуженно забытого или обойденного вниманием вида. Новички включаются в заветное олимпийское расписание только в случае исключения старых видов, по какой-либо причине, не нравящихся Международному олимпийскому комитету.

ИСАЕВА А.С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Л.С. Титова, магистр педагогических наук

АЭРОБИКА В ТРЕНИРОВКЕ АКРОБАТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Введение. Акробатика, с одной стороны – вид спорта, включающий в себя сочетание сложно-координационных элементов с танцевальными движениями, с другой – вид спорта, требующий от тренерского штаба проявления максимального профессионального мастерства в работе с воспитанниками разного возраста одновременно.

Отличительная особенность спортивной акробатики заключается в том, что спортсмены выступают в составах (женские, мужские и смешанные пары, трио девушек и четверка мужчин), где партнеры должны иметь разницу в возрасте (не более пяти лет между «верхним» и «нижним»), следовательно, и развитие физических качеств происходит по неодинаковой траектории. Обычно процесс спортивной подготовки для «верхнего» партнера начинают с 5-6 лет, в то время как более старшие спортсмены уже имеют тренировочный опыт.

Тренер, выстраивая продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов тренировки, обязан проявлять дифференцированный подход в подготовке – обучение каждого на уровне его возможностей и способностей, и адаптации обучения к особенностям различных групп учащихся, но и учитывать сенситивные периоды развития физических качеств. В процессе спортивной практики детей учат управлять своим телом, формируют способность к дисциплине и работе в команде. Особенно важными являются упражнения, которые комбинируют работу над двигательными и техническими навыками, тактикой и психологической устойчивостью в условиях эмоционального стресса. Отсюда следует вывод о необходимости использования в обучении, особенно при подаче нового материала, широкого арсенала средств физического воспитания.

Цель работы – изучение влияния упражнений аэробики на развитие двигательных качеств акробатов на этапе начальной подготовки.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, тестирование, педагогическое наблюдение.

Результаты и их обсуждение. Аэробика спортивная – вид спорта, в котором спортсменами демонстрируются целостные упражнения, состоящие из сложных и высокоинтенсивных соединений движений, заимствованных из традиционной аэробики, в сочетании с музыкой.

Комплекс аэробных упражнений полезен для растущего организма: он укрепляет осанку; улучшает иммунитет, работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем; формирует опорно-двигательный аппарат и улучшает координацию движений.

Для эксперимента, мы провели тестирование уровня физической подготовленности учащихся двух групп начальной подготовки первого года обучения (по 12 человек в группе). За основу взяли следующие тесты:

- на выносливость в прыжках (испытуемый непрерывно выпрыгивает на 25 см, касаясь подвешенного на заданной высоте мяча, результат –показать наибольшее количество раз за 30 сек дотрагиваясь до метки);

- тест для оценки силы разгибателей коленного и тазобедренного суставов (испытуемый становится спиной вплотную к стене и начинает опускаться вдоль нее до тех пор, пока углы в коленном и тазобедренном суставах не составят 90 градусов, результат – удерживать положение стоять на время, как можно дольше);

- на гибкость (наклоны туловища вперед в положении седа, результат – с помощью рулетки, измеряем наклон, пятки упираются об стену или о скамейку);
- на определение взрывной силы, прыжки в длину с места (испытуемый выполняет 3 попытки прыжков с места);
- на скоростно-силовую выносливость (за 30 сек испытуемый должен сделать как можно больше положений упор присев и упор лежа) [1].

На начальном этапе в каждом отделении средний результат развития качеств был на одном уровне. Далее, на протяжении трех месяцев в экспериментальной группе в подготовительную часть занятия в разминку были введены танцевальные комплексы (10-15 минут), включающие основные шаги аэробики (jack – прыжок ноги врозь-вместе, lunge – выпад, skip –подскок, knee lift – подъем колена, kick – мах и другие упражнения, и их сочетания). После чего провели повторное тестирование.

По данным исследования мы наблюдаем улучшение результата в обоих отделениях, но в экспериментальной группе показатели уровня силы и выносливости на 34% выше, чем в контрольной. Данные изменения обусловлены наибольшим количеством максимальных оценок пройденных тестов в группе с аэробной разминкой.

Выводы. Комплексы танцевальной аэробики, имеют сопряженное воздействие на тренировочный процесс акробатов, и позволяют более эффективно развивать необходимые физические качества занимающихся на начальном этапе, а также развивать грацию и красоту движений.

1. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников : уч.-метод. пособие / В.И. Лях. – М. : АСТ, 1998. – 272 с.

КОВАЛЕВИЧ А.Г.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

Введение. Для достижения высоких результатов сила нужна всем легкоатлетам, особенно специальная и относительная. Без нее невозможно приложить большие усилия в кратчайшие промежутки времени. Эти качества еще называют скоростно-силовыми. Величина мышечной силы зависит от деятельности центральной нервной системы, физиологического поперечника и структуры мышц, биомеханических характеристик движения, степени утомления, а также от волевых качеств. Если у спортсменов низкой квалификации любые силовые упражнения улучшают это качество, то высококвалифицированным легкоатле-

там для эффективного развития силы необходимо стремиться к максимальным напряжениям, которые могут быть достигнуты:

- преодолением непредельных сопротивлений, но с предельным количеством повторений;
- предельным увеличением внешнего сопротивления (в динамическом или статическом режимах);
- преодолением сопротивлений с предельной скоростью.

На начальных этапах занятий эффективность развития силы мало зависит от величины сопротивления, если она выше 35–40 % от максимальной. При повышении спортивного мастерства преимущества больших отягощений сказываются все более четко. По мере развития силы величина сопротивления соответственно возрастает и находится обычно в пределах «большой». Например, если спортсмен, выполняя силовое упражнение, сделал 10–12 повторений, ему необходимо повысить величину сопротивления до такой степени, чтобы он мог выполнить упражнение только 4–7 раз [1].

Цель работы – проанализировать развитие силовых качеств у бегунов на средние дистанции на базе вуза.

Методы исследования. Поиск информации, анализ спортивных дневников, наблюдение.

Результаты и их обсуждение. Спортсмены высокой квалификации при развитии силы применяют предельные и околопредельные (на 10–15 % меньше максимального) отягощения или сопротивления. Такие отягощения не рекомендуется применять чаще одного раза в 7–14 дней.

При выполнении силовых упражнений с отягощением или сопротивлением в 50 % от максимального и выше интервалы отдыха между повторениями составляют 2–3,5 мин. При работе с предельным сопротивлением они возрастают до 4–6 мин.

Для развития общей силы легкоатлеты используют разнообразные по координации и усилиям упражнения, выполняемые с отягощением (штанга, гири, гантели, мешки с песком до 10–15 кг, жилет 5–8 кг, пояс 5–6 кг, манжеты 1–2 кг и др.), а также упражнения с сопротивлением партнера (борьба, силовые игры и др.), упражнения с преодолением собственного веса (подтягивания, отжимания, приседания, прыжки и др.).

Специальная сила развивается с помощью упражнений, сходных с избранным видом легкой атлетики или его элементами по форме движений и характеру усилий.

Хороший эффект в развитии силы дают упражнения, в которых проявление усилий происходит при встречном противодействии опоры и массы тела, например, прыжки в глубину с последующим отталкиванием, упражнения на тренажерах с ударным воздействием, отталкивание от стенки на маятниковом тренировочном устройстве и др.

В последние годы появились специальные устройства для развития силы с

помощью стимуляционного воздействия на мышцы (электростимуляция, биостимуляция).

Упражнения для развития силы применяются легкоатлетами в наибольшей мере в подготовительном периоде, хотя и в соревновательном им тоже следует уделять достаточно внимания. Силовые упражнения, требующие больших напряжений, включаются в тренировочные занятия 2–3 раза в неделю, а упражнения с меньшей нагрузкой – в каждое занятие.

Важная составляющая силовой подготовки – повышение способности спортсменов к реализации силовых качеств в условиях тренировочной и соревновательной деятельности в беге на средние дистанции, что требует обеспечения специфического уровня силовой подготовленности [2]. Спортсмены с хорошо развитыми силовыми способностями всегда не только могут реализовать скоростные возможности на финише, несмотря на нарастающее утомление (когда увеличивается время опоры, снижается эффективность отталкивания), но даже увеличить скорость бега.

Если у спортсмена недостаточно развита специальная силовая подготовленность, это можно четко увидеть на финишном отрезке соревновательной дистанции, когда скорость снижается, и он практически останавливается. Это является следствием того, что в тренировочном процессе бегунов силовая подготовка отсутствует.

В подготовке бегунов на средние дистанции в условиях учебы в вузе планируется двухпиковое развитие спортивной формы, предусматривающее деление годового цикла подготовки на два макроцикла: осенне-зимний и весенне-летний. Каждый из них соответственно делится на два периода - подготовительный и соревновательный, с подразделением на ряд этапов.

Подготовительный период осенне-зимней подготовки состоит из трех этапов: втягивающего - постепенного увеличения нагрузок (4 недели, октябрь); базовой подготовки - усиленного применения объемной тренировки и силовых средств (6 недель, ноябрь – 1-я декада декабря); упражнений (6 недель, специальной подготовки - повышение доли соревновательных 2-я декада декабря – январь). Зимний соревновательный период продолжается 5 недель (конец января – февраль).

Подготовительный период весенне-летнего макроцикла также состоит из трех этапов: послесоревновательной реабилитации (2 недели, начало марта); базовой подготовки (6 недель, март – первая половина апреля); предсоревновательной подготовки (4 недели, апрель – 1-я декада мая).

Соревновательный период весенне-летнего цикла состоит из двух этапов подготовки: развития спортивной формы в серии различных соревнований (7 недель, 2-я половина мая – июнь); непосредственной подготовки к главным стартам сезона (8 недель, июль – август).

Переходный период планируется на сентябрь и продолжается 4 недели.

При планировании тренировочного процесса на год необходимо тщательно

определить основные задачи и методы тренировки по этапам.

Выводы. 1. Сегодня одним из основных направлений совершенствования тренировочного процесса квалифицированных бегунов на средние дистанции является развитие основных видов силовых способностей (максимальной, взрывной силы и силовой выносливости).

2. Для развития максимальной силы бегунов на средние дистанции в общеподготовительном периоде годового цикла на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей применяются упражнения с отягощениями, составляющие 95–100 % максимальной массы, с которой спортсмен может встать из седа.

1. Методика тренировки в легкой атлетике: учеб. пособие / Т.П. Юшкевич [и др.]; под общ. ред. Т.П. Юшкевича. – Минск: БГУФК, 2021. – 562 с.

2. Методика тренировки в легкой атлетике: Учеб. Пособие / Под общ. Ред. В.А. Сколова и др. – Минск: Полымя, 1994. – 504 с.

КОВАЛЬ А.Н.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Н.А. Вирковская, ст. преподаватель

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ПЛАВАНИИ И СПОСОБЫ ИХ УСТРАНЕНИЯ

Введение. Ни для кого не секрет, что умение плавать — один из наиболее важных двигательных навыков. Занятия плаванием не только благотворно действуют на дыхательную, сердечно-сосудистую, опорно-двигательную, нервную системы ребенка, но, что наиболее важно, гарантируют предупреждение несчастного случая в воде, сохраняя тем самым жизнь и здоровье ребенка. Так же — это единственный вид двигательной активности, который разгружает работу внутренних органов, растягивает позвоночник (снимая мышечный спазм), способствует закаливанию организма.

Цель исследования — изучить типичные ошибки при обучении плаванию и способы их устранения.

Методы исследования. В своей работе мы использовали анализ литературных источников, а также педагогические наблюдения.

Содержание. Обычно не специалисты в области плавания, а также родители, советуют детям плавать с поднятой головой. Это в корне неверно, так как весовые пропорции тела и головы малышей разные и изменяются по мере взросления ребенка. Так у детей грудного возраста вес головы составляет до 60 % от общего веса тела. Плыть с поднятой головой для него — то же, что взрослому плыть, по пояс высунувшись из воды.

Начинать обучение детей младшего дошкольного возраста следует с упражнений, предполагающих опускание лица и головы в воду. При этом, ни в коем случае, не учите детей закрывать глаза. Ребенок должен учиться контролировать пространство вокруг себя. Если вашему малышу очень неприятно нырять с открытыми глазами – приобретите очки для плавания.

Второй неверный шаг – учить плавать ребенка «на задержке дыхания». Обучать правильному выдоху в воду (в совокупности с погружением в воду лица и головы) – это следующий важный этап обучения плаванию. Важно помнить, что вдох по времени короче, чем выдох. При выдохе губы сложены «трубочкой» и образуют отверстие в виде буквы «о». Выдох должен быть сильным. Воздух должен выходить из легких, образуя пузыри, а не из надутых щек. В практике часто сталкиваются с тем, что советуют детям зажимать нос рукой, чтобы избежать неприятные ощущения от попадания воды в его полости. Это еще один неверный совет. Если правильно выдыхать в воду, а именно, делать одновременный, полный выдох и ртом, и носом, таких неприятных ощущений не возникнет.

Руки же должны быть свободными для выполнения гребковых движений. При обучении лежания на поверхности воды (следующий этап обучения), главной ошибкой является неправильное положение головы. Нужно следить за тем, чтобы голова полностью лежала на воде (вода на уровне ушей). Напоминать ребенку, что если он лежит на животе и груди, то глазки смотрят на дно, а если на спине, то в потолок (или в небо). Если ребенок будет задирать голову, то автоматически его таз и ноги будут тонуть. При излишне низком положении головы, из воды торчит попа и ребенка уводит под воду, важно, чтобы его тело приняло максимально горизонтальное положение.

Дети часто лихорадочно «молотят» руками по воде, создавая много брызг. При этом никак не могут продвинуться в воде, гребут «на месте». Обучая работе руками, обращайте внимание ребенка на то, что гребок должен быть «длинным». На начальном этапе прямой рукой. При плавании на груди рука проходит цепочку условных касаний: бедро-ухо-щека. При плавании на спине условные касания в обратном порядке.

При обучении работе ног (имеется в виду способ плавания «кроль» на груди/спине), главная ошибка — это работа ногами, согнутыми в коленных суставах. Как следствие, ребенок не лежит, а «сидит» на воде, не плывет, а «бежит» в воде. Гребки должны быть короткими, производиться прямыми, «сильными» ногами от бедра. Ноги работают часто, как «моторчик», но фонтан над водой должен быть небольшим. Надувные круги, жилеты, надувные жилеты — плохие помощники. Они мешают принять горизонтальное положение, сковывают движения, натирают кожу.

Выводы. Безусловно, очень важна координация работы рук, ног и дыхания. Но на начальном этапе, просто научите ребенка плыть, правильно работая ногами и руками, делая полный, сильный выдох в воду, после каждого вдоха.

Имея правильную двигательную базу, ваш малыш успешно продолжит обучение спортивным способам плавания в ДЮСШОР или в частном порядке с профессиональным инструктором.

1. Сидорова, И.В. Как научить ребенка плавать: практическое пособие / И.В. Сидорова. – М.: Айрис-пресс, 2011. – 144 с.

2. Петрова, Н.Л. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М. : Издательство ФАИР, 2008. – 120 с.

КОЛЯДА Н.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – О.В. Гурская, магистр пед. наук

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ХОДОКОВ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ

Введение. Как известно, рост спортивных результатов в процессе многолетней подготовки связан с постоянным увеличением тренировочных и соревновательных требований. Для выполнения этих требований спортсмен может идти двумя путями: повышать параметры нагрузки – общий и специальный объем, элементы интенсивности выполнения упражнений, вызывающие соответствующие сдвиги и перестройки в морфофункциональных системах организма, а также за счет использования процедур, прямо влияющих на эти системы, затрудняющих или облегчающих их деятельность (фармакологические препараты, маски, дыхательные смеси, барокамеры системы др.)

Поэтому тренировки в горных условиях как средство повышения системы спортивной работоспособности гораздо целесообразнее, чем иные искусственные способы обеспечения стимуляции в улучшении спортивных результатов.

Цель исследования – выявить влияние тренировочного процесса в условиях среднегорья на спортивные результаты квалифицированных ходоков.

Методы исследования: поиск информации, анализ литературных источников и наблюдение.

Результаты и их обсуждение: В настоящее время учебно-тренировочные сборы скороходов в условиях среднегорья проводят во всех периодах годового цикла. Выделяют следующие этапы проведения тренировочных сборов в среднегорье: 1-й этап подготовки – после 1,5 - 2 месяцев предварительной тренировки на равнине; 2-й этап – в конце второго подготовительного периода; 3-й этап – на стыке подготовительного и соревновательного периодов перед серией ранних соревнований; 4-й этап – перед ответственными соревнованиями.

Длительность сборов определяется периодом 18-25 дней в зависимости от

факторов акклиматизации, которая занимает, по меньшей мере, 3-4, а иногда до 8-10 дней на первых этапах. Нужно также учитывать, что проведение учебно-тренировочных сборов в условиях среднегорья является логическим продолжением тренировок на равнине, которые осуществляются накануне по особому режиму. Выделяется также несколько условий, влияющих на успешность проведения тренировок в горных условиях:

1. Физиологически обоснованный подбор средств и режимов работы;
2. Оптимальное распределение нагрузки в течение дня и на этапах тренировки;
3. Использование приёма переключения, как в тренировочных средствах, так и в напряженности выполнения физической нагрузки преимущественной направленности;
4. Наличие тренировочных трасс, различных по длине и профилю;
5. Тщательный медико-биологический и педагогический контроль в течение всего этапа тренировки;
6. Хорошие условия размещения;
7. Разнообразное качественное питание;
8. Рациональный подход к применению средств восстановления работоспособности спортсменов.

Основными показателями хорошего спортсмена является развитие такого качества как выносливость, и построение тренировочного процесса исходит из цели их совершенствования.

В тренировочные занятия ходьба необходимо включать различные специальные упражнения циклического характера, прогулки в гору, имитацию ходьбы. Все упражнения выполняются в умеренном темпе, что способствует развитию выносливости. На этом этапе тренировки наиболее подходящим является интервальный метод.

Основами интервальной тренировки является многократное выполнение ходьбы через определённые промежутки времени. Важной задачей этого метода является развитие специальной выносливости – т.е. способности сохранять на протяжении всей дистанции определённую оптимальную скорость. В интервальном методе работы время отдыха длиннее, чем при кратковременных напряжениях в переменном методе.

Практика тренировок ходьбы в условиях среднегорья существует уже давно, и методика их проведения разрабатывалась в разных странах на протяжении более 50 лет.

Выводы: На сегодняшний день сформированы основные правила и подходы к тренировке в среднегорье, однако они постоянно меняются и совершенствуются.

Высокие спортивные достижения являются результатом применения нагрузок всевозрастающего объёма и интенсивности. Это зачастую ограничивается фактором времени, отводимого на тренировочные занятия и восстанов-

ление организма спортсменов после работы. Кроме того, это тормозит развитие специальной работоспособности и отрицательно сказывается на росте спортивной формы. В связи с этим тренировка в горном климате, которая позволяет в определённой мере решить проблему сохранения и увеличения работоспособности при снижении объёма тренировочных нагрузок, является непременным условием подготовки квалифицированных скороходов.

1. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Издательство «Академия», 2000. – 293 с.

2. Дубровский, В.И. Спортивная медицина / В.И. Дубровский. – М. : Мир, 1998.

3. Суслов, Ф.П. Тренировка в условиях среднегорья как средство повышения спортивного мастерства: Автореф. дисс...д-ра пед. Наук. – М., 1985. – 48 с.

КРАСОВСКАЯ К.С.

Минск, БГУФК

Научный руководитель – Я.А. Ильючик

ВЛИЯНИЕ МОЛНИЕНОСНОЙ ПАРТИИ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ ШАХМАТИСТОВ

Введение. Современные спортсмены на сегодняшний день показывают результаты на пределе человеческих возможностей, эта тенденция наблюдается и в шахматах. В условиях такой высокой конкуренции шахматисты должны не только повышать уровень своего спортивного мастерства, но и следить за своими психическими и физическими показателями. В этом исследовании рассматриваем влияние молниеносной шахматной партии на сердечно-сосудистую систему спортсмена. Эта тема как никогда актуальна ведь ритм жизни современного человека постоянно растёт, в связи с этим молниеносные партии становятся все более и более популярными. Так как игра с укороченным контролем времени становится более динамичной и увлекательной для простого зрителя, создает зрелищность, привлекает спонсоров, в связи с этим лучшие шахматисты мира все больше принимают участие в таких турнирах. Некоторые гроссмейстеры высказываются в отрицательном ключе по отношению к молниеносным шахматным партиям (В.Б. Крамник).

Основываясь на своих личных наблюдениях, выявлено, что при игре в молниеносные шахматные партии чаще выигрывают шахматисты с уравновешенной нервной системой, с другой же стороны, когда игроки получали худшие позиции в таких партиях, то были видны сильные признаки волнения и звучали следующие высказывания – «у меня сердце чуть не выскочило из гру-

ди», «у меня руки трясутся» и т.д. Так как измерение пульса позволяет сделать вывод о функциональном состоянии организма в конкретный промежуток времени, оценить и скорректировать воздействие на организм внешних факторов, то с нашей точки зрения измерение пульса лучший метод диагностики в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности шахматистов.

Молниеносная шахматная партия (пуля) – это такой контроль времени, который даёт каждому игроку менее 3 минут на всю игру. Самый популярный из них – 1+0 и 1+1. 2+0 и 2+1 также являются контролями времени этого формата. 30 сек + 0 называется ультрапуля (ultrabullet) [2]. Найдено научное объяснение бесполезности укороченного контроля времени в шахматах. В своей книге «Мышление, быстрое и медленное» [1] Д. Канеман утверждает, что человеческий разум делится на два типа мышления: система 1 и система 2. Для аргументации данных типов мышления приведем разницу между молниеносной шахматной партией и блицем. Блиц – это шахматная игра, где на обдумывание ходов отводится каждому игроку менее 10 минут на партию. Во время него есть некоторое время, чтобы использовать систему 2. Когда остаются секунды, то мозг переключается на систему 1, но, по крайней мере, часть игры шахматист играет с системой 2 и подключает новые нейроны. Становится логично, почему, когда вы начинающий шахматист, вам следует избегать кратковременного контроля, так как в вашем мозгу нет никаких связей. И система 1 ничего не может использовать для навигации. Вам нужно больше играть с более длительным контролем времени, чтобы устанавливать новые соединения и передавать материал вашей системе 1.

Самая большая проблема молниеносной шахматной партии заключается в том, что она не только бесполезна для вашего совершенствования в шахматах, но и вредна. Выделим основные вредные привычки при систематической игре в пулю:

1. Принятие импульсивных решений. В связи с малым количеством времени недостаточно ресурсов на дисциплинированный мыслительный процесс и принятие обдуманных решений.

2. Ухудшение техники расчета вариантов. В молниеносной шахматной партии нет времени для определения ходов-кандидатов и их расчета.

3. Игра на время соперника (отсутствие содержания в партии).

4. Создание неправильных соединений нейронов.

Цель исследования: определить взаимосвязь между молниеносными шахматными партиями и частотой сердечных сокращений.

Методы исследования: теоретический анализ, обобщение научно-методической и специальной литературы; педагогическое наблюдение; пульсометрия; методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Частота сердечных сокращений (ЧСС) – величина непостоянная, может увеличиваться и уменьшаться в зависимости от состояния организма. Поэтому в нашем исследовании также измерялся пульс

шахматистов в состоянии покоя. Для проведения пульсометрии использовались пульсометры Polar M430, что позволило провести исследование с большей точностью. В ходе исследования проведена серия матчей с молниеносным контролем времени. Мы измерили пульс у 12 шахматистов 2-4 разряда в состоянии покоя. У детей 8-10 лет норма 80-85 ударов в минуту, 11-14 лет – 70-85 уд/мин. Далее дети начали играть с контролем времени (1+0), в условиях реальной игровой среды.

ЧСС у большинства соответствует средним показателям в данной возрастной категории. Перед началом исследования юные шахматисты были проинформированы о проведении пульсометрии, все матчевые встречи проходили в спокойной обстановке (знакомых кабинетах и классах) с достаточным освещением и температурой, после полудня, таким образом достигается объективность полученных нами данных.



Рисунок – Сравнительные показатели исходного и максимального ЧСС исследуемых шахматистов

На рисунке представлены сравнительные показатели максимального ЧСС во время молниеносной шахматной партии и в покое. У некоторых исследуемых шахматистов пульс повышался до 100% от исходного уровня. В конечном итоге такая частота сердечных сокращений может привести к головокружению; слабости; отдышке; чувству нехватки воздуха; утомляемости; снижению работоспособности; ухудшению настроения.

Анализ результатов этих данных позволяет сделать вывод, что молниеносная шахматная партия оказывает негативное влияние на сердечно-сосудистую систему шахматистов. На наш взгляд, юным шахматистам запрещено играть в молниеносные партии, так как это приводит к формированию вредных привычек, которые напрямую связаны с соревновательной деятельностью.

Шахматистам в группах начальной подготовки не рекомендуется играть партии с укороченным контролем времени в связи с резкими сдвигами в функ-

циональном состоянии сердечно-сосудистой системы шахматистов, что в конечном итоге может привести к отклонениям в состоянии здоровья.

1. Daniel K. Thinking, Fast and Slow: Penguin, 2012. – 499 p.
2. Nakamura H., Harper B. Bullet Chess: One Minute to Mate, Russell Enterprises, Inc. Milford, CT USA. 2009. – 224 p.

КРЫЛОВА А.Ю.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А.С. Голенко, канд. пед. наук, доцент;

О.В. Гурская – магистр пед. наук, соискатель

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Введение. Физическая подготовка в современной литературе трактуется как процесс, направленный на повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств и способностей, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность и спортивные достижения в избранном виде спорта.

Результатом процесса физической подготовки является физическая подготовленность спортсмена, которая подразделяется на: общую, вспомогательную, специальную.

Общая подготовленность предполагает разносторонне развитие двигательных способностей, функциональных возможностей органов и систем организма, слаженности их проявления в процессе мышечной деятельности.

Вспомогательная подготовленность служит функциональной основой для успешной работы над развитием специальных двигательных качеств и способностей.

Специальная подготовленность характеризуется уровнем развития двигательных способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющие достижения в избранном виде спорта.

Цель работы – дать характеристику общей и специальной физической подготовки волейболистов в подготовительном периоде.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, интернет-источников.

Результаты и их обсуждения. Физическая подготовка волейболистов – важнейшая составляющая учебно-тренировочного процесса. Физическая подготовка – это процесс, направленный на развитие физических качеств и способностей неразрывно связанных с повышением общего уровня функциональных возможностей волейболистов, разносторонним физическим развитием, укреп-

лением здоровья. Как считает А.Г. Фурманов (2019): «Физическая подготовка в волейболе является фундаментом роста спортивного мастерства». В подготовке волейболистов ее подразделяют на общую и специальную [1; с.78].

Основными средствами общей физической подготовки является широкий круг общеразвивающих упражнений из других видов спорта: разновидности бега, упражнения с отягощениями, гимнастических упражнений, акробатики, спортивных и подвижных игр, бега, прыжков, метаний и т.п.

Общая физическая подготовка обеспечивает достижение определенного уровня разностороннего развития физических качеств: силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, координационных способностей, выносливости, гибкости и т.д.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфических для волейбола, повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в соревнованиях по волейболу. Основными средствами специальной физической подготовки являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Волейбол характеризуется высокой двигательной активностью волейболистов. Эффективное выполнение прыжковых игровых действий, технических приемов и большинства тактических комбинаций основано на высоком уровне развития физических качеств (силы, быстроты, координационных способностей, специальной выносливости). На базе общей физической подготовки развивают физические качества, необходимые для игры в волейбол: «взрывную» силу, быстроту перемещений и сложных двигательных реакций, скоростную, прыжковую и игровую выносливость, различные проявления специальных координационных способностей.

Физические качества, которые следует развивать волейболистам это скоростно-силовые качества, которые он способен проявить в разнообразных точных движениях на протяжении всей игры. Волейболист К. Рева отмечал, что без силы, быстроты и ловкости (КС) не станешь настоящим волейболистом.

Рациональное сочетание нагрузок различной направленности в процессе специальной физической подготовки волейболистов позволяет сделать этот процесс значительно более эффективным. Поэтому в тренировочном занятии следует применять в начале упражнения, направленные на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств, затем на развитие КС и взрывной силы или упражнения на быстроту, затем на силу; упражнения на выносливость. Упражнения на совершенствование техники-тактики игры до и после развития одного или нескольких физических качеств. Такое сочетание физических нагрузок поможет добиться более хорошего результата за счёт взаимодополняемости положительных тренировочных эффектов в процессе деятельности занимающихся. Однако, необходимо понимать, что чрезмерное увеличение нагрузок может дать обратный эффект. В таком случае сочетание нагрузок различной направленности не только не сможет улучшить физическую подготовленность зани-

мающихся, но и сделает процесс тренировки в разы менее эффективным, а ожидаемый результат будет временно недостижим.

Выводы. Анализ научно-методической литературы показал, что процесс общей физической подготовки волейболистов должен быть направлен в первую очередь на развитие физических качеств и двигательных способностей (быстроты, силы и скоростно-силовых качеств, скоростной и скоростно-силовой выносливости, координационных способностей, гибкости), являющихся фундаментом, специальной физической подготовки.

Специальная физическая подготовка должна быть направлена на развитие качеств и способностей, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность. Основными ее средствами являются специально подготовительные и соревновательные упражнения.

С целью повышения эффективности процесса специальной физической подготовки волейболистов мы рекомендуем следующую последовательность использования нагрузок различной направленности в тренировке: в начале упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, затем на развитие КС и взрывной силы или упражнения на быстроту, затем на силу; упражнения на силовую и скоростно-силовую выносливость должны выполняться последними. Упражнения на совершенствование техники-тактики игры до и после развития одного или нескольких физических качеств.

1. Волейбол : учеб. пособие / А.Г. Фурманов, Л.И. Акулич ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2019. – 371 с.

КУЛИКОВСКИЙ П.Д.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Н. А. Вирковская, ст. преподаватель

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ

Введение. В настоящее время общепризнанным является тот факт, что состояние здоровья и уровень физической работоспособности тесно взаимосвязаны с режимом повседневной двигательной активности, сбалансированным питанием и образом жизни человека в целом.

Оздоровительное плавание направлено на достижение и поддержание желаемого (оптимального) уровня здоровья, повышение качества жизни, профилактику заболеваний, связанных с возрастом и негативным влиянием окружающей среды. Средства оздоровительного плавания способны решать задачи профилактики и коррекции различных нарушений здоровья людей разных возрастов, разной степени подготовленности.

Цель исследования – изучить особенности организации оздоровительного плавания на основе особенностей адаптации организма к водной среде и с учетом индивидуальной предрасположенности.

Методы исследования. В своей работе мы использовали анализ литературных источников, а также педагогические наблюдения.

Результаты и их обсуждение. Для того, чтобы занятия оздоровительным плаванием приносили желаемый эффект необходимо придерживаться следующих общих правил.

1. Оздоровительная тренировочная программа должна состоять из тех средств (конкретных упражнений), которые объективно доказывают свою ценность с точки зрения оздоровительного эффекта.

2. При выборе методов и составлении тренировочной оздоровительной программы необходимо учитывать закономерности адаптации организма каждого человека к физическим нагрузкам.

3. Уровень физических нагрузок (объем, интенсивность, количество и характер упражнений) должен соответствовать возможностям занимающихся, поэтому необходим регулярный контроль (самоконтроль) занимающихся.

Оздоровительное плавание включает в себя специально подобранные средства в водной среде (специальные упражнения), нацеленные на профилактику заболеваний, поддержание и укрепление здоровья и физической работоспособности (профессиональной и бытовой).

Для организации эффективных занятий оздоровительным плаванием целесообразно использовать принцип цикличности, который применяется в спортивной тренировке. Следует запланировать содержание занятий оздоровительным плаванием в течение определенного конкретного времени (месяц, год). Затем в соответствии с временными рамками определить частные задачи на данный период времени. Затем, исходя из поставленных задач, необходимо подобрать оптимальные средства, методы и формы, используемые на занятиях оздоровительным плаванием на основании индивидуальных характеристик занимающихся. Основными индивидуальными особенностями при разработке общей методики оздоровительного плавания являются: пол и возраст; наличие хронических или временных заболеваний, а также различных нарушений здоровья; уровень плавательной подготовленности (специальная физическая подготовленность); уровень общей физической подготовленности; количество сформированных двигательных умений и навыков плавания, в том числе спортивными способами; наличие водобоязни и ее степень; целевая установка занимающегося: поддержание спортивной формы, общее оздоровление организма, профилактика и коррекция определенных нарушений здоровья; желание научиться плавать (в том числе спортивными способами); активное проведение досуга.

В настоящее время существует большое количество разнообразных и эффективных гимнастических, корригирующих, дыхательных, имитационных, специально-подготовительных упражнений, которые выполняются непосред-

ственно в воде. Все эти упражнения может выполнять любой человек не имеющий специальной плавательной подготовки.

Следует отметить, что не следует пренебрегать выполнением определенных упражнений на суше. Выполнение разминочных упражнений общеподготовительного, дыхательного или корригирующего характера способствует подготовке органов и систем организма к предстоящей физической нагрузке. Также данные упражнения качественно дополняют определенный объем упражнений, запланированный на выполнение непосредственно в воде. При выполнении дыхательных упражнений на суше происходит психологический настрой на предстоящее занятие, особенно если человек испытывает определенную степень водобоязни. Также на суше целесообразно выполнить ряд статических (удержание определенной позы, например, наклон вперед) и динамических (круговые движения в суставах, например, в плечевых суставах попеременно и одновременно) упражнений на растяжение.

По своей направленности упражнения в воде делятся на общеразвивающие (общеукрепляющие) и специальные, предназначенные для избирательного воздействия на определенный организм. При организации и проведении занятий оздоровительным плаванием необходимо подбирать оптимальное соотношение упражнений – общеразвивающих и дыхательных, упражнений у бортика и в плавании, по отдельным элементам и в полной координации, а также в свободном и ускоренном темпе.

Дозировка упражнений осуществляется: выбором исходного положения (стоя у бортика, лежа на воде, в плавании); сложностью движения (степень усилия, амплитуда движений, нагрузка на мелкие или крупные мышечные группы и т.п.); наличием элементов облегчения плавания или дополнительной нагрузки (ласты, плавательные досточки, разделительные дорожки, лестницы и т.д.); продолжительностью выполнения упражнений; общим объемом упражнений; темпом выполнения упражнений; количеством повторений.

Также необходимо подбирать соотношение упражнений с активным (свободное плавание, купание, плавание спортивными способами) и пассивным отдыхом (расслабление, паузы отдыха, различные удержания на воде, скольжения и т.д.) и с различной глубиной погружения с учетом индивидуальных возможностей занимающихся. Основным методом проведения занятий оздоровительным плаванием – малогрупповой или индивидуальный. Занятия оздоровительным плаванием в бассейне проводятся в урочной форме, включая подготовительную, основную и заключительную части.

Выводы. Главным условием для достижения поставленных задач оздоровительного плавания является формирование мотивации, отражающей активное положительное эмоциональное отношение занимающихся к физической культуре. Необходимо сформировать потребность в занятиях оздоровительным плаванием, а также систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности на познавательную и практиче-

скую деятельность по овладению ценностями физической культуры, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование.

ЛАБУН Л.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А.С. Голенко, к.п.н., доцент;

А.А. Зданевич, доцент, к.п.н., доцент

ПОСТРОЕНИЕ ПРОЦЕССА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Введение. Гимнастика – это целая система специально подобранных физических упражнений, применяемых для укрепления здоровья, и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, координационных способностей, быстроты, силовой выносливости, гибкости.

Современная спортивная гимнастика требует особого внимания к подготовке спортсменов. Гимнасты должны в короткие сроки научиться выполнять сложнокоординационные упражнения и освоить базовые навыки. Это нужно, чтобы овладеть наиболее трудно поддающимися гимнастическими движениями и стать спортсменами высокого класса.

Техническая подготовка в тренировочном процессе гимнастов представляет собой многолетнюю круглогодичную педагогическую деятельность. При высоком уровне технической, физической и психологической подготовки можно рассчитывать на успех выступления гимнаста в соревнованиях. Для того чтобы улучшить процесс подготовки гимнастов, необходимо определить значимость каждого из этих направлений. Специалисты называют первым направлением техническую подготовку в видах многоборья. Но в тесной взаимосвязи с технической подготовкой на снарядах находится специальная и общая физическая подготовка.

Основными средствами технической подготовки являются подводящие, общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

Цель работы: изучить построение процесса технической подготовки в спортивной гимнастике на этапе углубленной специализации.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждение. Главной задачей технической подготовки гимнаста является обучение его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки.

С.А. Поткин (2021) в качестве основных задач технической подготовки юных гимнастов выделяет следующие:

1. Овладеть разнообразными по сложности и трудности упражнениями в каждом виде многоборья спортивной гимнастики, а также упражнениями акробатики;
2. Освоение эффектных и рациональных соединений между элементами;
3. Формировать навыки и умения вариативного исполнения изучаемых упражнений как обязательного условия для стабильного выступления в соревнованиях;
4. Воспитание умений импровизировать, умело управлять всеми изученными двигательными действиями;
5. Обеспечить психологическую основу технической подготовки.

Именно так на этапе углубленной специализации решаются задачи технической подготовки, при этом обязательно должны учитываться возможности гимнастов.

Уровень спортивной подготовки гимнаста, определяется последовательным выполнением возрастающих требований разрядной классификации. Залог спортивных успехов заключается в многообразном проявлении физических и двигательных способностей.

Гимнаст высокого класса, выполняющий комбинации обязательной и произвольной программ на перекладине, владеет примерно 30-ю элементами различной сложности и трудности. Выполнить их хорошо он может только тогда, когда на начальных этапах подготовки освоит в этом виде многоборья различных упражнений в 5-6 раз больше.

Чтобы упростить пользование таким многообразием упражнений, лучше всего их классифицировать по сходству технических приемов выполнения и по структуре. Гимнастические упражнения на снарядах разделены по группам, в зависимости от различий в их технической основе.

Эффект соревновательных комбинаций предопределяется не только их количественным и качественным составом, высоким исполнительским мастерством гимнаста, но и оригинальностью построения композиции, которая во многом зависит от соединений элементов.

Связки между отдельными элементами комбинаций обязательно должны входить в содержание технической подготовки гимнастов как самостоятельные учебные задания. Овладев одним элементом, переходим к изучению его более сложных вариантов, одновременно усложняя его выполнение в соединении с другими элементами или включением в комбинации.

Техническая основа – действия основной фазы упражнения. Упражнения по структурным признакам, могут быть отнесены к отдельным видам однопрофильных упражнений. Признаком однопрофильных упражнений служит сходство действий, выполняемых в завершающих фазах. Выделение систем однопрофильных упражнений позволяет уточнить техническую преемственность между сходными упражнениями и вести процесс обучения и технического совершенствования последовательно с наименьшими затратами энергии и времени.

Действия, составляющие техническую основу упражнений, наиболее устойчивые, тогда как действиям подготовительной и завершающей фаз свойствен наибольший диапазон вариативного исполнения. Четкое выполнение действий завершающей фазы элемента предопределяет не только эффективное исполнение данного элемента, но и подготовительной фазы последующего элемента комбинаций. В этих зависимых друг от друга связях и кроется сложность техники гимнастических упражнений. Вариативное исполнение разученных упражнений (особенно профильных) позволяет непрерывно совершенствовать их техническую основу в поисках рациональных приемов исполнения, усложнения структуры элементов новыми деталями движений.

Психологической основой технической подготовки является сознательное управление движениями. В управлении произвольными движениями сознание играет решающую роль. В гимнастике с ее бесконечным разнообразием движений, организация процесса должна быть сознательной, так как особое значение имеет проблема осознанности гимнастом своих действий.

Выводы. Таким образом, следует, что объемность программного материала – одна из отличительных особенностей спортивной гимнастики. Чем значительнее и разнообразнее технический багаж гимнаста, тем легче ему будет продвигаться по лестнице спортивного мастерства. Также мы выявили важную роль связей между отдельными элементами комбинаций. Отметим, как лучше всего упростить многообразие упражнений по классификации. Установили, что психологической основой технической подготовки является осознанное выполнение управления движениями гимнастом.

1. Аркаев, Л.Я. Интегральная подготовка гимнастов / Л.Я. Аркаев. – СПб : Аркаев Л.Я., 2004. – 285 с.

2. Баршай, В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов н/Д. : Феникс, 2009. – 314 с.

3. Методическая копилка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://kopilka.edu-eao.ru/osobennosti-tehnicheskoy-podgotovki-v-sportivnoj-gimnastike/>. – Дата доступа: 28.03.2023.

НЕВДАХ К.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель –И.И.Глебик, старший преподаватель

ПОНЯТИЕ ТАЕКВОНДО КАК ВИД СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Введение. Таеквондо – один из видов восточных единоборств, зародившийся в Корее с мощной и эффективной техникой. Отличительной особенностью

стью таеквондо является эффективная и скоростная система ударов ногами, аналогов которой нет ни в одном из видов восточных единоборств. Понятие «таеквондо» включает также образ мышления и жизни, проявляющиеся, в частности, в овладении капля за каплей высокой моралью, концепцией и духом самодисциплины. Тысячи людей живут в мире таеквондо, для них это стало стилем жизни. Таеквондо – научно обоснованный способ использования своего тела в целях самообороны, позволяющий в результате интенсивных физических и духовных тренировок необычайно расширить диапазон индивидуальных возможностей человека. Корейское «Таэ» означает «выполнение удара ногой в прыжке или полете», «Квон» – «кулак» (главным образом в контексте нанесения удара или разбивания чего-либо рукой), «До» – «искусство», «путь» — путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью и мудростью. Соединив все вместе, получаем, что слово «таеквондо» обозначает путь, искусство и технику самообороны без оружия, состоящей из квалифицированных ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников. Соревнования по таеквондо впервые появились на XXVII летних Олимпийских играх 2000 года в Сиднее и с тех пор включались в программу каждой последующих Игр. Соревнования всегда проходят среди мужчин и среди женщин. До включения в программу Олимпийских игр, таеквондо являлось демонстрационным видом спорта на летних Олимпийских играх 1988 (Сеул) и 1992 (Барселона) [1].

Цель работы – рассмотрение особенностей и индивидуальности таеквондо как вида спорта в Беларуси, объяснение тренировочного процесса, а также формирование заинтересованности к данному спорту.

Методы исследования. Для решения поставленных целей в работе применялись анализ литературных интернет источников, интернет-сайтов.

Результаты и их обсуждения. Современное таеквондо, это любительский вид спорта, имеющий всемирный статус и сохраняющий тенденции боевого искусства. Этим видом спорта сегодня занимаются более 22 млн. человек, в 140 странах мира. Таеквондо уникально тем, что оно доступно каждому. Самые маленькие не жалея энергии приобретают двигательные навыки необходимые в дальнейшей жизни. Молодёжь, добивается уверенности в собственных силах, пробует себя в спорте. А для самых целеустремлённых открыта дорога в спорт высших достижений. Для людей зрелого возраста, это, прежде всего хорошая физическая подготовка и отличное состояние. Таеквондо даёт возможность развивать психологические, физические, умственные способности человека, а также воспитывать силу воли, самодисциплину и воинский дух. Таеквондо, как видом спорта начинают заниматься с 9 лет. Но к этому возрасту ребёнок должен быть подготовлен физически и психологически. Поэтому набирают детей в подготовительные группы с 6-7 лет, где они изучают теорию, правила поведения в зале, этикет спорта. Тренеры, занимаясь общей и специальной физической подготовкой с начинающими, развивают их скоростные, силовые, взрыв-

ные способности, улучшают гибкость и непосредственно растяжку ног. На следующем этапе ученик переходит к изучению технических приёмов базовой техники и приёмов самообороны. В дальнейшем идёт подготовка к соревнованиям. На спортивных тренировках отрабатываются технические приёмы на «мешках», лапах и «ракетках», в парах, в полной защитной экипировке. Все действия доводятся до автоматизма, до уровня рефлекса. Также спортсмен проходит тактическую и психологическую подготовку, а проверкой его подготовленности являются выступления на соревнованиях. Воспитанием молодых спортсменов занимаются те, кто уже достиг высот в этом виде спорта. В таеквондо своя иерархия. Начинается всё с 10 гыпа (белого пояса). Всего 10 учебных степеней, они называются – ГЫП. Каждому из них соответствует свой цвет пояса. Каждый цвет несёт свой смысл. С чёрного пояса идёт отсчёт ДАНов – мастерские степени. Их тоже 10. В таеквондо возрастных ограничений нет [2].

В спортивном таеквондо ВТФ 2 разновидности по которым проводятся соревнования: пхумсэ и керуги. ПХУМСЭ – это технический комплекс базовой техники. Движения здесь не случайны. Таеквондист как будто пишет на полу символ, который соответствует названию пхумсэ. Бывают индивидуальные выступления: в них высоко ценится точность исполнения с необходимой скоростью, динамикой и энергией, заложенной в комплексе. Ещё есть синхронно-командные выступления от 2 до 5 человек. КЕРУГИ (спарринг) – это ещё одно, основное направление таеквондо ВТФ. Это спортивный поединок. Он является Олимпийской дисциплиной. Соревнования по керуги проводятся отдельно по возрастным и весовым категориям. Также идёт разделение по половому признаку. По правилам проведения поединков керуги, спортсмен должен быть одет в униформу белого цвета, которая называется добок. И иметь защитное снаряжение утверждённое Всемирной федерацией таеквондо ВТФ. Разрешены удары передней частью кулака в защитный жилет, и любой частью стопы в протектор и голову соперника. Запрещены захваты и броски. В связи с этим открывается огромное поле деятельности для техники ног. Их процентное соотношение в спортивном поединке составляет до 95%. Все разрешённые приёмы проводятся в полный контакт. Также в таеквондо есть неспортивное направление прикладного характера. Даже если заниматься таеквондо только с оздоровительной целью, то полученное в процессе занятий наслаждение полностью оправдывает затраченное время. Стандартный режим тренировок связан с активной работой всего тела. Следствием такой работы является увеличение частоты сердечных сокращений, долговременное повышение интенсивности кислородного обмена в сердце и легких. Подобная усиленная вентиляция называется аэробным эффектом. Вследствие тренировок нормализуется вес тела, наблюдается увеличение мышечной ткани у худых и потеря жировых тканей у полных. Регулярные тренировки связаны с систематическим разогреванием мышц и связок, увеличивающим местное кровоснабжение. Выполняемые упражнения развивают по-

движность суставов, эластичность сухожилий и связок, что также помогает избежать травм на тренировках. В конце тренировки следует выполнять упражнения на растяжку, нормализующие объем крови в мышцах. Если этого не делать, то возникает ощущение дискомфорта и одеревенелости [3].

В Беларуси таеквондо, как вид спорта начало распространяться в конце восьмидесятых годов прошлого века, появление его связывают с именем Александра Боткина – талантливого самоучки, занимавшегося подготовкой первых белорусских мастеров таеквондо. В 1991 году была создана Белорусская федерация таеквондо. В 1992 году Белорусская федерация таеквондо была принята в члены Всемирной федерации таеквондо (Всемирное таэквондо – World taekwondo – объединяет 208 национальных федераций) и Европейского союза таеквондо, являющегося континентальным союзом Всемирной федерации таеквондо, действующим на территории Европы и объединяющим 50 национальных федераций таеквондо. В соответствии с постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 27 июня 2017 года №483 «О деятельности федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта» для обеспечения содействия развитию вида спорта «таеквондо» в Беларуси за общественным объединением «Белорусская федерация таеквондо» закреплён государственный военно-промышленный комитет Республики Беларусь. В августе 2017 года создан Попечительский Совет Белорусской федерации таеквондо, который возглавил Двигалев Олег Николаевич, Председатель Государственного военно-промышленного комитета Республики Беларусь. В феврале 2017 года Председатель судейской комиссии Белорусской федерации таеквондо, судья международной категории Шуша Ксения Валерьевна признана лучшим рефери международного турнира Фуджейра Опен 2017 G1, Корея Опен G2 2017. В июле 2017 года Генеральный секретарь Белорусской федерации таеквондо Дарья Домникова избрана членом Совета континентального союза таеквондо – «Всемирное таеквондо Европа» [1].

Вывод. Изучив и проанализировав вышепредставленную информацию можно сделать вывод о том, что данный вид спорта интересен и индивидуален в освоении, непосредственно, вырабатывает множество полезных качеств, навыков и умений, нужных ни только для самого спорта, но и для укрепления здоровья, а также при необходимости - применения в жизни. Что ни менее важно, таеквондо является Олимпийским видом спорта и имеет уже сейчас огромную популярность. Это говорит о том, что известность этого спорта достаточно высока. В некотором смысле таеквондо — это стиль жизни.

1. Белорусская Федерация таеквондо [Интернет источник]. – Режим доступа: <https://blrtaekwondo.by/o-federatsii/istoriya/>. – Дата доступа-24.03.2023.

2. Таеквондо как спорт [Интернет источник]. – Режим доступа: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/thekvondo/>. – Дата доступа: 24.03.2024.

3. Энциклопедия Таэквон-до (15 томов) [Интернет источник]. – Режим доступа: <https://taek-won-do.ru/dokumenty/112-yenciklopediya-tayekvon-do15-tomov.html>. – Дата доступа: 29.03.2023.

ПЕТРОВА О.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – О.В. Гурская, магистр пед. наук,

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У МЕТАТЕЛЕЙ МОЛОТА НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Введение. Метание молота в Беларуси - один из популярных видов легкой атлетики, что ежегодно подтверждается белорусскими атлетами, занимающими высокие места на международных состязаниях. Обострение конкуренции в этом виде спорта делает весьма актуальным поиск новых путей и неиспользованных резервов в организации тренировочного процесса. При этом важным моментом является определение стратегических направлений, по которым необходимо проводить подготовку спортсменов [1].

Цель работы – определение уровня развития силовых способностей у метателей молота на различных этапах многолетней подготовки.

Методы исследования. Анализ литературных источников, наблюдение.

Результаты и их обсуждение. Сила – это способность индивидуума преодолевать внешнее сопротивление или же противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают динамическую и статическую силы. Первая проявляется в упражнениях, для которых характерны двигательные действия в условиях перемещения тела спортсмена или же предметов (метания), вторая – в определенных статических позах, в процессе выполнения любого движения [2].

Рациональное построение многолетней спортивной тренировки осуществляется на основе учета следующих факторов: оптимальных возрастных границ, в пределах которых обычно достигаются наивысшие результаты в избранном виде спорта; продолжительности систематической подготовки для достижения этих результатов; преимущественной направленности тренировки на каждом этапе многолетней подготовки; паспортного возраста, в котором началась специальная тренировка; индивидуальных особенностей спортсмена и темпов роста его мастерства.

На начальном этапе специализации метателей молота (длительность которого составляет от 3 до 5 лет) решаются следующие основные задачи: укрепление здоровья и важнейших функциональных систем организма, гармоничное физическое развитие, разносторонняя физическая подготовленность, овладение основами техники общеразвивающих и специальных упражнений легкоатлетов,

элементами техники различных легкоатлетических дисциплин, привитие интереса к специализации в избранном виде спорта, воспитание волевых качеств и дисциплинированности. На этом этапе используются упражнения для развития общей физической подготовленности, такие как бег (спринт), упражнения с собственным весом (зашагивания на тумбу, выпады, присед с выпрыгивание и т.д.).

Для развития силовых качеств рекомендуются упражнения: прыжковой направленности с отягощениями не более $1/3 - 1/2$ веса собственного тела; развития мышц брюшного пресса, спины, стопы. В взаимодействии с этими упражнениями используются имитационные упражнения и метание лёгких снарядов.

Этап высших достижений (продолжительность – 8-12 лет): на этом этапе главными задачами являются подготовка к соревнованиям и успешное участие в них. Поэтому по сравнению с предыдущими этапами тренировка приобретает еще более специализированную направленность. Спортсмен использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня. Все чаще используются тренировочные занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах достигает 10–15 и более. Тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена. На этом этапе развитие силовых способностей играет большую роль для достижения высокого результата на соревнованиях.

Для развития силовых способностей следует применять упражнения со штангой с максимальным весом (присед, взятие на грудь, рывок, становая тяга). А также наряду с этими упражнениями выполнять имитационные упражнения (10-12 поворотов подряд), метание тяжёлого снаряда, «соревновательное» метание.

Вывод. Можно сделать вывод, что метатели молота развивают силовые способности в большей степени на этапе высших достижений с взаимодействием средств общей и специальной направленности, что приводит к достижению высоких результатов на соревнованиях.

1. Верхошанский, Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 7. – С. 41–54.

2. Методика тренировки в легкой атлетике : учеб. пособие / под общ. ред. В.А. Соколова, Т.П. Юшкевича, Э. П. Позюбанова. – Минск: Полымя, 1994. – 504 с.

ПЕТРУЧИК И.И.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – И.И. Глебик, магистр педагогических наук

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 не мало 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 неперенных условий – тщательная разминка опорно-двигательного аппарата. 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.

Наибольший тренировочный эффект развития гибкости в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов дает выполнение упражнений с максимальной амплитудой. 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.

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.

ПЕТРУЧИК И.И.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Н.А. Вирковская, ст. преподаватель

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ПЛАВАНИЯ В СИСТЕМЕ РЕАБИЛИТАЦИИ

Введение. Реабилитация – это совокупность мероприятий, обеспечивающих лицам с нарушениями функций в результате болезней, травм или врожденных дефектов приспособление к новым условиям жизни в обществе. Поэтому реабилитацию можно рассматривать как многофакторную социально-медицинскую систему восстановления здоровья. Одной из ее составляющих является физическая реабилитация, которая представляет собой лечебно-педагогический процесс восстановления здоровья и трудоспособности человека с использованием всех форм лечебной физической культуры (активные средства), массажа, физиотерапии и природных факторов (пассивные средства).

Цель работы – в своей работе мы описали особенности лечебного плавания как средства физической реабилитации.

Методы исследования. Для решения поставленной задачи использовали теоретический анализ и обобщение литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Двигательная активность в водной среде способствует активизации обменных процессов, совершенствованию систем терморегуляции, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению работы кардиореспираторной системы, повышению умственной работоспособности, закаливанию организма.

В воде, благодаря ее физическим свойствам, движения выполняются плавно, с большей амплитудой, без давления массы тела на опорнодвигательный аппарат, что снижает статическое напряжение мышц и исключает риск травматизма.

В физической реабилитации применяют следующие физические упражнения в воде: специальные комплексы упражнений; плавание (имитация спортивных способов в свободном темпе, с элементами облегчения – ласты, плавательные доски); игры и купание. Создаются группы в бассейнах – для самостоятельных занятий под наблюдением инструктора или реабилитолога.

Занятия по оздоровительному плаванию проводятся по назначению врача специалистами, прошедшими соответствующую подготовку, и регламентируются четкими рамками индивидуализированного подбора упражнений и очень осторожного дозирования физической нагрузки – с учетом возраста, уровня подготовленности и диагноза занимающихся. При этом ведутся наблюдения за температурой воды и воздуха; динамикой параметров, отражающих объективное и субъективное состояние каждого занимающегося. Обязательно используется чередование упражнений, выполняемых на месте и в движении, по элементам и в полной координации, на разной глубине погружения, в свободном и ускоренном темпе, а также активного и пассивного отдыха. Следует отметить, что, несмотря на всестороннее оздоровительное воздействие плавания на организм, для наибольшей эффективности лечения его рекомендуется применять в комплексе с другими средствами физической реабилитации.

При выполнении физических упражнений в водной среде организм, как единая целостная система, отвечает совокупностью сложных реакций кожи, сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной, мышечной систем, теплообмена и окислительно-восстановительных процессов. Лечебное действие физических упражнений в воде осуществляется на основе:

тонизирующего влияния – изменения интенсивности протекающих в организме процессов (повышения тонуса);

трофического действия – улучшения обменных процессов, процессов регенерации;

формирования компенсации – временного или постоянного плавательного замещения утерянной функции;

нормализации функций – восстановления функций органа и всего организма в целом.

Противопоказания к занятиям плаванием:

- все заболевания в острой форме и хронические заболевания в период обострения
 - желчно-и мочекаменная болезни; легочная и сердечная недостаточность II и III степени; хронические неспецифические болезни легких III стадии; эпилепсия; внезапные потери сознания;
 - заболевания кожи; глазные болезни; ЛОР-заболевания
 - недержание мочи и кала; обильные выделения мокроты; открытые раны; гельминтозы (глистные заболевания); венерические болезни; бактерионосительство после инфекционных заболеваний.

Выводы. Таким образом, при планировании занятий лечебной гимнастикой в бассейне, следует учитывать специфику воздействия водной среды на организм человека. Существенную роль играет значительное уменьшение тяжести тела в воде под действием выталкивающей силы.

ПУШКОВА Т.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – И.И. Глебик, магистр педагогических наук

ЭТАПЫ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА В ДЗЮДО

Введение. На сегодняшний день существует огромное разнообразие видов единоборств, которым обучают в различных секциях, клубах и спортивных школах. В возрасте 5–6 лет перед детьми и их родителями стоит важный вывод, который повлияет на дальнейшую жизнь ребёнка – это выбор вида спорта. Каждый вид единоборств обладает уникальным свойством, которые выделяют их из общей массы. К ним относятся: каратэ, дзюдо, самбо, джиу-джитсу, бокс и др. Несмотря на это мастера боевых искусств утверждают, что одним из самых практичных видов единоборств является дзюдо. Дзюдо – считается одним из самых безопасных видов единоборств для детей. Дзюдо – единственный вид восточных единоборств, входящий в программу олимпийских игр.

Цель работы – разобрать важные этапы предсоревновательного периода в дзюдо.

Методы исследования: анализ литературных источников

Результаты и их обсуждение. 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 пост соревновательный периоды.

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 физические упражнений и увеличение двигательной активности;
- сокращение калорийности ежедневного меню;
- уменьшение использование 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 принимать при более высокой температуре, то может появиться плохое самочувствие у спортсмена и возрастает нагрузка на сердце и сосуды.

За один сеанс банных процедур 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.

Методы контроля: самоконтроль; ЧСС; контроль веса; медицинский контроль.

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.

Атакующие технико-тактические действия включают в себя: борьбу за захват, передвижения, выведение из равновесия и различные бросковые комбинации.

Вывод: таким образом в ходе предсоревновательного периода спортсмен должен грамотно уметь сгонять вес и очень строго следить за своим питанием, а также владеть большим арсеналом технических действий и тактических ходов, чтобы в ходе соревновательной схватки уметь перестроить свою борьбу в зависимости условий.

РЕВЕНКО М.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научные руководители – А.С. Голенко, доцент, канд. пед. наук,

С.А. Сурков, доцент

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ В СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ

Введение. Синхронное плавание – популярный и быстроразвивающийся вид спорта, входящий в программу Олимпийских игр благодаря своей зрелищности, красочности и спортивности. Как сложно координационный вид спорта, требующий хорошей ориентации в пространстве и высокой точности движений, синхронное плавание требует тщательно спланированного начального эта-

па технической подготовки с учетом закономерностей построения двигательных действий и индивидуальных особенностей развития [2].

Цель работы – изучение особенностей построения тренировочного процесса в синхронном плавании на начальном этапе подготовки.

Методы исследования: анализ литературных источников и профессиональной программы по синхронному плаванию.

Результаты и их обсуждение. Многолетний учебно-тренировочный процесс в синхронном плавании делится на несколько этапов – этап начального обучения, базовой подготовки (или ранней специализации), углубленной специализации и спортивного совершенствования. Успех выступлений зависит от правильного выбора многолетней тренировочной стратегии, рационального подбора тренировочных средств и оптимальной дозировки нагрузок.

Обучение синхронному плаванию следует общим законам и закономерностям формирования двигательных навыков, создавая комплекс условных рефлексов, следующих в определенном порядке в системе целостного движения. Выбор методов и средств тренировки определяется этапом подготовки, возрастом и индивидуальными особенностями спортсменов [1].

Начальный этап подготовки предполагает физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу, включающую овладение разноплановыми физическими упражнениями с элементами избранного вида спорта.

Техническая подготовка в синхронном плавании включает в себя освоение основных элементов обязательной и произвольной программ. Объем и разнообразность технических элементов в синхронном плавании характеризуется количеством и степенью фигур, специальных передвижений, винтовых и вращательных движений, выпрыгиваний, выталкиваний, овладение работой с партнерами и т.д. На всех этапах спортивной тренировки занимающиеся изучают новые фигуры и соединения.

Процесс обучения элементам синхронного плавания начинается с освоения конкретных основ техники движений, включающих основные плавательные положения, движения рук, движения головой или ногами вперед, модифицированную технику спортивного плавания, вращения, повороты, обороты, нырки, основные фигуры плавания.

В процессе обучения двигательным действиям в синхронном плавании можно выделить ряд этапов – этап начального разучивания, углубленного разучивания и этап совершенствования двигательных действий.

На этапе начального разучивания создается общее (предварительное) представление об изучаемом движении. Важную роль играет правильное объяснения и показ упражнения, а также точное терминологическое наименование. Необходимо предоставить занимающимся возможность реально почувствовать движение, а также предупредить и устранить наиболее грубые ошибки.

В связи с быстрой утомляемостью занимающихся на этапе начального разучивания рекомендуется четкая регламентация упражнений, нагрузки и со-

блюдение интервалов отдыха.

Выводы. На этапе начального обучения в синхронном плавании внимание уделяется как развитию общей физической подготовки, так и формированию специальных двигательных навыков, необходимых для дальнейшего развития и достижений в данном виде спорта.

В первые годы обучение основывается на этапе начального разучивания движений, где создается предварительное представление об изучаемом движении, достигается данная цель при помощи метода показа и рассказа. Движения осваиваются в «грубой» форме, однако с максимально возможным избеганием ошибок.

Следовательно, на начальном этапе обучения закладываются основы специальных двигательных действий, а также осуществляется общая физическая подготовка, необходимая для дальнейшей реализации в синхронном плавании.

1. Шувалова, Е.Н. Основы синхронного плавания: Учебник для студентов вузов. М. : Советский Спорт; 2008. – 100 с.

2. Кузнецов М.В. Педагогические аспекты обучения синхронному плаванию. Физическое воспитание студентов. 2018; 22(4): 198 с.

САЕВИЧ Е.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – П.Ф. Сидоревич, преподаватель

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА К СВОЕЙ ФИГУРЕ

Введение. Известно, что физическое развитие человека зависит от наследственности, условий жизни, а также от физического воспитания с самого рождения. Существует множество различных типов фигур. Наиболее распространёнными являются: эктоморф; эндоморф; мезоморф.

В организме эктоморфа процессы протекают стремительно. Лишний вес не грозит такому человеку. Он имеет длинные кости, худое тело, маленький запас жира и очень тощие мускулы. Набор мышечной массы дается ему с трудом. Эндоморф с легкостью набирает большой вес. Обменные процессы происходят медленно, энергетические потребности тоже небольшие. Поэтому тело у них мягкое, рыхлое. Они быстро набирают мышечную массу, но она мягкая и рыхлая. Основная проблема для данного типа людей – лишняя жировая масса.

Мезоморфа отличает от остальных, развитая мускулатура. Мышцы объемные, кости толстые и широкие. Люди такого типа, без особых проблем, набирают мышечную массу.

Конечно, редко можно встретить человека с четко выраженным модельным телосложением какого-то одного типа. В основном у людей наблюдается сочетание признаков всех трех типов. По существующей классификации различается в общей сложности восемьдесят восемь подтипов, образующихся в результате преобладания тех или иных показателей каждого основного типа.

При составлении индивидуального эффективного плана питания важно учитывать вышеизложенную информацию. Каждый тип телосложения по-разному реагирует на состав и режим питания.

Цель работы – Выявить степень удовлетворённости студентов своим телосложением.

Методы исследования. В работе применялись педагогические наблюдения, опрос.

Исследование проводилось на дисциплинах «Экономическая кибернетика» и «Прикладная математика» 2 курса физико-математического факультета в учреждении высшего образования Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина.

В опросе участвовало 36 человек 18 девочек и 18 мальчиков. Целью было выяснить, какой процент студентов удовлетворён своей фигурой и помочь определить свой тип телосложения, чтобы в будущем соблюдать элементарные правила поддержания хорошей фигуры. Опрос состоял из следующих вопросов, которые требовали развёрнутых ответов: “Что Вам нравится в вашей фигуре?”, “Что Вы бы хотели изменить в вашей фигуре?”, “Что вы делаете для того, чтобы сделать свою фигуру лучше?”.

Результаты и их обсуждение. Результаты опроса были следующие: 77% студентов были неудовлетворены своим физическим состоянием, 20% нравилась своя фигура, 10% было всё равно. На второй вопрос большинство студентов ответили, что желают набрать мышечную массу, нежели похудеть. Однако многие не могли воплотить свои мечты в реальность. Мы решили разобраться, в чём же была проблема. Для начала, всем студентам мы предложили рассчитать свою норму массы тела следующими способами: $\text{рост (см)} - 100 = \text{масса (кг)}$. Результат показывает нормальную для человека данного роста массу тела. Однако эта формула подходит только для взрослых людей ростом 155-165 см. При росте 165-175 см надо вычитать уже 105, при росте 175-185 вычитать 110. Можно использовать и другой способ (индекс Кетли). В этом случае делением массы тела (в г) на рост (в см) получают частное, которое должно равняться около 350-420 для мужчин и 325-410 для женщин. Этот показатель говорит об излишке массы тела или о его недостатке. Затем, каждому студенту помогли узнать свой тип фигуры и дали советы согласно каждому из них. Не менее важными факторами являются такие показатели, как самочувствие, сон, аппетит, болевые ощущения, пульс, вес, тренировочные нагрузки, нарушение режима, спортивные результаты, которые требуют большого внимания. Благодаря мо-

ментом, рассмотренным выше, у нас получилось выявить ошибки, которые мешали достичь желаемых результатов и исправить их.

Выводы. Из всего вышеизложенного следует, что определение физического состояния является важными показателями здоровья. В зависимости от показателей необходимо выбирать методику физического воспитания для лучшего достижения результатов. Но, физкультура и спорт приносят пользу только в тех случаях, когда их организация поставлена на твердую научно-медицинскую основу. Физические упражнения благотворно влияют на организм только в том случае, если занятия проводятся с соблюдением соответствующих методических требований, с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и состояния их здоровья. Поэтому, прежде чем начинать создавать свою фигуру мечты, необходимо изучить свой организм, чтобы не навредить ему сидя на диване или истощая в спорт зале. К любому делу необходимо подходить с умом.

СЕМЕНЮК П.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный преподаватель – Ф.К. Гоголюк, старший преподаватель

ПОВЫШЕНИЕ ИММУНИТЕТА И ЗАКАЛИВАНИЕ В ХОДЕ ЗАНЯТИЙ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ

Введение. С развитием производства, техники и новых технологий, а также освоением космоса, атмосфера не только загрязняется, но и насыщается большим количеством солнечной радиации. Поэтому для оптимизации всех функций организма, а в первую очередь, защитной, необходимо использовать такое средство как закаливание.

Цель работы – выяснить, какую роль играет лыжный спорт при закаливании организма человека и в чем его польза для здоровья.

Методы исследования: анализ литературных источников, интернет ресурсов.

Результаты и обсуждения. Теоретический анализ показал, что деятельность в процессе передвижения на лыжах активизирует обменные процессы, стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, усиливает защитные реакции, улучшает пищеварительные системы, повышает работоспособность. Систематическая двигательная активность оказывает благотворное влияние на эмоциональное состояние человека, воспитывает «стойкий иммунитет» к вредным привычкам.

Ходьба и бег на лыжах – вид физических упражнений, которым можно заниматься с самого раннего детства до глубокой старости. Основанный на естественных движениях (ходьбе и беге), лыжный спорт имеет перед каждым из них значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц.

Свежий воздух, большая амплитуда движений, ритмичное чередование напряжения и расслабления способствуют развитию мышечной силы, создают благоприятные условия для работы сердечно-сосудистой системы: усиливается приток крови к работающим мышцам, увеличивается приток крови к работающим мышцам, увеличивается их объем, возрастает сила и выносливость сердечной мышцы, реже становится ритм сердечных сокращений, что приводит к более экономичной работе сердца.

Ходьба и бег на лыжах положительно влияют на дыхательную систему. В процессе систематических занятий хорошо развивается грудная клетка, увеличивается сила дыхательных мышц и, соответственно, возрастает до 5-6 л. и более жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Через легкие лыжника проходит от 40 до 100 л. воздуха за 1 мин., что увеличивает максимальное потребление кислорода в среднем на 1,5-2 л.

Большое эстетическое влияние оказывают яркий, удобный лыжный костюм, красивое снаряжение – все это создает положительный настрой, повышает жизненный тонус. Занятия лыжами имеют очень важную особенность: они проходят в холодное время года, всегда на свежем воздухе, что усиливает окислительные процессы в организме. Известно, что кислород при низкой температуре активнее взаимодействует с гемоглобином крови.

Вывод. В ходе исследования было выявлено, что занятия закаливанием и физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на все системы организма. Они способствуют формированию правильной осанки, развивают быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость, увеличивают сопротивляемость организма утомлению, повышают сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Люди, занимающиеся закаливанием и физическими упражнениями, имеют более высокую физическую и умственную работоспособность.

Влияние закаливания и физических упражнений благоприятно сказывается на центральной нервной системе и выражается в повышении силы и уравновешенности нервных процессов. Нервная система становится пластичной, быстрее приспосабливается к различным видам работы, к новой обстановке.

При правильной организации и методике занятия лыжным спортом обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности, служат прекрасным средством восстановления душевных и физических сил.

СИЛЮК Д.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

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

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ГРУППАХ ПСМ (НА ПРИМЕРЕ СПРИНТЕРСКОГО БЕГА)

Введение. Современный спорт отличается острейшей борьбой, высоким уровнем спортивных достижений, невиданным ростом физических возможностей человека. Высокий уровень спортивных достижений предъявляет особые требования к качеству подготовки спортсменов. Одно из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей, характерных для отдельных этапов развития детей и подростков.

Цель работы – проанализировать развитие силовых способностей у спортсменов в беге на короткие дистанции на базе вуза.

Методы исследования. Анализ специальной научно-методической литературы, наблюдение, описание и методы поиска информации.

Результаты и их обсуждение. Тренировочный процесс в любом виде спорта является процессом высокой сложности, причем до последнего времени успех спортсмена определялся искусством тренера, его интуицией, способностью точно выявлять индивидуальные способности своего подопечного и определять необходимую меру воздействия объема тренировочных упражнений. На сегодняшний день мы можем говорить уже о «научном подходе» к планированию тренировочного процесса, где интуитивный подход можно заменить на научно обоснованные действия, опирающиеся на эмпирические данные, характеризующие физические данные спортсмена. Анализ литературных источников, посвященный проблеме подготовки легкоатлетов-спринтеров, показал, что скоростно-силовая подготовка наряду со скоростной и технической подготовкой занимает особое место в тренировочном процессе бегунов на короткие дистанции. В то же время, у специалистов нет единого мнения по поводу того, какие средства скоростно-силовой подготовки наиболее эффективны и в каком сочетании их лучше всего использовать. Кроме этого, следует отметить, что при повышении спортивного мастерства спринтеров, у них должно происходить более интенсивное развитие мышц-сгибателей ног, приводящее к уменьшению соотношения между силовыми и скоростно-силовыми качествами разгибателей и сгибателей нижних конечностей, что обеспечивает оптимальность взаимоотношений между различными мышечными группами, адекватную требованиям скоростного бега [1].

Вместе с тем, большинство применяемых спринтерами упражнения не удовлетворяет указанным выше требованиям. Одним из лучших средств для совершенствования оптимальности в функциональном развитии всех мышеч-

ных групп спринтера и нервно-координационных механизмов для достижения адекватности режиму работы в скоростном беге является основное спортивное упражнение – бег с максимальной скоростью.

Однако, как показывает спортивная практика, бег с максимальной скоростью занимает у спринтеров всего около 15% общего времени тренировки. И это вполне закономерно, так как, не говоря уже о проблемах стабилизации «скоростного барьера», передвижение с предельной скоростью представляет собой очень тяжелое упражнение как с точки зрения затрат физической, так и нервной энергии. А бег в умеренном темпе уже не дает нужного спринтеру эффекта в силу указанных ранее причин.

Одним из средств решения данной проблемы может быть применение в тренировке спринтера специальных тренажерных устройств, позволяющих моделировать различные режимы работы мышц в условиях, близких к структуре основного спортивного упражнения.

Следует отметить, что нагрузка на организм спортсмена при выполнении упражнений локального характера на тренажерах относительно невелика, что дает возможность интенсифицировать силовую и скоростно-силовую подготовку спринтеров. Кроме того, при проведении занятий в тренажерном зале положительную роль играет эмоциональный фактор.

Однако, любое новое тренировочное средство, а тем более упражнения локального характера, требуют определенной адаптации организма спортсмена, поэтому при проведении занятий на тренажерах необходимо очень постепенно подводить занимающихся к большим нагрузкам. Пренебрежение развитием слабых мышечных групп по причине того, что они «мало участвуют» в спринтерском беге, может привести к тому, что в силу своего функционального несоответствия они будут выступать в роли лимитирующих факторов, ограничивающих дальнейший рост спортивных результатов и могут стать причиной различных травм.

Из анализа научно-методической литературы, известно, что для достижения успеха в спринтерском беге спортсмен должен обладать высоким уровнем развития силовых качеств [2]. Среди тренеров и спортсменов широко распространено мнение, что спортивный результат в беге на короткие дистанции зависит от степени подготовленности отдельных, основных, или, так называемых «специфических» для спринтеров мышечных групп. Чаще всего к таковым относят мышцы-разгибатели ног, вследствие чего их развитию уделяется основное внимание в тренировочном процессе бегуна на короткие дистанции.

Надо полагать, что такой подход к решению проблемы является не совсем верным. В спринтерском беге принимают участие все группы мышц, представляющие очень сложную многозвенную кинематическую систему. При беге одни мышечные группы несут большую физическую нагрузку, другие – меньшую, но работа их взаимосвязана. В сложно-координированном (каким и является спринтерский бег), как и в любой целостной реакции, формальное меньшее

не означает менее значимое. Пренебрежение этим обстоятельством может привести к реализации известного принципа – «точки наименьшего сопротивления». Каждая из принимающих участие в беге мышечных групп при недостаточной функциональной подготовке может стать так называемым «узким местом» или лимитирующим фактором, сдерживающим дальнейший рост спортивных результатов. Причем чаще слабым звеном становится не мощные мышечные группы, несущие основную физическую нагрузку и специально тренируемые, а напротив – слабые, «мало участвующие» и специально не нагружаемые в тренировке группы мышц.

Вместе с тем, как показывает спортивная практика, большинство упражнений, выполняемых спринтерами в процессе тренировки, направлено на улучшение физических качеств мышц-разгибателей ног, которые и так являются более сильными, так как они несут основную нагрузку при ходьбе, медленном беге, прыжках, в большинстве рабочих движений и даже просто в силу их роли в удержании вертикальной позы. Усилия, направленные против сил тяжести тела, с увеличением скорости бега относительно уменьшаются. Следовательно, во много раз возрастают требования к более слабым мышечным группам (сгибателям ног), которые при ходьбе и медленном беге выполняют незначительную работу.

Выводы. Для оптимизации управления подготовкой спринтеров, органической частью тренировочного процесса бегунов на короткие дистанции (особенно высокого класса) должен быть постоянный регулярный контроль за уровнем развития силовых и скоростно-силовых качеств спортсменов, позволяющий своевременно вносить коррективы в планировании тех или иных средств и методов тренировки.

1. Юшкевич, Т.П. Научно-методические основы системы многолетней тренировки в скоростно-силовых видах спорта циклического характера : автореф. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Т.П. Юшкевич ; Гос. центральный ин-т физ. культуры. – М., 1991. – 41 с.

2. Методика тренировки в легкой атлетике : учеб. пособие / под общ. ред. В.А. Соколова, Т.П. Юшкевича, Э.П. Позюбанова. – Минск: Полымя, 1994. – 504 с.

СКАЛКОВИЧ А.С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Л.С. Титова, магистр педагогических наук

ФОРМИРОВАНИЕ ПОНЯТИЯ ЗОЖ У УЧАЩИХСЯ НА ПЕРВОЙ СТУПЕНИ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Введение. В настоящее время, работа по формированию здорового образа жизни и укреплению общественного здоровья является одной из основных задач государства. Совершенствуется нормативно-правовая и методическая база в области охраны общественного здоровья, разрабатываются рекомендации по вопросам питания (включая закрепление понятия здорового, спортивного и иных видов питания), проводится информирование, через средства массовой информации, граждан по вопросам образа жизни, мотивируя осознание личной активности в повышении уровня здоровья и противостояние провоцирующих негативных факторов. Особое внимание уделяется созданию различных вариантов досуговой физической активности населения (открытие фитнес-клубов, работа бассейнов, открытых спортивных площадок, велодорожек и др.).

Само понятие ЗОЖ (здоровый образ жизни) в повседневный обиход взрослого населения было введено давно. ЗОЖ – образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний путём контроля над поведенческими факторами риска.

Выделяют следующие основные компоненты данной системы поведения и жизненного уклада: правильное питание (отказ от любой пищи, которая представляет вред для организма); воздержание от алкоголя, курения, наркотических веществ (пагубные пристрастия не только негативно воздействуют на тело физическое, но и подавляют способность здраво мыслить); постоянные физические нагрузки (совершенствуя своё тело, совершенствуется и дух, воля и сознание); принцип здорового сна и здорового бодрствования (оптимальное чередование сна и бодрствования); стремление к саморазвитию (новая информация открывает путь к познанию неизведанного); рационализация собственного времени (планирование полезной двигательной активности и отдыха); благочестивое поведение (избегание в любых ситуациях ругани, ненависти и прочих губительных эмоций) [1].

Так как основной задачей данной системы является не лечение, а профилактика, то ознакамливать с основными правилами ЗОЖ детей следует с самого раннего возраста.

Цель работы – проанализировать знания о составляющих понятия ЗОЖ учащихся первой ступени общего среднего образования.

Методы исследования: анализ и обобщение образовательной и научно-методической литературы по теме работы, анкетирование, методы математической статистики, педагогическое наблюдение.

Результаты и их обсуждение. Основные моменты, представляющие опасность для нарушения гармоничной схемы поведения школьника можно сформулировать в следующих критериях: возрастающая учебная нагрузка в школе, занятия в учреждениях дополнительного образования, уменьшение контроля со стороны родителей, становление личности ребенка, предпочтения и устремления (компьютерные игры), влияние сверстников, психологическая ранимость ребенка в переходные периоды и т.п.

В своей работе мы провели анкетирование учеников младших классов на предмет знания правил ЗОЖ. Анкета состояла из 15 пунктов, в которых основные вопросы касались режима дня ребенка, его любимых привычек и знаний о здоровье.

В ходе анализа результатов анкетирования было выяснено, что учащиеся знают, что, люди, которые занимаются физической активностью и спортом, реже болеют и не страдают повышенной массой тела. Однако, как показал опрос, большинство учеников получают не достаточно двигаются в течение дня, только 32% из опрошенных выполняют различные упражнения (прогулки, активный транспорт, спортивные секции) вне уроков по предмету «физическая культура и здоровье» в школе.

Все дети из опрошенных знают о вреде быстрого питания (фас-фуд, чипсы, газированные напитки и т.п.), но 76% употребляют данные продукты, и, в основном, их им покупают родители (бабушки) в честь праздников или за хорошее поведение.

Что касается режима труда, подразумевающего рациональную учебную нагрузку, то анкетированные отметили, что сильно устают и объем качественного отдыха недостаточный, в том числе сна, но при этом 52% успевают дома поиграть в игры на компьютере.

Выводы. Как показал вышеизложенный материал, школьники младших классов уже имеют определенные сформированные собственные взгляды на правильный образ жизни. Знают о негативных факторах, влияющих на здоровье человека, однако только положительный пример взрослых позволит сохранить знания о ЗОЖ и активное долголетие.

1. Составляющие ЗОЖ [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.oum.ru/literature/zdorovje/sostavlyayushchie-zozh/> – Дата доступа: 17.03.2023

СОКОЛ Е.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Л.С. Титова, магистр педагогических наук

КОНВЕРГЕНЦИЯ ЙОГИ И ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Введение. Йога, как система – это не просто физические упражнения, а единение физических, духовных и психических практик, направленных на достижение эмоционально-положительного духовного состояния. Йога состоит из асан (упражнений, положений, поз), дыхательных техник и медитаций (пассивных и активных), поэтому развивает человека всесторонне через – тело, ум и эмоции.

В настоящее время, на занятиях различными видами спорта идея духовного развития в процессе выполнения упражнений йогой отошла на второй план. Йога в физическом воспитании – это скорее система оздоровления и развития физических качеств, сочетающая в себе специфические упражнения вида спорта и различные асаны. Многие техники адаптируются под задачи учеников, и акцент делается на работу с телом и дыханием.

Почти все асаны имеют варианты усложнения, для различных уровней подготовки занимающихся и должны выполняться в комплексе так, как будто одно положение вытекает из другого.

Следует отметить, что асаны воздействуют на организм человека комплексно, не ограничиваясь растяжкой мышц, укреплением суставов или тонизирующим эффектом. Подавляющее большинство асан не только развивают гибкость человеческого тела, но и воздействуют на внутренние органы, улучшают кровообращение и лимфоток в организме. Йогу на занятиях в спортивных секциях используют в нескольких направлениях: восстановление полноценного дыхания; увеличение подвижности позвоночника и суставов; развитие мышечного аппарата; увеличение эластичности мышц и связок; исправление осанки [1].

Художественная гимнастика – вид спорта, демонстрирующий гипергибкость и эластичность связок, сухожилий и суставов спортсменок. Учитывая сочетание статических, дыхательных и динамических движений йога одна из методик схожая по воздействию на развитие физических качеств с художественной гимнастикой.

Цель работы – проанализировать положительный перенос упражнений йоги на физическое развитие спортсменок в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки.

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

Результаты и их обсуждение. Йога, как древняя методика физического и духовного развития, имеет множество разновидностей. Так хатха-йога – прак-

тика, объединяющая асаны, дыхательные упражнения и концентрацию внимания на внутренних ощущениях организма, применяют для воспитания статического равновесия; для динамических возможностей используются аштанга-йога, виньяса-йога или современное молодое течение – иннер-йога, для которых характерен непрерывный поток, связывающий различные позы, переходящие от одной к другой [2].

Йога, применяемая в спорте, это адаптированные комплексы упражнений (без духовного направления, если брать с точки зрения развития физических качеств) пролонгированного действия на сухожилия и суставы спортсмена. Различают позы стоя, сидя и лёжа, наклоны, перевёрнутые позы и упоры. К примеру, асана «собака мордой вниз» способствует вытяжению мышц ног (большие ягодичные мышцы, задняя группа мышц бёдер, икроножные мышцы, подколенные сухожилия) и спины (широчайшая мышца спины, дельтовидная мышца), укрепляет руки, плечи и грудь; поза «бабочки» – растягивает приводящие мышцы и увеличивает диапазон движения бёдер (позу обычно дают детям начальной подготовки как подводящие упражнение к растяжке поперечного шпагата); «верблюд», «лук» – позы для формирования правильной осанки, развивают чувство равновесия и укрепляют мышцы живота, плеч, спины, рук, груди и бедер.

Выводы. В художественной гимнастике практически нет длительных фиксаций, в то же время тело очень напряжено. Занятия йогой дают возможность занимающимся научиться расслаблять мышцы и посмотреть на многие знакомые упражнения под другим углом. Особенности применения упражнений с элементами йоги в данном виде спорта на этапе начальной подготовки заключаются в том, что данные средства позволяют постепенно и без ощущения острой боли улучшить подвижность почти всех суставов, развивать силу и равновесие.

А также, следует отметить, что для внедрения различные средства и методы йоги в тренировочный процесс не нужны какие-то специфичные условия, тренажеры и другое стороннее оборудование.

1. Титова, Л.С. Основы эстрадно-спортивного танца : электронный учебно-методический комплекс / Л.С. Титова. – Брест : БрГУ имени А.С. Пушкина, 2017. – 90 с.

2. Шейн, А. Азбука йоги – для начинающих [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.yogadom.ru/practice/> – Дата доступа: 23.03.2023.

СОЛОВЕЙ С.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – О.В. Гурская, магистр пед. наук, преподаватель

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ЛЁГКОАТЛЕТОВ МЕТАТЕЛЕЙ

Введение. Скоростно-силовая подготовка является одним из значимых элементов в улучшении спортивных результатов спортсменов легкоатлетов на всех этапах многолетней подготовки. Скоростно-силовые упражнения развивают общую и специальную подготовленность. Преднамеренная скоростно-силовая подготовка у юных легкоатлетов метателей позволяет создавать благоприятные предпосылки для освоения рациональной спортивной техникой метаний и снижет вероятность возникновения ошибок, которые обусловлены недостаточным уровнем физической подготовленности юных метателей.

Цель работы – изучить цель, роль и значение развития скоростно-силовых способностей у юных легкоатлетов метателей.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы исследования – анализ специальной научно-методической литературы, наблюдение и описание и методы поиска информации.

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]. Скоростно-силовые упражнения – динамические упражнения, в которых мышцы проявляют относительно большие силу и скорость сокращения одновременно.

Согласно Жилкину А.И., «Предварительная скорость в разбеге сообщается системе за счет работы мышц ног и туловища, в фазе финального усилия система передает скорость снаряду за счет мышц плечевого пояса и рук, а также за счет опережающих действий нижних звеньев тела» [2]. Это основа всех видов метаний.

Ушакова О.Е. отмечает, что сочетание преодолевающей и уступающей работы мышц в условиях околопредельных скоростно-силовых нагрузок приводит к повышению уровня «специальной силы» у метателей, а также к увеличению силы основных групп мышц и быстроты движений. Также многие авторы придают особое значение специальным бросковым упражнениям, соглашаясь с тем, что «сложность их применения состоит в рациональном использовании снарядов различной массы при выполнении основного элемента и сохранении при этом общей структуры движения без потерь в технике, закрепляя навык за счет одновременного развития сократительных способностей мышц» [3].

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 максимальном 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 утяжелённых условий. Когда применяют облегченные или утяжелённые снаряды для достижения цели.

Физические упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств на уроках ФК:

- толкание набивного мяча двумя руками от груди, снизу вперед-вверх и из-за головы;

- метание набивного мяча правой (левой) рукой;

- метание и броски мячей разного веса в цель и на дальность;

- прыжки со скакалкой и через барьеры;

- прыжки и прыжковые упражнения на одной, двух ногах, выпрыгивание вверх на каждый шаг;

- прыжки «змейкой» через гимнастическую скамейку;

- опорные прыжки;

- подскоки на двух ногах с поворотами на 90° и продвижением вперед;

- метание набивного мяча (1 – 5 кг) из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), ногами (прыжком), от груди двумя руками или одной рукой, сбоку одной рукой;

- передвижение на 10 – 15 м, подскоками в упоре лежа;

- передвижение ногами вперед в упоре лежа сзади в быстром темпе;

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.

1. Кайгородова, А.В. Физические упражнения для развития скоростно-силовых способностей / А.В. Кайгородова // : учебно-методическое пособие. – Ижевск : Издательство «Удмуртский университет», 2015. – 35 с.

2. Жилкин, А.И. Лёгкая атлетика / В.С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – Москва: Академия, 2003. – 463 с.

3. Ушакова, О.Е. Современное представление о физической подготовке юных метателей диска / О.Е. Ушакова. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012. – 125 с.

СОЛОВЕЙ С.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – О.В. Гурская, магистр пед. наук, преподаватель

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В ЛЕГКОАТЛЕТЧЕСКИХ МЕТАНИЯХ

Введение. В тренировочном процессе легкоатлетов развитие физических способностей уделено большое внимание, в частности координации. Умение оптимально управлять своими двигательными действиями, которое называют координацией, следует развивать и воспитывать на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Цель работы – выявить роль и особенности развития координационных способностей у легкоатлетов метателей.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы исследования – анализ специальной научно-методической литературы, наблюдение и описание.

Результаты и их обсуждение. Качество ловкости проявляется комплексно: а) высокая координация движений; б) реализация качеств быстроты, гибкости, а также чувства ритма и темпа движений; в) умение своевременно и правильно выполнять необходимые движения в зависимости от конкретной, постоянно изменяющейся обстановки; г) умение своевременно напрягать и расслаблять мышцы.

Высокий уровень развития ловкости позволяет быстрее усваивать новые движения и выполнять их с наименьшей затратой энергии и времени. Хороший уровень развития ловкости у спортсменов позволяет быстрее и эффективнее овладеть правильной техникой упражнений и видов легкой атлетики.

Многолетний процесс подготовки спортсменов включают четыре этапа: 1) этап предварительной подготовки; 2) этап начальной спортивной специализации; 3) этап углубленной тренировки в избранном виде спорта; 4) этап спортивного совершенствования. На каждом из этих этапов невероятно важно развивать координацию, наравне с силой, скоростью, гибкостью и выносливостью.

На этапе предварительной подготовки обычно начинается с 9 и заканчивается к 12 годам. Дети в этом возрасте развиваются спокойно и равномерно. Очень важно на этом этапе всесторонне развивать физические качества юного спортсмена. Развитие координации на этом этапе хорошо реализовывать путем подвижных игр, несложных гимнастических упражнений на равновесие, постепенно усложняя их. Очень важно, чтобы ребёнок научился держать равновесие и различные статические позы. Значительной ролью является развитие вестибулярного аппарата занимающегося. На этом этапе происходит отбор детей в группы начальной специализации по их тестированию физических способностей, координации в том числе.

Этап начальной спортивной специализации начинается в 12 лет, и длится два года. На этом этапе следует освоить технику избранного вида метания. Основываясь на технике движений, следует понимать важность координации в метаниях. Так, например, координация сыграет большую роль в финальном усилии любого вида метания, чтобы удержать финальную позу или во время выполнения поворота в метании диска или молота. В этих видах метания очень важно удержать динамическое и статическое равновесие, ведь от этого зависит дальность полёта снаряда и результат в целом.

Этап углубленной тренировки начинается в 14 лет и так же продолжается два года. Этот период характеризуется стабилизацией движений. В этот период особую роль в развитии координационных способностей относят развитие специальной координации. Здесь более детально и подробно изучаются и развиваются особенности координации в избранных метаниях. К специальным координационным способностям в метаниях можно отнести: ориентация в пространстве, способность к равновесию, ритму.

И наконец, этап спортивного совершенствования, на котором почти 70% отводится специальной работе, и только 30% общей. На этом этапе поддерживается достигнутый эффект предыдущих лет тренировки. Особую роль играет индивидуализация тренировочного процесса, поэтому не следует обобщать развитие координации у метателей. Для каждого спортсмена подбираются отдельные средства совершенствования качеств.

Основные средства развития координации. Основными средствами воздействия, направленного на развитие ловкости, являются различные более сложные общеразвивающие и специальные упражнения, если они связаны, с преодолением координационных трудностей. Наиболее распространенными средствами воспитания общей координации являются элементы акробатики, подвижные и спортивные игры, упражнения на гимнастических снарядах, прыжки в воду. Средствами для развития специальной координации служат упражнения избранного вида легкой атлетики.

Подбор средств должен быть подчинен принципам: а) обязательного включения элементов новизны; б) предъявления повышенных требований к точности выполнения движений и сохранению равновесия.

Выводы. Целенаправленное развитие координационных способностей у спортсменов метателей различного класса приводит к тому, что они значительно быстрее достигают высоких результатов в спортивном мастерстве.

1. Лях, И.В. Координационные способности: диагностика и развитие / И.В. Лях. – Москва : ТВТ Дивизион, 2006. – 175 с.
2. Чесноков, Н.Н. Лёгкая атлетика / В.Н. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2010. – 567 с.

СТАРУН Е.А.

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

Научный руководитель – Л.С. Титова, магистр педагогических наук

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБЕННОСТЕЙ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА АКРОБАТОВ И АЭРОБИСТОВ

Введение. Основной целью спортивной тренировки является достижение максимально возможного результата в избранном виде спорта.

Тренировочный процесс в спорте включает в себя следующие виды подготовки:

- техническую – педагогический процесс обучения спортсмена основам техники упражнений и совершенствования им избранных форм спортивной техники до возможно высокой степени;

- тактическую – педагогический процесс разучивания и совершенствования способов и форм ведения борьбы в спортивных соревнованиях;

- психологическую – процесс, охватывающий два относительно самостоятельных и одновременно тесно взаимосвязанных направления: воспитание моральных и волевых качеств, совершенствование специфических психических возможностей;

- физическую – педагогический процесс, направленный на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, основу которых составляют специфическое содержание спортивной тренировки и физическая подготовка.

- интегральную – процесс, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства (технической, физической, тактической и психологической подготовленности) [1].

Аэробика спортивная и спортивная акробатика, два вида спорта Международной ассоциации гимнастики. Спортсмены, каждого из данных направлений, не смотря на то, что, в целом, должны придерживаться гимнастического стиля исполнения элементов и демонстрировать свои способности под музыкальное сопровождение, обладают разными двигательными навыками, что и обуславливает идентичность их вида спорта.

Цель работы – изучение особенностей тренировочного процесса в спортивной акробатике и аэробике спортивной.

Методы исследования: анализ и обобщение образовательной и научно-методической литературы по теме работы.

Результаты и их обсуждение. Для определения особенностей тренировки в каждой из исследуемых дисциплин, в первую очередь, в своей работе мы выявили их основные отличительные черты.

Оба вида спорта относятся к ациклическим сложно-координированным

видам спорта с выраженной атлетической направленностью, развивающим широкий спектр физических качеств. Соревновательные упражнения, в каждом из них, напоминают вольные упражнения гимнастов, но в аэробике спортивной они выполняются в более высоком темпе под динамическую музыку (обязательное требование), а в спортивной акробатике – музыкальное сопровождение является частью композиционного представления, позволяющего продемонстрировать статические или динамические возможности спортсмена.

Для построения успешного тренировочного процесса необходимы: отбор одарённых детей по определённым критериям и разработка тренировочных программ. В связи с тем, что данные дисциплины включает в себя элементы из спортивной, художественной гимнастики и акробатики, то первоначальный отбор занимающихся у них идентичен.

В процессе спортивной специализации, на первый план выходит специфика вида спорта:

- спортивная акробатика – спорт, в котором спортсмены взаимодействуют друг с другом, выполняя пирамиды, связанные с вращением тела в воздухе и сохранением равновесия.

- аэробика спортивная – спорт, демонстрирующий аэробную выносливость.

Оба направления, в большинстве своем, имеют партнерскую работу, но в аэробике кроме пар, трио и групп, есть индивидуальные выступления (акробатика – мужские, женские, смешанные пары, женские (тройки) и мужские (четверки) группы).

Выводы. Учитывая все направления в тренировочном процессе гимнастических дисциплин, специфика в основном заключается в наборе элементов и вариантах их демонстрации, следовательно, основное отличие – процесс специфической физической подготовки, а также психология взаимодействия спортсменов в группе. Кроме того, не следует забывать, и о методах контроля и оценки эффективности обучения, необходимо своевременно вносить коррективы, стимулировать учащихся к успешному достижению результатов.

1. Зайцев, А.А. Основные компоненты спортивной тренировки: метод. реком. для студентов ФФВ / Сост. А.А. Зайцев. – Калининград, Калинингр. ун-т. 1997. – 26 с.

ТИТОВА А. Г.

Гродно, УО «ГрГУ им. Я. Купалы»

КУЗЬМИНА Н. А.

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

Научный руководитель – Л.С. Титова, магистр педагогических наук

ИСТОРИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЙ ГИМНАСТОВ КИТАЯ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ

Введение. Артефакты времен династии Западная Хань (206 гг. до н. э. – 220 гг. н. э.) найденные в 1969 году в провинции Шаньдун – гончарные фигурки и тарелки с изображением акробатических элементов, подтверждают, что Китай и гимнастика, неотъемлемые части друг друга. Еще во времена династии Восточная Хань для укрепления здоровья практиковали силовую работу со штангой, которая была очень похожа на современную гимнастику, а известный врач Хуа То создал комплекс физических упражнений, имитирующий ловкость и грациозность животных и птиц – У Цинь Си (игры пяти зверей).

Современная гимнастика появилась в Китае после Опиумной войны в 1840 года, когда династия Цин открывает гимнастические классы в школах, где были разработаны требования для упражнений с предметами и снарядовая гимнастика.

В 1907 году была основана Китайская школа гимнастики – первая школа в истории современного китайского спорта, готовящая профессионалов. Однако гражданская война того времени и конфликты внутри страны не позволяли китайским гимнастам принимать участие в международных соревнованиях [1].

Только в 1954 году в составе Всекитайской спортивной федерации появилась одна из самых массовых спортивных организаций – Китайская ассоциация гимнастики (КАГ). И с 1956 года КАГ восемь лет сотрудничала с Международной федерацией гимнастики, но внутривнутриполитические игры вновь не позволили атлетам Китая выступать на мировой арене спорта. Только в конце 70-х годов обоюдное желание к сотрудничеству дало возможность гимнастам Китая принять участие на XXIII ОИ [3].

Цель работы – проанализировать историю выступлений спортсменов КНР на Олимпийских играх по спортивной гимнастике.

Методы исследования: анализ и обобщение образовательной и научно-методической литературы по теме работы.

Результаты и их обсуждение. После десятилетнего затворничества в спортивной сфере Китайская Народная Республика на ОИ 1984 года в Лос-Анджелес отправила делегацию в составе 225 спортсменов. В результате, представители сборной Китая по спортивной гимнастике смогли завоевать 11 медалей, и занять второе место в обще гимнастическом зачете, уступив сборной Соединенных штатов Америки (16 медалей). Наиболее запоминающимся было выступление китайского гимнаста Ли Нин (Li Ning), который шесть раз подни-

мался на пьедестал почета: золото в вольных упражнениях, в упражнении на кольцах и маховом коне, серебро в командном многоборье и опорном прыжке, бронза в финале индивидуального многоборья. Кроме того, женская половина гимнастической сборной Китая стала бронзовым призером в командном многоборье, а гимнастка Ма Яньхун разделила чемпионский титул с представительницей США в упражнении на разновысоких брусьях.

XXIV Олимпиада в Сеуле (Республика Корея) позволила олимпийскому чемпиону прошлых игр в опорном прыжке Лу Юн, повторить свое достижение и стать двукратным победителем ОИ в данном виде гимнастической программы, а также после упорной борьбы разделить бронзовую медаль с японским гимнастом Юкио Икетани. И это были единственные награды сборной КНР в спортивной гимнастике данных соревнований, в итоге – 5 место и, по мнению специалистов, не слишком успешное выступление обусловлено возвращением в мировой спорт атлетов СССР.

На летних Олимпийских играх 1992 года в Барселоне гимнасты Китая заняли обще зачётное второе место, уступив представителям Объединенной команды СНГ. Золотые медали у Ли Сяошуан (вольные упражнения, мужчины) и Лу Ли (разновысокие брусья, женщины).

После проведения реформ в спортивной сфере и утверждения в 1995 году Закона о спорте, поощряющем спорт высших достижений, сборная Китая по спортивной гимнастике на Олимпиаде в Атланте завоевала серебряную медаль. Ли Сяошуан стал триумфатором индивидуального многоборья, обойдя мировых лидеров данного вида спорта – А. Немова (Россия) и В. Щербо (Республика Беларусь), а также занял второе место в вольных упражнениях.

Тенденция серебряных призеров закрепились за Китаем и в 2000 году на Играх в Сиднее (7 медалей), но самый престижный вид гимнастики – командное многоборье у мужчин, осталось за представителями КНР, а женская команда получила 3 место. Однако спустя спустя 10 лет по решению МОК женская сборная Китая была лишена бронзовых медалей, нарушив правила МОК введенные ещё в 1997 году (гимнастке Дун Фансяо на момент соревнований еще не исполнилось 16 лет), и бронзовые медали были вручены команде Соединенных Штатов Америки [2].

Выступление сборной Китая на родине Олимпиады в 2004 году (XXVIII Игры, Греция) в итоговом зачете гимнастических дисциплина стало повальным – 8 место (сумма призовых мест в прыжках на батуте, в спортивной и художественной гимнастике). Основные медали в спортивной гимнастике: золото Тэн Хайбинь – конь-махи, Ли Сяопэн бронза на параллельных брусьях и Чжан Нань третья в женском многоборье.

К «домашней» Олимпиаде в Пекине гимнасты Китая подошли в своей наилучшей форме, завоевав почти все золотые награды данной дисциплины (9 золотых, 1 серебро и 4 бронзы). В командном многоборье представители китайской женской и мужской гимнастики были лучшими.

Отличный результат сборная Китая показала и в 2012 году на летних Олимпийских играх в Лондоне, опередив гимнастов России и США – 4 золота (командное первенство, Цзоу Кай – вольные упражнения, Фэн Чжэ – параллельные брусья, Дэн Линьлинь – бревно), 3 серебра (Чэнь Ибин – кольца, Хэ Кэсинь – разновысокие брусья, Суй Лу – бревно) и одна бронзовая медаль у Цзоу Кай на перекладине [2].

На Олимпиаде в Бразилии китайская команда по спортивной гимнастике взяла две бронзовые медали: в многоборье у мужчин и девушек, но в итоговом протоколе спустились на одиннадцатую ступеньку.

Малоуспешное выступление на мировой арене спортсменов Китая того периода, побудило Китайскую ассоциацию гимнастики совместно с Шанхайским институтом физического воспитания к созданию учебно-исследовательской базы данного вида спорта, и в 2019 была открыта первая Китайская академия гимнастики. Основная задача этой организации – подготовка спортсменов к ОИ, на Олимпиаде 2020 года она была выполнена в полном объеме. Соревнования в Токио (2021г.) показали, что лидерами в спортивной гимнастике являются представители КНР.

Выводы. Государственная политика Китая в области спорта и поддержка гимнастических дисциплин имеют неоспоримо положительное влияние на выступление сборной Китайской Народной Республики по спортивной гимнастике на Играх Олимпиады. Представители данного вида спорта являются одними из законодателей моды в мировой гимнастике: 35 элементов, названы в честь китайских спортсменов, а титулованного атлета Ли Нина СМИ называют «принцем гимнастики».

1. Верена, Б. Спорт в Китае: история развития и современное состояние [Электронный ресурс] / Б. Верена // Наука в олимпийском спорте. – 2014. – № 1. – Режим доступа: <http://sportfiction.ru> – Дата доступа: 06.03.2023.

2. Спортивная гимнастика на летних ОИ [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/> – Дата доступа: 03.03.2023.

3. 中國體操協會 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www-newton-com-tw.translate.google.com/wiki/> – Дата доступа: 04.03.2023.

ФЕНЧУК Ю.С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный Руководитель – В.И. Яглык, 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 презентует собой итог реализации новых идей с целью их дальнейшего практического использования для удовлетворения каких-либо 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: 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 15 человек и 85% 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.

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.

Фитнес-браслет – первый пример, который приходит на ум при обсуждении технологий и физической активности. Измерение шагов – один из самых простых способов измерения физической активности. Также он может измерять ваш пульс, сожжённые калории, сколько вы спали и в какие промежутки времени сна у вас был глубокий либо лёгкий сон. Фитнес-браслеты могут использоваться в самых разных возрастных группах. Ещё одним преимуществом использования такого браслета является то, что их можно использовать в различных задачах, таких как выполнение домашних дел или просто прогулка. Проблема, которую следует помнить с фитнес-браслетом и мониторами сердечного ритма, заключается в том, что целевые показатели различны для детей с разными

ми 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 браслетом, жизненно важно для создания долгосрочного плана по улучшению здоровья. В большинство браслетов и кардиомониторов встроена 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.

1. Инновационные технологии в физическом воспитании [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnye-tehnologii-v-fizicheskom-vospitanii/viewer>. Дата доступа-28.03.2023.

ХАБОВЕЦ Е.А

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Зинкевич Г.Н, старший преподаватель

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Введение. Современный мир выдвигает высокие требования к организму человека, наполняя его жизнь экстремальностью. Это касается не только окружающей среды, но и экономической, социальной природы, заканчивая психологической средой.

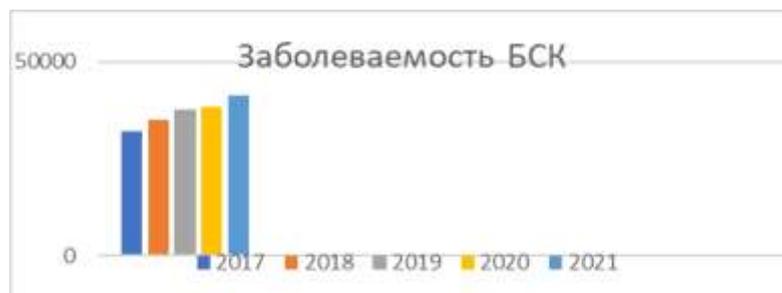
По результатам современных исследований стало очевидно, что каждый человек в современном обществе испытывает большой объем неблагоприятных воздействий различного характера, что необратимо сказывается на его психологическом состоянии и общем уровне здоровья.

Не удивительно, что в последние годы увеличился процент хронических и острых заболеваний. Поэтому вполне естественно, что в сложившейся ситуации появляются новые требования к разным отраслям общественной деятельности, в том числе и физической культуры и спорта.

С каждым годом снижается уровень физического здоровья среди молодежи. Это приводит к росту заболеваний и ослаблению иммунитета. Более того большой популярностью пользуются элитные виды физических упражнений в частности такие как фитнес, бодибилдинг, большой теннис и т.д. В результате происходит сокращение количества учебных занятий в общеобразовательных учреждениях и в высших заведениях. Все это привело не только к снижению уровня физического здоровья, но и формированию неблагоприятного имиджа у массовой физической культуры.

Также в Республике Беларусь сохраняется социально-демографическая проблема, которая приводит к убыли населения, а также отражается на здоровье людей [1].

По данным Министерства здравоохранения Республики Беларусь, можно заметить рост заболеваемости БСК у населения. Это отражено в диаграмме:



Исходя из этих данных, а также из отрицательного прироста населения, можно предположить, что с каждым годом смертность растет. Данную законо-

мерность можно увидеть в диаграмме смертности населения РБ от БСК:



В работе будут отмечены проблемы физической культуры и спорта, а также приемы их решения. Благодаря этому можно разработать комплексы упражнений для борьбы с некоторыми заболеваниями.

Цель работы – исследование актуальных проблем физической культуры и спорта в современном мире и выявление средств практического решения данных вопросов.

Методы исследования. В работе использовался теоретический анализ и обобщение литературных источников.

Результаты и их обсуждение. В первую очередь физическая культура и спорт – это физическая культура общества, которая играет важную роль в формировании здорового образа жизни человека. И в первую очередь актуальной проблемой на современной этапе является восстановление значимости физической культуры и спорта. Для решения этого вопроса нужно прибегнуть к различным государственным и общественным организациям. Они могут осуществить забеги, акции, конкурсы, используя рекламу, баннеры, СМИ и многое другое [4].

Не менее важной проблемой является подготовка квалифицированных кадров в области физического воспитания. И в данной проблеме есть два аспекта:

1. возрождение престижности профессии преподавателя и тренера;
2. эффективное трудоустройство выпускников факультетов физического воспитания.

Особенно остро это проблема касается специалистов по физической реабилитации. Ведь имея прекрасные теоретические данные и практические навыки, они испытывают трудности с трудоустройством в учреждения медицинского характера [5].

Еще одна проблема, которую можно выделить в современном мире – это низкая материальная-техническая база, которая выражается нехваткой специального оборудования и наличие территории для размещения спортплощадок.

Как правило, специализированные учреждения, такие как ДЮСШ, расположены в крупных городах. Получается жителям сельской местности либо населению с ограниченными возможностями занятия в таких центрах практически недоступны.

Многочисленны проблемы финансового плана. Реабилитация и ее процесс требует больших затрат государственных фондов, государственного бюджета, внебюджетных фондов для приобретения качественных фармакологических лекарств.

Также стоит упомянуть проблему пропаганды и агитации спорта и физической культуры на республиканском, региональном уровне. Особенно это касается инвалидов и людей с ограниченными возможностями, ведь мало мероприятий, секций и занятий организовано для них.

Исходя их перечисленных проблем, которые существуют в спорте, можно выделить основные пути их устранения:

1. Расширение информационного пространства, в первую очередь за счет СМИ с целью просвещения и вовлечения населения к занятиям физической культурой.

2. Доступность специализированных учреждений и проведения инфраструктуры для людей, проживающих в сельской местности

3. Обеспечение необходимым количеством кадрового состава, путем увеличения трудоустройства, повышением квалификации или переподготовка специалистов.

4. Создание материально-технической базы, необходимой для развития спорта.

Выводы. Проблемы, которые изложены в этой статье являются отражением лишь малой доли проблем, которые стоят перед физической культурой и спортом. Но очевидно, что развитие спорта на новом уровне является одной из актуальных проблем общества решение которой приведет к благоприятному и гармоничному развитию всех сфер общества.

1. Программа «Здоровье народа и демографическая безопасность на 2021-2025 гг.» – Режим доступа: <https://docviewer.yandex.by/6nkpn2277>

2. Республиканский кардиологический Совет Минздрава РБ по итогам работы кардиологической службы РБ за 2021 год – Режим доступа: http://rkdb.ru/wp-content/uploads/2022/02/НИКОЛАЕВА-КАРДИОСОВЕТ-ИТОГИ-2021-_19.01.2022__compressed.pdf

3. СМЕРТНОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ. Официальный статистический сборник за 2018–2019 гг. – Режим доступа: <https://docviewer.yandex.by/view/1574057366>

4. Беликова, Е.В. Влияние коммерциализации спорта на проблемы управления спортивной организацией / Е.В. Беликова, Ю.А. Зубарев, И.В. Перфильева // Бизнес. Образование. Право. 2020. №1 (50). – С. 54–59. DOI: 10.25683/VOLBI.2020.50.140.

5. Калинцева М.А., Белецкая Е.В. актуальные проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры и спорта в современном мире // Материалы XIII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум»

ЦЫГАН М.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Н.А. Вирковская, ст. преподаватель

ОБУЧЕНИЕ ОСНОВАМ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ И ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ИГРЫ В ВОДНОЕ ПОЛО

Ведение. Водное поло – одна из наиболее увлекательных командных игр, имеющая богатые исторические традиции и широкое международное признание. В настоящее время она культивируется более чем в 100 странах мира. Изучение элементов техники водного поло с интересом воспринимается студентами-юношами, и позволяет в игровой форме совершенствовать технику спортивных способов плавания, через развитие физических качеств.

Цель игры для каждой команды, действуя согласно тактическим схемам, забросить максимальное количество мячей в ворота соперника. Все действия игроков по отбору мяча у соперника, степень грубости нарушений, удаление игроков и все прочие игровые моменты полностью регулируются правилами водного поло.

Цель исследования – изучить методику обучения основам техники плавания и формирование двигательных навыков игры в водное поло

Методы исследования. В своей работе мы использовали анализ литературных источников, а также педагогические наблюдения.

Результаты и их обсуждение. 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 различной техникой плавания.

Таким образом, весь технический арсенал водного поло может быть разделен на пять больших групп:

- Способы передвижения;
- Специальные приемы игрового плавания;
- Техника владения мячом;
- Техника единоборств;
- Техника игры вратаря.

Способы передвижения. Игровая деятельность в водном поло подразумевает постоянное маневрирование, перемещения и смену позиций на игровом поле. В основе этих маневров лежат разносторонняя плавательная подготовленность, умение ватерполистов владеть всеми спортивными способами плавания и их ватерпольными разновидностями.

Спортивные способы плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, дельфин.

Комбинированные и специальные способы плавания: ватерпольный кроль на груди, ватерпольный кроль на спине, треджен на груди, треджен на спине, плавание на боку.

Ватерпольный кроль на груди. Чтобы ориентироваться в ходе игры, ватерполист должен уметь хорошо плавать с поднятой головой. Основными отличиями в положении тела при ватерпольной разновидности кроля являются: значительный прогиб в пояснице при более низком положении таза; более высокое расположение плечевого пояса и головы (уровень воды находится чуть ниже линии рта).

Гребковые движения руками укорочены и имеют выраженный опорный акцент в фазе подтягивания. Кисть не пересекает вертикальную плоскость продольной оси туловища, в результате чего значительно уменьшается угол крена.

Ноги имеют больший угол сгибания в коленных суставах и работают с большей амплитудой.

Вдох может осуществляться влево, вправо и вперед; отдельные спурты (ускорение) выполняются на задержке дыхания.

Ватерпольный кроль на спине. Основными отличиями в положении тела являются более низкое положение таза; сгибание в пояснице; приподнятые над поверхностью воды плечи и высоко поднятая голова. При плавании ватерпольным кролем на спине тело занимает почти сидячее положение. Гребковые движения руками укорочены. Ноги погружены в воду ниже обычного и работают с большей интенсивностью.

Треджен. Один из наиболее прикладных способов передвижения в водном поло. Широко применяется как в игровой, так и в тренировочной деятельности. В основе техники плавания тредженом лежит согласование гребковых движений руками, характерных для ватерпольного кроля, с толчковыми движениями ногами (брассом или на боку). Различают две разновидности согласования движений, при которых на каждый цикл движений руками могут выполняться 1—2 толчковых движения ногами. Положение тела (как на груди, так и на спине) во многом сходно с ватерпольным кролем.

Плавание на боку. В водном поло этот способ плавания получил широкое распространение вследствие большого значения опорной работы ногами. Гребковые отталкивающие движения ногами в брассе, как и смыкающие движения («ножницы») в плавании на боку, являются основой техники большинства специальных приемов игрового плавания (например, старт, выпрыгивание и т.п.). В отдельные моменты, в частности при выборе игроками места в позиционном единоборстве, при маневрировании с частыми изменениями направления движения и перемещениями при выполнении обманных движений, элементы этих способов используют достаточно широко. В игровых условиях принципиальных изменений в технику плавания брассом и на боку не вносится.

Во время игры могут применяться также комбинированные способы плавания, в которых сочетаются элементы различных двигательных координации. Например, плывая на спине, ватерполист выполняет поочередные гребки руками кролем и смыкающие движения ногами, которые по своей технике близки к способу плавания на боку.

Нырание. В водном поло применяется для скрытого от соперника перемещения по полю. Ватерполист погружается в воду вниз ногами, выполняя гребковые движения руками снизу вверх (этому движению предшествуют глубокий вдох и задержка дыхания). Делая начальный гребок для погружения под воду, игрок в конце его сгибается в пояснице, а затем вытягивается в горизонтальное положение на оптимальной глубине (примерно 1 м).

Нырание начинается с широкого, удлиненного гребкового движения руками в стороны-назад, после чего включаются ноги. Они могут двигаться, как при плавании кролем, брасом или на боку.

Чтобы вынырнуть из-под воды, ватерполист слегка разгибается в пояснице, опускает вниз согнутые ноги, приподнимает лицо и выполняет гребок руками, направленный сверху вниз.

Выводы. Таким образом, техника водного поло включает в себя рациональные способы выполнения двигательных действий. Технические приемы владения мячом, являющиеся основным средством реализации намеченных тактических построений, базируются на умениях спортсменов эффективно выполнять специальные приемы игрового плавания и качественно владеть способами передвижений в воде, основу которых составляют спортивные способы плавания.

1. Кудрявцев, В. Спорт мира и мир спорта / В Кудрявцев, Ж Кудрявцева – М.: Наука, 1987. – 250 с.

2. Любимова, Ю.В. Мотивация и ценностные ориентации в педагогическом общении на занятиях по физической культуре/ Ю.В. Любимова. – Спб.: СпбГАФК, 2004. –22с.

3. Рыжак, М. Водное поло / М. Рыжак, В. Михайлов. – М. : Наука, 1977. – 189 с.

ЧАЙЧИЦ О.В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – О.В. Гурская, магистр пед. наук, преподаватель

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Введение. В подготовке квалифицированных спортсменов в беге на средние дистанции важной составляющей является совершенствование применения тренировочных средств и методических приемов с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена. С учетом современных достижений в области спорта, многие компоненты, на которых опирается тренировочный процесс, достигли своего пика. На этом фоне возникла необходимость поиска дополнительных резервов для роста спортивных результатов за счет качественного улучшения тренировочного процесса. Именно поэтому путь индивидуализации способен решить ряд проблем, стоящих перед спортивной наукой.

Цель – определить основные направления индивидуализации тренировочного процесса спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции.

Методы исследования: анализ спортивного дневника, наблюдение.

Результаты и их обсуждение. Для подробного анализа тренировочного процесса и выявления годовых объемов основных средств был взят тренировочный дневник спортсмена, специализирующегося в беге на средние дистанции. Анализ беговой нагрузки показывает, что общий годовой объем (ОГО) варьируется в пределах 3500-3700 км. Согласно предоставленным данным, на долю восстановительного бега в общем годовом объеме приходится около 35 %. Наибольший процент нагрузок выпадает на долю развивающих тренировок, что составляет 44,5 % от ОГО. Тренировки, носящие экстенсивный характер, то есть повышающие возможность организма длительное время противостоять утомлению и где затраты силы не превышают 30-40 %, занимают около 12,5 %. Нагрузки, выполняемые в субмаксимальном режиме работы, у спортсмена-«средневеика» составляют 4,4 % от общего годового объема. Доля нагрузок, выполняемых в максимальном режиме работы, составляет 2 % [1].

У спортсмена наблюдается двухцикловое планирование, состоящее из подготовительного и соревновательного периодов.

В подготовительных периодах (октябрь-декабрь и март-апрель) основной объем составляют нагрузки, направленные преимущественно на развитие аэробных возможностей организма. При достижении максимальных показателей – 10-11 % по отношению к общему объему, доля этих нагрузок уменьшается до 4-5 % с одновременным увеличением тренировок, где преобладает анаэробный компонент специальной выносливости от 2 % с достижением максимума до 18% в зимнем и летнем соревновательном сезоне (январь-февраль, июнь-август) [2].

За этот период спортсмен принял участие в 17 соревнованиях. Динамика показанных результатов отображает то, что активный прирост результатов наблюдался в момент комплексного использования субмаксимальных и максимальных тренировочных средств с активным восстановлением. За счет грамотного построения тренировочного процесса спортсмен несколько раз переписывал личные достижения на дистанциях 800 и 1500 метров. Так же стоит отметить, что динамика психофизической подготовленности в годичном цикле спортсменов на средние дистанции носит разнонаправленный характер, что в основном определяется особенностью приобретения спортивной формы в годичном цикле и отображает направленность тренировочного процесса в целом [3].

Выводы. Принцип индивидуализации является одним из основных теоретико-методических положений, определяющих подготовку квалифицированных бегунов на средние дистанции. Индивидуализация тренировочного процесса предусматривает ориентацию каждого спортсмена на наиболее приемлемую для него соревновательную дистанцию, а также соответствующее планирование подготовки на основе типовых вариантов распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле. Основой для непрерывного роста работоспособности бегунов на средние дистанции является правильный выбор тренировочных средств и дозировка объема и интенсивности тренировочной нагрузки с учетом физического развития спортсменов. При этом особую значимость имеет вопрос о соотношении тренировочных нагрузок аэробной, смешанной и аэробной направленности в годовом цикле.

1. Методика тренировки в легкой атлетике: учеб. пособие / Т.П. Юшкевич [и др.]; под общ. ред. Т.П. Юшкевича. – Минск: БГУФК, 2021. – 562 с.

2. Методика тренировки в легкой атлетике: Учеб. Пособие / Под общ. Ред. В.А. Сколова и др. – Минск: Полымя, 1994. – 504 с.

3. [Электронный ресурс]. URL: <https://nauka-pedagogika.com/viewer/508320/a?#?page=21> (дата обращения: 03.04.2023).

ЧАЙЧИЦ О.В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель — В.Г. Ярошевич, канд. пед. наук, профессор

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Введение. Учебно-тренировочные группы формируются из числа учащихся, чей возраст составляет 12-15 лет. Занятия требуют от юных спортсменов

всесторонней подготовленности, но особое внимание уделяется развитию общей и специальной выносливости.

Цель работы – выявить особенности развития выносливости в учебно-тренировочных группах, специализирующихся в беге на средние дистанции.

Методы исследования. Поиск информации, анализ и наблюдение.

Результаты и их обсуждение. Выносливость – это способность человека выполнять работу заданной интенсивности в течение длительного времени, то есть противостоять утомлению. Различают общую и специальную выносливость. Под общей понимается способность человека длительное время выполнять работу умеренной интенсивности, тогда как специальная выносливость – это способность к длительному выполнению специфической работы с высокой эффективностью.

Спортсмены, входящие в учебно-тренировочные группы, должны обладать хорошей общей выносливостью. Лучшим средством для ее развития является длительный или кроссовый бег с невысокой интенсивностью. Подбор темпа и скорости является сугубо индивидуальным. Определяющим фактором таких тренировок является частота сердечных сокращений. Так, бег в диапазоне 120-150 уд/мин является оптимальным для развития общей выносливости, показатели ниже говорят о недостаточной эффективности тренировки, такой бег способствует только восстановлению ЦНС, мышц, связок и т.д. Если показатели ЧСС выше 150 уд/мин, то нагрузка считается большой и длительное выполнение работы в данном диапазоне может привести к переутомлению или перетренированности.

Для воспитания общей выносливости широко используются такие основные средства, как специально-подготовительные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений и собственно соревновательные упражнения [1].

Что касается развития специальной выносливости, то здесь наиболее эффективно применять многократное выполнение интервалов и специальных упражнений с интенсивностью, близкой к околосоревновательной или соревновательной.

При выполнении упражнений для развития специальной выносливости нагрузка на организм спортсмена определяется по следующим параметрам: продолжительность упражнений; интенсивность выполнения упражнений; число повторений; продолжительность интервалов отдыха; характер отдыха (пассивный, активный).

Различное сочетание этих факторов определяет не только величину, но и качественные особенности ответных реакций организма.

Процесс развития общей и специальной выносливости у всех легкоатлетов, в особенности у бегунов на средние дистанции, должен быть последовательным. Например, в годичном цикле в первые 2–3 месяца (переходный и начало

подготовительного периода) основное внимание уделяется развитию общей выносливости.

После этого, в течение 3–4 месяцев, начинают развивать специальную выносливость, выполняя большой объем упражнений с интенсивностью ниже соревновательной. На следующем этапе, продолжительностью 3–6 месяцев, объем выполняемой нагрузки несколько снижается, но зато повышается интенсивность, которая приближается к соревновательной.

Для того чтобы развить специальную выносливость, используются следующие методы: методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный); методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный); соревновательный и игровой методы.

Выводы. Подготовка спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции, – это сложная задача, требующая системного подхода с учетом множества факторов. Она представляет собой совокупность методических основ, организационных форм и условий тренировочного процесса, оптимально взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к высоким спортивным достижениям. Многообразие методов развития специальной выносливости дает возможность создания различных тренировочных методик и совершенствования тренировочного процесса.

1. Методика тренировки в легкой атлетике : учеб. пособие / под общ. ред. В.А. Соколова, Т.П. Юшкевича, Э.П. Позюбанова. – Минск: Полымя, 1994. – 504 с.

ШЕПЕЛЮК Е.С

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – И.И. Глебик магистр педагогических наук

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ БОРЦОВ

Введение. Состояние здоровья человека зависит от многих факторов, условий и обстоятельств. Среди многочисленных факторов, определяющих здоровье человека, фактору питания придается немаловажное значение. Рациональная организация питания предполагает обеспечение организма необходимыми питательными веществами, энергией, позволяющими длительно сохранять высокую работоспособность и здоровье посредством создания условий для жизнедеятельности человека с учетом его потребностей, специфики труда и отдыха. Комплексная оценка уровня здоровья спортсмена, в том числе и его пищевого рациона, является достаточно трудоемкой задачей и требует детального рассмотрения.

Цель работы. Исследовать особенности питания борцов.

Методы исследования: анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Питание является важнейшей физиологической потребностью организма. Оно необходимо для построения и непрерывного обновления клеток и тканей; поступления энергии, необходимой для восполнения энергетических затрат организма; поступления веществ, из которых в организме образуются ферменты, гормоны и другие регуляторы обменных процессов и жизнедеятельности. При этом обмен веществ, функция и структура всех клеток, тканей и органов находятся в зависимости от характера питания.

Рациональное, разнообразное и калорийное питание является одной из важных сторон подготовки борца. Установлено, что энергетические затраты борцов во время схваток возрастают в 10 раз по сравнению с состоянием покоя. Их необходимо восстанавливать. Но в то же время состояние нервного возбуждения перед соревнованиями сильно тормозит процесс пищеварения. В связи с этим необходимо знать, как и чем питаться.

Питание спортсмена должно быть полноценным. Необходимо соблюдать соотношение в содержании белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Белок – основной пластический строительный материал, необходимый для постоянного обновления клеток организма. Пищевые белки содержатся в нежирном мясе, молоке, твороге, сыре, печени, рыбе. Менее ценные белки имеются в хлебе, крупах, бобовых. Целесообразно употреблять животные и растительные белки.

Жиры – это основной аккумулятор энергии в организме. В дневной рацион необходимо включать как животные, так и растительные жиры в соотношении 4:1.

Углеводы – это основные компоненты, дающие энергию нашему организму. Углеводы содержатся в различных продуктах. Поэтому необходимо знать, что для спортсмена 1/3 суточного рациона должна составлять простые сахара (сахар, глюкоза, мёд и 2/3 крахмал, клетчатка, хлеб, картофель, овощи).

Не менее важным компонентом питания спортсменов являются витамины и минеральные вещества. Интенсивная мышечная деятельность увеличивает потребность организма в витаминах. На данный момент в мире существует большое количество витаминов способные помочь восстановить недостаток витаминов в организме.

Также не менее важное значение для организма имеют такие вещества, как фосфор, кальций, магний, железо, хлористый натрий. Именно эти вещества содержатся во многих продуктах, и потребность организма в них в основном обеспечивается разнообразным питанием.

Питание спортсмена должно быть простым и в то же время разнообразным. Обязательно нужно включать в рацион молочные продукты, яйца, овощи, фрукты, которые так важны для качественного тренировочного процесса и высоких результатов в соревновательной деятельности.

Борцы при подготовке к соревнованиям придерживаются специальной диеты, помогающей им попасть в нужную весовую категорию. При гонке веса спортсмены не должны употреблять много соли, так как она вызывает жажду и удерживает воду в организме. Также борцам не следует наедаться и много пить, в связи с обильным потоотделением во время тренировок. Для восполнения водно-солевого обмена спортсменам рекомендуется употреблять в небольших количествах минеральную воду.

Вывод. Таким образом, питание – одно из важнейших условий восполнения энергии, поддержания здоровья, а также успехов в соревновательной деятельности. Мышечная деятельность, повышая обмен веществ и энергии, создаёт увеличенную потребность в питательных веществах и тем самым стимулирует работу органов пищеварения. В связи с этим в физической подготовке борцов, помимо рационально построенных тренировок, большое значение приобретает построение и организация правильного питания обеспечивающее ускорение восстановительных процессов после больших физических нагрузок.

ШЕПЕТУХА К.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Г.Н. Зинкевич, ст. преподаватель

ПРОБЛЕМЫ РАННЕЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Введение. Лёгкая атлетика – популярный вид спорта среди молодежи, так как не требует дорогостоящих условий для занятий. Этим обусловлена ее высокая распространенность во всем мире. Однако «Королева спорта» в современном мире находится в противоречивой позиции и служит предметом обсуждения во многих странах. С одной стороны – это быстро развивающийся вид спорта с большими перспективами, а с другой стороны – предмет критики. В любом спорте имеется множество проблем, решение которых весьма затруднительно. Так и в легкой атлетике можно выделить ряд проблем подготовки спортсменов мирового уровня. В современном мире можно заметить тенденцию омоложения. В 2023 году на чемпионате Беларуси среди юниоров и юниорок Матвей Волков установил рекорд Беларуси в помещении. В 2015 году на чемпионате мира среди юношей и девушек в Колумбии бегун Кумари Таки показал фантастический результат в беге на 1500 метров. Эти фантастические данные связаны с ранней специализацией спортсменов. Однако это ведет к изменению корректировки в систему многолетней подготовки спортсменов, и часто тренера пренебрегают принципами тренировки. Они ставят цели и задачи юным спортсменам, сопоставляя их с целями высших достижений.

Цель работы – выявить и осветлить проблемы ранней специализации спортсменов в легкой атлетике. И определить, как ранняя специализация влияет

на достижение высоких результатов.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы: анализ методологических основ профессиональной деятельности тренеров, использовался метод индукции, для формирования выводов о ранней специализации на основе изучения частных признаков.

Результаты и их обсуждение. В данный момент найти четкое определение, что такое ранняя специализация достаточно затруднительно. Одним из определений ранней спортивной специализации является – интенсивная тренировка или соревнование в организованном спорте детей пубертатного возраста (до 12 лет) более 8 месяцев в году, с упором на один вид спорта. В младшем школьном возрасте у детей наблюдается повышенный интерес к разным двигательным действиям. Повышается интерес к конкуренции. Так же в современном мире произошли изменения в сторону понижения нормативного возраста начальной специализации. Сейчас в спортивные школы по лёгкой атлетике можно попасть уже в 7 лет, а в 8-10 лет юные спортсмены уже определяются со своей специализацией в данном виде спорта. Получается так, что тренеры уделяют мало времени общему развитию организма и все их внимание сфокусировано на определенной специализации. Возникает вопрос «Хороша ли ранняя специализация в спорте?» В какой-то мере можно сказать, что ранняя специализация достаточно эффективна так, как дети начинают быстрее узнавать про разделение на определенные виды в легкой атлетике. И приступают к изучению технической части своего вида.

В данное время можно заметить, что многие младшие ребята тренируются в группах со старшими и выполняют такую же нагрузку, часто перевод в старшую группу происходит по инициативе родителей, которые нацелены на слишком быстрый и высокий результат. Однако чаще всего ранняя специализация не позволяет полностью развивать физические навыки юного атлета. То есть развиваются навыки нужные для определенного вида данного спорта, а другие остальные качества могут отставать. Например: у детей может быть хорошая техника бега, прыжков или метания, но их общие физические качества будут на низком уровне. И при увеличении в будущем нагрузки это ведет к риску повышенного травматизма. То есть процесс полноценного развития юного атлета должен на ранних этапах включать, в первую очередь развитие общих физических качеств.

Так же однотипные нагрузки ведут к развитию одних и тех же участков тела, формируя нарушение равновесия в развитии всего организма юного атлета. Часто это приводит к накопительным травмам и, как правило, к долгому пропуску тренировок и к долгому восстановлению, после которого не все дети продолжают заниматься. Ранняя специализация требует дисциплины, чего у детей в 9 лет достаточно немного, им интересна разнообразная физическая нагрузка, различные игры, эстафеты, а не однообразные тренировки. При больших нагрузках у юных спортсменов возникают психологические пробле-

мы, с которыми не каждый взрослый справится, не говоря уже про детей. Одной из главных психологических проблем, которая возникает у атлетов в этом возрасте – поддержание мотивационного интереса к постоянному совершенствованию в условиях возрастающих нагрузок.

Известный тренер В. Евстраев говорил, что нужно заинтересовать руководителей и тренеров воспитанием юных спортсменов с перспективой для большого спорта, то есть обеспечивать разностороннюю физическую, функциональную и техническую подготовленность, чтобы они показывали высокие результаты во взрослом спорте, а не сгорали прежде времени [2].

То есть ускорение подготовки в спорте ведет к травмам и часто к эмоциональному выгоранию, с которым юные атлеты не в силах справиться. Нередко ранняя спортивная специализация сопровождается форсированной подготовкой юных атлетов. Так же неизбежным результатом ранней специализации в спорте является остановка роста спортивных результатов. Неадекватные физические нагрузки – это частое явление при форсированной подготовке. Очень высокие физические нагрузки часто оказывают отрицательное воздействие на интеллектуальные процессы, как следствие ухудшается память. Спортсмены, которые занимались по форсированной программе, в 16-18 лет должны входить в сборную, но часто их здоровье не позволяет им попасть к атлетам международного уровня. При форсированной подготовке здоровье юных спортсменов часто ухудшается и не позволяет им дальше показывать высокие результаты. Совершенствование техники избранного вида спорта происходит тем успешнее, чем богаче у спортсмена запас двигательных навыков. Такой запас создается посредством широкого применения различных общеразвивающих и специальных упражнений, спортивных и подвижных игр, упражнений из других видов спорта [1]. То есть, прежде чем перейти к технической части, прежде всего, надо развить запас двигательных навыков, чтобы избежать травм и психологического выгорания.

Выводы. Таким образом, неслучайно ИААФ принял решение больше не проводить первенство мира по легкой атлетике среди юношей и девушек. Анализ данной информации о ранней специализации в легкой атлетике позволяет сделать заявление, что специализацию нужно отложить до того момента, пока не будут развиты общие способности и навыки организма юного атлета, иначе это приведет к завершению карьеры в юном возрасте. То есть чаще всего проблема ранней специализации ведет к высоким результатам в юношеском возрасте, стагнацией в более зрелом возрасте, а часто и завершением карьеры.

1. Методика тренировки в легкой атлетике : учеб. пособие / Т.П. Юшкевич [и др.] ; под общ. ред. Т. П. Юшкевича. – Минск : БГУФК, 2021. – 562 с.

2. Полуниин, А.И. Школа бега Вячеслава Евстратова. А.И. Полуниин. – М., Изд-во «Советский спорт», 2003. – 213с.

ШИНКАРЕВ А.И., ШИНКАРЕВА В.И.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Сурков С.А., доцент

ОСОБЕННОСТИ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПЛОВЦОВ РАЗЛИЧНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Введение. Плавание является популярным и успешно развивающимся видом спорта. В современном спортивном плавании рост результатов настолько стремителен, что требует все новых исследований в поиске резервов для полной реализации индивидуальных возможностей спортсменов. Требуется постоянное повышение качества и эффективности тренировочного процесса. Профессор Е.И. Иванченко утверждает, что рост достижений в плавании в большей мере определяется постоянным совершенствованием системы подготовки квалифицированных спортсменов [1]. По мнению профессора Н.Ж. Булгаковой, рациональное построение спортивной подготовки пловцов предполагает знание возрастных закономерностей развития основных функциональных систем и физических качеств, лимитирующих спортивные достижения в плавании, под влиянием специализированной тренировки [2].

Следует отметить, что проведены исследования и собраны данные о физическом развитии пловцов в различном возрасте, изучены темпы роста и развитие физических качеств в процессе многолетней тренировки, выявлено влияние индивидуальных темпов биологического созревания на динамику физических качеств и многие другие вопросы, связанные с тренировочным процессом [2, 3]. По мнению В.Ю. Давыдова целесообразно отдельно рассматривать особенности морфологического развития высококвалифицированных пловцов поскольку морфологические показатели (то есть показатели, характеризующие телосложение) такие как тотальные размеры и вес тела, пропорции и обхватные показатели являются важным критерием развития организма пловцов [3].

По данным В.Ю. Давыдова, примерно 80 % из числа молодых спортсменов не становятся затем пловцами высокого класса и не могут показывать чемпионские результаты в возрасте оптимальном для их достижения [3]. В связи с этим возникает вопрос о дальнейшем изучении потенциальных возможностей пловцов с точки зрения их телосложения, так как характеристики телосложения являются одним из показателей, оказывающих влияние на успех в соревновательной деятельности в плавании, поскольку специальная тренировка с использованием значительных по объему и интенсивности физических нагрузок без учета индивидуальных вариантов роста и развития спортсменов может привести к патологическим нарушениям (перетренированность, перенапряжение, нарушение сердечного ритма и другие) [3].

В исследованиях Л.П. Макаренко, выявлено, что скорость плавания различными способами и на разных дистанциях определяется особенностями телосложения, специфической и функциональной подготовленностью. Телосложе-

ние – это один из факторов, определяющий успех в плавании. Телосложение определяет перспективность спортсменов разного возраста, пола, квалификации, специализации, но быстро меняющиеся жизненные условия, направленность тренировочного процесса, усовершенствование методических и психологических подходов приводят к снижению значимости данного фактора [5].

Цель исследования – изучение особенностей физического развития пловцов высокой спортивной квалификации в зависимости от способов плавания.

Методы исследования. В исследовании использовались методы: анализ научной литературы, антропометрия (тотальные размеры тела, пропорции тела и обхватные размеры тела).

Результаты и их обсуждение. Наивысший показатель длины тела сидя у спортсменов, специализирующихся в плавании вольным стилем на 100 м (98 см), всего один сантиметр уступают им спортсмены, специализирующиеся в плавании на спине. Брассисты, спортсмены специализирующиеся в комплексном плавании, в вольном стиле (800 м) и дельфинисты уступают спортсменам, специализирующимся в плавании вольным стилем и на спине в пределах 5–7 см. Наибольшая масса тела у пловцов вольным стилем на дистанции 100 м. Наименьшая масса тела у спортсменов, которые специализируются в плавании на 800 м.

Анализ показателей окружности грудной клетки показал, что у пловцов вольным стилем (100 м) и на спине не наблюдается статистически значимых различий. Также прослеживается между показателями окружности грудной клетки пловцов, занимающихся баттерфляем и комплексным плаванием, а также брассистами. Статистически достоверные различия имеются между показателями окружности грудной клетки пловцов, специализирующихся на 800 м и всеми другими показателями пловцов различных специализаций.

Анализ скелетных размеров тела у пловцов показал, что длинна кисти самая большая у спортсменов, специализирующихся в вольном стиле на дистанции 100 м (24,5 см). Самые низкие показатели длины кисти у пловцов, специализирующихся в вольном стиле на 800 м. У пловцов других специализаций показатели расположились в пределах 21,5–22,5 см.

Сравнительный анализ показателей длины руки показал, что самые высокие показатели у пловцов в комплексном плавании – 83,2 см, незначительно меньше показатели у пловцов, специализирующихся вольным стилем на 100 м. У пловцов-брассистов и дельфинистов длина руки по величине одинаковая и равна 77,0 см.

Исследование показателей длины стопы, выявило, что самая длинная стопа – у пловцов вольным стилем на 100 м (28,9 см), незначительно меньше она у спинистов (28,3 см), за ними следуют спортсмены, занимающиеся комплексным плаванием (27,1 см). Незначительное расхождение в показателях длины стопы наблюдается у спортсменов, специализирующихся на 800 м, брассе и баттерфляе (от 26,3 до 26,8 см).

Рассматривая показатели обхватных размеров тела пловцов, специализирующихся в различных способах плавания, можно констатировать зависимость обхватных размеров тела от длины дистанции. Чем длиннее дистанция, тем меньше показатели обхватных размеров тела. Н.Ж. Булгакова объясняет эту зависимость следующим образом: с увеличением длины дистанции скорость плавания падает и работа переходит в зону более низкой мощности, не требующей больших мышечных усилий, а следовательно, изменяются и требования к морфофункциональному типу пловцов [2].

Выводы. Таким образом, полученные в ходе исследования результаты могут быть использованы:

- при выявлении одаренных пловцов для более эффективного совершенствования и определения специализации в спортивном плавании;
- при контроле и оценке эффективности учебно-тренировочного процесса на каждом этапе многолетней подготовки пловцов.

1. Иванченко, Е. И. Общее и специфическое планирование подготовки юных пловцов-спринтеров Ливии и Республика Беларусь / Е. И. Иванченко, Осам Салем Шариф, Н. Л. Титова, Е. Е. Мамоско // Мир спорта. – 2020. – № 3. – С. 42–47.

2. Булгакова, Н. Ж. Отбор и ориентация пловцов в системе многолетней подготовки / Н. Ж. Булгакова, В. Н. Платонов // Плавание. – Киев, 2000. – С. 156–188.

3. Давыдов, В. Ю. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки (Теоретические и практические аспекты) монография : В. Ю. Давыдов, В. Б. Авдиенко. – Волгоград : ВГАФК, 2012. – С. 134–139.

4. Антонинов, А. В. Планирование тренировочных нагрузок пловцов различной квалификации на основе анализа здоровья и динамики результатов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. В. Антонинов. – Малаховка, 2000. – С. 12.

5. Макаренко, Л. П. Соревновательная деятельность пловца на дистанции 200 м вольным стилем / Л. П. Макаренко // Плавание : Весна – 2000 // Информационно-методический сборник. – 2000. – № 1. – С. 36–40.

ШУМАК К.Д.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Глебик И.И., ст. преподаватель

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Физическое развитие ребенка представляет собой сложную систему периодов развития двигательных качеств. При этом на каждом онтогенетическом этапе развития удельный вес тех или иных его качеств зависит от уровня физического развития, внешних социальных, условий, воспитания и обучения. Изучение особенностей развития юных спортсменов приобретает в последнее время особую актуальность.

Цель работы – выявить результаты сравнительного анализа показателей физических способностей у девочек среднего школьного возраста: 12–13 и 13–14 на уроке физического воспитания.

Методы исследования: в работе применяются методы анализа научно-методической литературы, синтеза и обобщения информации и другие.

Результаты и их обсуждение. Скоростно-силовые способности – это способности человека к проявлению предельно возможных усилий в кратчайший промежуток времени при оптимальной амплитуде движений. В практике эту способность называют еще «взрывной силой». Способность к «взрывному усилию» зависит от общей способности нервно-мышечного аппарата к проявлению значительных напряжений в короткий промежуток времени; от абсолютной силы мышц, проявляемой при предельном их напряжении без ограничений времени; от специфической способности мышц к быстрому нарастанию усилия в начале движения.

Наиболее распространенной формой проявления скоростно-силовых способностей являются упражнения прыжкового характера и метания [1].

Любое проявление силы мышц создается нервными импульсами. Развитие способностей к проявлению силы, быстроты связаны с улучшением нервно-мышечной координации, повышением кровоснабжения мышц, увеличением запаса энергетических веществ в мышцах и целенаправленное контролирование усилий в мышцах.

Биологическое созревание организма школьников обуславливает интенсивное развитие скоростно-силовых способностей у мальчиков с 9 до 11 и с 13 до 16 лет, у девочек с 9 до 10 и с 13 до 14 лет [2].

Особенно бурное развитие скоростно-силовых качеств у девочек приходится на средний школьный возраст, 9-13 лет. Достигнутый уровень сохраняется до конца обучения в школе. У мальчиков развитие этого качества происходит более равномерно в течение всего школьного возраста.

Для развития скоростно-силовых способностей используют повторный метод и круговой метод, упражнения с преодолением собственного веса. Можно использовать отягощения: гантели, манжеты [3].

Самыми благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13–14 до 17–18 лет, а у девочек и девушек – от 12–13 до 14–15 лет, чему в немалой степени соответствует доля мышечной массы к общей массе тела (к 10 – 11 годам она составляет примерно 24%, к 15 – 16 годам – 34%, а к 18 – 19 годам – 46%).

Основными методами развития скоростных способностей являются: методы строго регламентированного упражнения; соревновательный метод; игровой метод; метод круговой тренировки.

Методы строго регламентированного упражнения включают в себя: метод повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения; метод вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях. При использовании метода вариативного (переменного) упражнения чередуют движения с высокой интенсивностью (в течении 4-5 с) и движения с меньшей интенсивностью [4].

– в начале наращивают скорость, затем поддерживают ее и замедляют скорость. Это повторяют несколько раз подряд. Соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний (прикидки, эстафеты, гандикапы;

– уравнивательные соревнования) и финальных соревнований. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку спортсменам различной подготовленности предоставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимальные волевые усилия.

В форме соревнования организуется выполнение тестов школьной программы для оценки уровня развития скоростных способностей у учащихся (бег 30, 60, 100 м). Игровой метод предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр.

При этом упражнения выполняются очень эмоционально, без излишних напряжений. Данный метод обеспечивает широкую вариативность действий, препятствующую образованию «скоростного барьера».

Метод круговой тренировки применяется с целью целенаправленного воспитания различных видов скоростных способностей на станциях, а также совершенствования скоростных двигательных действий школьной программы и тем самым сопряженных с ними скоростных способностей.

Выводы. Таким образом, анализ научно-методической литературы методики развития скоростных и скоростно-силовых способностей у детей среднего школьного возраста показал, что, существует множество методов и методик развития этих способностей [5].

1. Вайнбаум, Я.С. Дозирование физических нагрузок/ Я. С. Вайнбаум. – М. : Просвещение, 1991. – 161 с.
2. Верхошанский, Ю.В, Основы специальной физической подготовки/ Ю. В Верхошанский. – М. : Физическая культура и спорт, 1988. – 134 с.
3. Вильчковский, Э.С. Развитие двигательных функций / Э.С Вильчковский. – М. : Просвещение, 1983. – 211 с.
4. Гужаловский, А А. Основы теории и методике физической культуры: Учеб. Для техн. культуры / под ред. А.А. Гужаловского. – М. : Физическая культура и спорт, 1986. – 352 с.
5. Фомин, Н.А., Филин В.П. «Возрастные основы физического воспитания». М. : «Физическая культура и спорт», 1982. – 97 с.

ЯГНИШ Е.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный преподаватель – В.Г. Ярошевич, канд. пед. наук, профессор

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ У СПОРТСМЕНОВ НА 100 М

Введение. 100 метров – это спринтерская дистанция в лёгкой атлетике, одно из самых популярных и престижных соревнований. Но одновременно это ещё и один из самых «исторических» забегов. Он считается современным эквивалентом спринтерской гонки под названием «стадион», некогда включённой в древние Олимпийские игры. Это был один из пяти основных видов пятиборья и самое престижное соревнование Олимпиады тех времён.

В программу современных Олимпийских игр в Афинах стометровка была включена в 1896 году для мужчин, а в 1928 году – для женщин. С 1983 года забеги на 100 метров проводятся и на чемпионатах мира.

На первых современных Олимпийских играх победителем с результатом в 12 секунд стал американский бегун Томас Берк. На этих Играх дорожки были разделены верёвками, и у каждого бегуна был уникальный стиль старта и бега.

Ситуация изменилась с течением времени. В 1920 году спортсмены впервые применили схожий стиль бега стометровки с использованием стартовых блоков. Сейчас же соревнования на 100 м проводятся по строгим правилам, установленным Международной ассоциацией легкоатлетических федераций.

Финал Олимпийских игр на 100 метров по праву считается одним из самых популярных спортивных событий в лёгкой атлетике: 35 млн человек со всего мира смотрели прямой эфир, когда Усэйн Болт выиграл олимпийскую стометровку в 2016 году в Рио.

Цель работы. Провести анализ скоростных способностей в подготовке спортсменов, специализирующихся в беге на 100 м.

Методы исследования. Анализ литературных источников, наблюдение.

Результаты и их обсуждение. Быстрота – способность выполнять движения в короткий промежуток времени, она является наиболее важным качеством легкоатлета. Быстрота имеет несколько норм проявления: латентное время двигательной реакции; скорость одиночного движения (при малом внешнем сопротивлении); частота движений.

В настоящее время имеется большое многообразие различных по применению тренировочных нагрузок для развития скоростных способностей, при этом необходимо учитывать возраст спортсмена, квалификацию, уровень подготовленности, этап тренировочного процесса, целей и задач тренировочного занятия [1].

Тренеры на практике широко используют следующие наиболее эффективные упражнения:

1. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону. Выполнять: 5-6 раз по 10-15 метров через 1,0-1,5 минуты отдыха, 3-4 серии через 2-3 минуты отдыха. Это упражнение можно выполнять по сигналу.

2. Бег с максимальной скоростью на 30-60 метров. Дозировка: 3-5 раз 1-3 серии. Отдых до полного восстановления.

3. Бег с предельной скоростью с «ходу»: 10-30 м с 30-метрового разбега.

4. Однократные прыжки в длину с места, с подхода или с разбега: 5-6 прыжков 2-4 серии.

5. Прыжки через равномерно расставленные легкоатлетические барьеры: 5-6 барьеров высотой 76-100 см 5-10 раз. Выполнять с установкой на «мгновенное» отталкивание.

6. Выход из низкого и высокого старта.

7. Выпрыгивания из низкого и высокого старта по сигналу. Определять дальность прыжка и первого кто начал движение после сигнала.

Для воспитания быстроты реакции применяются упражнения в повторном, возможно более быстром реагировании на внезапно появляющийся сигнал или на изменении ситуации.

С целью развития быстроты движений используют упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, к которым предъявляются определенные требования:

а) механика выполнения должна обеспечивать движения с максимальной скоростью;

б) упражнения следует освоить так, чтобы основные волевые усилия были направлены не на способ, а на быстроту выполнения;

в) продолжительность упражнений выбирается такой, чтобы к концу их выполнения скорость не снижалась в следствии утомления.

Спринтерский забег складывается из четырёх элементов, каждый из которых отдельно и с прицельной тщательностью отрабатывается на тренировках: старт, стартовый разгон, бег на дистанции, финиширование.

Задача спортсмена на старте – придать телу максимальный первоначальный импульс. Есть два вида старта на стометровке – высокий и низкий.

Бег с низкого старта считается самым распространённым, именно с ним работают на соревнованиях мирового уровня. Для быстрого выхода используются стартовый станок и колодки. С их помощью бегун занимает нужную позицию, получает твёрдую опору для первого толчка, стабильность расстановки ног и правильный наклон ступней.

Высокий старт проводится без колодок и станка с полусогнутых ног. Корпус и плечи наклонены и направлены в сторону движения. Одна рука находится впереди и согнута в локте, вторая отведена назад и находится почти в прямом положении. Если толчковая нога левая, значит, за корпус должна быть заведена левая рука, а правая согнута в локте – и наоборот.

При разбеге и беге на дистанции на первых метрах бегун разгоняется до максимальной скорости. Тело находится под острым углом к дорожке, выталкивается вперёд резкими рывками, шаг размашистый, длинный, менее частый, чем на основной части дистанции. Постепенно скорость нарастает. Уменьшается наклон тела, бегун выпрямляется и выгибается вперёд. Скорость бега в стартовом разгоне увеличивается, растёт частота шага, но шаг всё ещё размашистый, время соприкосновения с землёй короткое.

Финиш в спринте – это момент, когда спортсмен совершает бросок грудью или плечом на линию финиша. И этот момент борьбы за последние доли секунд отрабатывается отдельно, чтобы спортсмен идеально овладел техникой движения без потери скорости [2].

Выводы. Поскольку бег на 100 метров является определяющим во всех спринтерских дистанциях основное направление тренировочной работы при начальной подготовке должно быть направлено на совершенствование технических навыков. Обучение правильным навыкам спринта должно производиться таким образом, чтобы все используемые упражнения соответствовали любым изменяющимся условиям бега с максимальной скоростью, и спринтеры могли приспособливаться к ним.

1. Озолин, Э.С. Спринтерский бег: библиотека легкоатлета / Э.С. Озолин. – М. : Человек, 2010. – 176 с.
2. Методика тренировки в легкой атлетике : учеб. пособие / под общ. ред. В.А. Соколова, Т.П. Юшкевича, Э.П. Позюбанова. – Минск: Полымя, 1994. – 504 с.

СЕКЦИЯ 3.1 МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ, ЛФК И ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

БАЛАКЕР Д. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Ф. К. Гоголюк, старший преподаватель

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ЗАКАЛИВАНИЕ КАК СРЕДСТВА УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА ЧЕЛОВЕКА

Введение. Иммунная система человека – это целый механизм, который в круглосуточном режиме должен защищать организм от проникновения разного рода инфекций и вирусов.

Иммунитет начинает работать с самого появления человека на свет и первое время он достаточно крепкий. Поэтому так важно поддерживать иммунную систему и не допускать, чтобы она ослабла. Ведь если это случится, то организм будет беззащитен, и человек будет подвержен различным заболеваниям.

Повышение иммунитета играет огромную роль в нашей жизни и прямо влияет на состояние здоровья. Для здоровой жизни необходимо поддерживать здоровье иммунной системы.

На то, какое здоровье имеет человек, влияют несколько факторов. Одними из основных требований являются занятия физическими упражнениями и процедуры закаливания.

Цель работы – теоретический анализа аспектов закаливания и влияния физических упражнений как средств повышения иммунитета человека.

Методы исследования. В работе применялся анализ интернет-ресурсов и литературных данных.

Результаты и их обсуждение. Впервые понятие «иммунитет» было предложено И.И. Мечниковым и Пастером. Изначально считалось, что иммунитет человека – это невосприимчивость организма к каким-либо инфекционным заболеваниям. Но сейчас давно уже известно, что иммунитет не только способен защищать весь организм от болезнетворных микробов, но и от любых генетически чужеродных клеток.

Иммунитет – это уникальная способность организма самостоятельно защищаться от болезнетворных бактерий и вирусов, а также уничтожать собственные мутировавшие клетки.

Иммунная система представляет собой целый мир в нашем организме, образованный различными органами, тканями и клетками, объединенными одной целью – обнаружить и уничтожить внешние и внутренние потенциальные угро-

зы в нашем организме. Мало кто знает, но 10% всех наших клеток – это клетки иммунитета [3].

Сильный иммунитет способен защитить человека от различных заболеваний, в том числе и от простудных.

Регулярные упражнения, физические нагрузки умеренной интенсивности и процедуры закаливания укрепляют иммунную систему.

Физическая активность является основным фактором, необходимым для нормального функционирования организма и как следствие укрепления иммунной системы. В организме человека с низкой физической активностью происходят застойные явления: атрофия мышц, ухудшение циркуляции крови и деградация организма. Данные проблемы легко могут решить регулярные занятия спортом и ежедневная утренняя физическая зарядка.

Закаливание – повышение устойчивости организма к воздействию различных факторов (атмосферного давления, температур, солнечной радиации). Такая устойчивость может развиваться при систематических тренировках, соблюдении режима и совершенствовании механизмов адаптации.

Ещё в глубокой древности практически во всех странах мира использовали закаливание как средство укрепления человеческого тела.

Например, в Китае большое внимание было уделено мероприятиям, благоприятным для укрепления здоровья: массаж, солнечные ванны, диета, физические упражнения, водные процедуры.

В Индии, йоги поддерживали здоровье с помощью различных упражнений направленных на предупреждение болезней, укрепления здоровья и достижения психологической гармонии. В индийских священных писаниях говорится: «Целебен поток воды, вода охлаждает жар лихорадки, целебна от всех болезней, излечение приносит тебе течение воды».

Закаливание представляет собой постоянное научно-обоснованное использование натуральных составляющих природы с целью повышения стойкости человеческого организма к неблагоприятным действиям со стороны окружающей среды.

Обычно об этой оздоровительной процедуре человек вспоминает, когда начинаются частые простуды, болезни затягиваться и протекают с осложнениями. В таких случаях говорят, что иммунитет низкий – и надо закаляться.

Теоретический анализ аспектов закаливания – это тренировка всего организма и прежде всего – терморегуляционного аппарата [1].

К основным принципам закаливания относятся: систематичность; постепенность; учёт индивидуальных особенностей; самоконтроль.

Одним из условий закаливающих процедур является систематичность, т.к. после длительных перерывов защитные реакции, приобретенные организмом, могут ослабнуть или вообще полностью утратиться. Ещё одно, обязательное условие правильного закаливания – постепенное увеличение времени для процедуры.

При закаливании важно учитывать индивидуальные особенности человеческого организма. И лишь из собственных наблюдений человек сможет понять, какие способы закаливания для него более приемлемы. Следует помнить, что эффективность закаливания сильно увеличивается, если его сочетать с физическими упражнениями, особенно на свежем воздухе.

Положительное действие закаливающих процедур проявляется в улучшении сна, аппетита, функциональных и физиологических показателей организма, повышении общей и специальной работоспособности.

Из этого можно сделать вывод, что если у человека появляется бессонница, раздражительность, снижается аппетит и появляется упадок работоспособности, то это всё указывает на то, что человек должен изменить программу закаливающих процедур и обратиться в специализированные медицинские центры.

Для каждого человека процедуры по укреплению иммунитета подбираются индивидуально и с данным вопросом необходимо обратиться к специалисту. Процедуры должны быть разнообразными, а нагрузка сбалансированной.

Выводы. В заключение хочется отметить, что закаливающие процедуры являются эффективными доступным для каждого человека способом улучшения физиологического здоровья человека и поднятия морального духа. Физическая культура и закаливающие процедуры помогают повысить иммунитет и является средством профилактики простудных заболеваний [4].

1. Апчел, В.Я., Цыган, В.Н. Стресс и стрессоустойчивость человека: СПб. Изд-во ВМА, 1999. 74 с.
2. Корнева, Е.А. Стресс и психонейроиммунология // Тезисы доклада на Всесоюзной конференции «Стресс и иммунитет». 1989. С. 26-27.
3. Роль иммунитета в жизни человека [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://infourok.ru/statya-po-biologii-na-temu-rol-immuniteta-v-zhizni-cheloveka>. – Дата доступа: 25.03.2023.

БАЧИЛО О.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – И.Г. Роменко, магистр пед. наук

**ПАМЯТИ П.Ф. ЛЕСГАФТА – ОСНОВОПОЛОЖНИКА
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ**

Ведение. Петр Францевич Лесгафт (1837–1909) является основоположником физического образования в России. Среди многочисленных заслуг П. Ф. Лесгафта перед отечественной наукой значимое место занимают созданная им оригинальная теория физического образования и система подготовки кадров для ее внедрения в жизнь. Особого внимания заслуживает концепция

П.Ф. Лесгафта, отражающая взаимосвязь воспитания и развития. В педагогике на новой методологической основе эта концепция, обоснованная многими новыми трудами, оформилась как научный принцип комплексного подхода к воспитанию и его исследованию.

Труды Лесгафта «Руководство по физическому воспитанию детей школьного возраста», «Об отношении анатомии к физическому воспитанию», «Семейное воспитание ребенка и его значение», «О физическом образовании в профессиональной школе» имеют огромное научное значение и остаются весьма полезными и в настоящее время.

Цель работы – проанализировать вклад П. Ф. Лесгафта в развитие отечественной теории и методики физического воспитания.

Методы исследования – анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждения. В 1877 г. Лесгафт организует учебно-гимнастические курсы для подготовки учителей по гимнастике по собственному оригинальному плану. В 80–е годы Лесгафт создает ряд уникальных работ, в которых отражается единство физического и психического («О генетической связи между выражением лица и деятельностью мышц, окружающих органы высших чувств», 1881), и раскрываются особенности физического воспитания и развития («Физическое развитие в школах», 1880, «Школьные типы», 1884).

Активная университетская педагогическая деятельность не стала препятствием для Петра Францевича для разработки собственной системы физического образования и ее внедрения в практику. Педагогом проведен полный критический анализ состояния вопроса в теории («О педагогической литературе последнего времени», 1887) и практике («Значение физических упражнений для войск», 1888). В этот период Лесгафтом созданы уникальные капитальные труды «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста» и «Семейное воспитание ребенка и его значение», которые в дальнейшем станут основой для создания теории физического воспитания детей и подростков.

Петр Францевич всегда стремился к практическому приложению созданной им теоретической базы. Им созданы курсы по подготовке руководителей физического воспитания и образования, лаборатория – научный центр и учебная площадка со специальным печатным центром, организованы спортивные площадки для детей, катки по линии созданного по его инициативе «Общества содействия физическому развитию учащейся молодежи».

Особое внимание П.Ф. Лесгафт уделял женскому профессиональному спортивному образованию, по его инициативе в 1896 году были открыты первые курсы для женщин – курсы воспитательниц, руководительниц физического образования и воспитания.

В историю развития педагогической теории П.Ф. Лесгафт вошел как основоположник отечественной науки о физическом воспитании. Им практически с нуля разработан фундамент оригинальной и развернутой системы физического

образования, в которой центральное место занимает воспитание детей школьного возраста.

«Руководство по физическому образованию детей школьного возраста» – труд великого педагога, в котором физическое образование рассматривается как целостное состояние целесообразных способов управления человеком своими движениями и получение таким образом совокупности двигательных навыков, необходимых для полноценной жизни.

Основной идеей «Руководства ...» является признание главной задачей формирование человека как целостной личности. Физическое образование призвано научить школьника сознательно управлять своими двигательными актами, опираясь на нравственные ориентиры; уметь различать временные и пространственные отношения и действовать в соответствии с окружающей обстановкой. Образовательные и воспитательные задачи в трудах П.Ф. Лесгафта неразделимы и всегда идут рука об руку.

Выводы. П.Ф. Лесгафт в своих трудах сумел установить взаимосвязь умственного, физического, нравственного и эстетического развития человека, рассматривая его как личность и целостный организм одновременно.

1. Лесгафт, П.Ф. Избранные труды. /Сост. И.Н. Решетень. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 359с.

БЕЛОВ Р.Х.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – И.Г. Роменко, магистр пед. наук

СПОРТИВНЫЕ ТРАВМЫ КОЛЕННОГО СУСТАВА

Введение. Ежегодно спортивные медики собирают статистику самых распространенных травм и наиболее опасных для здоровья видов спорта. В статистике спортивного травматизма повреждения коленного сустава занимают лидирующие позиции.

Цель работы – определить частоту и наиболее частые повреждения коленного сустава у спортсменов, занимающихся различными видами спорта.

Методы исследования: изучение литературы по вышеуказанной теме, обработка статистических данных.

Результаты и их обсуждение. Условно все спортивные травмы коленного сустава можно разделить на 6 групп:

1. Ушиб – является одной из наиболее частых травм. Возникает, как правило, при прямом ударе, либо при падении на колено. Характеризуется болью, как в покое, так и при движениях ног, отеком мягких тканей. Иногда появляется гематома, которая в течение 2-3 дней распространяется на голень и бедро.

2. Растяжение связок – также достаточно частая травма коленного сустава. Клинически особо не отличается от ушиба.

3. Повреждение менисков – в большинстве случаев повреждается внутренний мениск, так как он более плотно сращен с капсулой сустава. При травме отмечается интенсивная боль сбоку от коленной чашечки. Возможен симптом «блокирования» колена. Повреждения менисков часто сопровождаются гемартрозом – скоплением крови в суставе.

4. Разрыв связок – одно из наиболее тяжелых повреждений колена. Ввиду особенностей биомеханики, чаще повреждается передняя крестообразная связка. При полном ее разрыве, опорная функция сустава невозможна. Когда у человека повреждается крестообразная связка, он ощущает вывих, чувство нестабильности в ноге. Часто травмы сопровождаются выраженной болью и отеком.

5. Вывих надколенника – составляют 0,4–0,7% от общего количества вывихов всех суставов. Как правило, причиной вывиха надколенника становится прямая травма (падение на коленный сустав, боковой удар в область надколенника), сочетающаяся с сокращением четырехглавой мышцы. Иногда травматический вывих надколенника вправляется самопроизвольно.

6. Переломы костей образующих коленный сустав [1, 2].

Травматизм в различных видах спорта неодинаков. Естественно, что чем больше людей занимаются тем или иным видом спорта, тем относительно больше в нем травм. Чтобы нивелировать различия в количестве занимающихся, можно рассчитывать число травм на 1000 занимающихся. Таким образом, согласно статистике травматизма коленного сустава наиболее опасными видами спорта являются: хоккей, футбол, баскетбол, борьба, велоспорт. Наименее травматичными видами спорта являются теннис и верховая езда. Ниже в таблице приведено количество травм коленного сустава на 1000 человек по данным видам спорта.

Таблица. Частота повреждений коленного сустава на 1000 спортсменов [3]

Вид спорта	Количество травм	Наиболее частые повреждения
Хоккей	40	ушибы, растяжения и разрывы связок
Футбол	21	ушибы, растяжения связок, травмы мениска, вывих надколенника (очень редко)
Баскетбол	14	растяжения и разрывы связок
Борьба	8	ушибы, растяжения и разрывы связок, травма мениска
Велоспорт	9	ушибы, растяжения и разрывы связок, травма мениска
Теннис	3	растяжения связок
Верховая езда	–	–

Для профилактики травм коленного сустава необходимо: обязательно разогревать мышцы перед началом спортивных занятий, использовать все необходимые средства защиты, выбирать качественную спортивную обувь, не допускать физических перегрузок, посещать бассейн.

Выводы. Повреждения коленного сустава при занятиях спортом являются одной из наиболее распространенных травм. Наиболее часто коленный сустав повреждается у людей, занимающихся хоккеем футболом и баскетболом. Более безопасными видами спорта в отношении повреждений коленного сустава являются теннис и верховая езда.

1. Башкиров, В.Ф. Профилактика травм у спортсменов / В. Ф. Башкиров. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 177 с.

2. Дембо, А.Г. Заболевания и повреждения при занятиях спортом / А. Г. Дембо [и др.] – 2-е изд., перераб. и доп. – Л. : Медицина. Ленингр. отделение, 1984. – 303 с.

3. Загородный, Г.М. Спортивный травматизм: причины, профилактика, первая помощь: учебно-методическое пособие / Г. М. Загородный, П.Г. Скакун. – Минск : БелМАПО, 2013. – 41 с.

БОХАН А.Д.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

АНАЛИЗ МПК У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ТУРИЗМА

Введение. Для оценки общей физической подготовленности и уровня физического здоровья человека большое значение имеют количественные показатели аэробной выносливости. Наиболее информативным показателем выносливости является величина МПК. Чем больше МПК, тем выше физическая работоспособность и уровень физического здоровья человека. Показатель МПК колеблется от 40-50 мл/мин*кг у не занимающихся спортом и до 80-90 мл/мин*кг у тренированных лиц.

Цель работы: определение показателей МПК у студентов III курса ФФВиТ.

Методы исследования: Исследование проводилось на 6 студентах 3 курса ФФВиТ различной специализации. В качестве стандартной нагрузки они выполняли степ-тест в течение 5 мин (в темпе 90 уд/мин). За последние 10 с 5-й мин измеряли ЧСС и пересчитывали на минуту. МПК определяли по номограмме Астранда, а относительную величину МПК вычисляли по формуле $MPC_{\text{относ.}} = MPC_{\text{абсол.}} / \text{масса тела}$ [1].

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты показателей 6 студентов 3 курса представлены в таблице.

Таблица – Средние значения изучаемых показателей юношей

Возраст, лет	Вес, кг	ЧСС, уд/мин. до работы	ЧСС, уд/мин. в конце работы	МПК абс., л/мин	МПК отн., мл/мин*кг	Спортивный стаж, лет
19,3	81,6	76,1	120,3	5,1	62,5	8,6

Вывод. Анализ МПК у четырех испытуемых свидетельствует о хорошей степени тренированности, однако у двух студентов показатели МПК отн. характерны для нетренированных лиц. В среднем показатели МПК относительные у всех шести студентов 3 курса были выше среднего уровня.

1. Головач, М.В. Физиология спорта : учеб.- метод. комплекс / М.В. Головач ; Брест. гос. ун-т им. А.С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2014. – 185 с.

ВЕДЕРНИКОВА А.П.

Липецк, ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского

Научный руководитель – Аношкина Н. Л., канд. биол. наук, доцент

ГИДРОТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Введение. Одной из основных проблем современности является тенденции роста заболеваемости и рождение детей с нарушениями в состоянии здоровья, так как именно состояние здоровья детей в перспективе определяет потенциал развития нормы. По данным статистики структура заболеваемости остается относительно постоянной и первые места занимает патология органов дыхания (48%), пренатального периода (10%) и нервной системы.

Современные методы лечения, динамики и профилактики болезней зависят от совершенствования методов и средств коррекции состояния здоровья.

Гидрореабилитация – медико-педагогическое реабилитационное направление, изучающее возможности индивидуального развития и восстановления нарушенных функций организма в условиях водной среды и средствами водной среды [1, с. 34]. Впервые термин «гидрореабилитация» как педагогическое направление научных исследований появился по инициативе Российских ученых на международном симпозиуме «Biomechanics and medicine in swimming» (Finland, 1998). С тех пор гидрореабилитация включается в программы многих международных конференций, посвященных физической культуре, адаптивной физической культуре, спорту и здоровью. Гидрореабилитация, как учебная (с 2000 года) и научная (с 2002 года) дисциплина развивается в Российской Федерации учеными Национального государственного университета физической

культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта в Санкт-Петербурге на кафедре «Теории и методики гидрореабилитации» [2, с. 4].

Возможности гидрореабилитации: развитие и восстановление двигательных функций у инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата; стимуляция ЦНС и развития высших психических функций у инвалидов с нарушениями в интеллектуальной и сенсорной сферах; профилактика вторичных нарушений в деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, скелетно-мышечной системы и повышение иммунитета; формирование начальных навыков плавания, как жизненно важного навыка у детей с инвалидностью. [3, с. 34].

Цель работы: изучение основных тенденций заболеваемости детей 1 года жизни и современных инструментов и разработок по совершенствованию физического развития и восстановления здоровья, апробация гидрореабилитации как инновационной технологии физического воспитания и реабилитации детей дошкольного возраста с отклонениями в состоянии здоровья.

Наше исследование построено на основе пройденного мною курса по гидрореабилитации для детей с нарушениями здоровья и развития, на ее практических и теоретических материалах.

На начальной стадии работы с детьми, у которых имеются те или иные нарушения в состоянии здоровья инструктор по гидрореабилитации собирает анамнез у родителя, чтобы узнать как можно больше информации не только о клинической картине заболевания ребенка, но также о многих аспектах беременности, родах, кем и в каком возрасте был поставлен диагноз и другую необходимую и важную информацию, которая поможет сделать гидрореабилитацию более эффективной.

Методы и средства исследования. Исследование проводится на базе Семейного оздоровительного комплекса в течение месяца. В ходе работы были использованы: специальные программы обучения плаванию, динамические упражнения, специальные положения тела, умеренные гипоксические нагрузки, массаж в воде.

Один из методов диагностики специалист по гидрореабилитации может уже провести в воде. Благодаря определенным положениям и «массажным» движениям он способен понять и отметить для себя, какие отклонения и дефекты он смог выявить во время диагностики и составить для себя план коррекции, который поможет конкретному ребенку с конкретным заболеванием или синдромом. Средства, используемые в процедуре лечебного плавания, являются умеренные гипоксические нагрузки, массаж под водой и упражнения в воде. Уже на ранних этапах и первых занятиях инструктор начинает обучение дыхательной гимнастике в воде (имеются противопоказания в определенных состояниях и заболеваниях, например у детей с бронхиальной астмой, болезнями плевры и легких, заболеваниями мышц). Благодаря ей ребенок учится привыкать и не бояться воды, что в дальнейшем поможет ему нырять под воду, что, несомненно, пригодится для различного рода упражнения при занятиях гид-

рореабилитацией, а также оказанию положительного эффекта на различные системы организма. Также не мало важным остается массаж под водой. Он проводится всем детям, на каждом занятии. Продолжительность заисти от возраста ребенка и тяжести его заболевания. Целью массажа является улучшение гемодинамики мышц, снижение их тонического напряжения, увеличение подвижности в суставах. Упражнения в воде проводятся с целью активизации ребенка, увеличения или коррекции его двигательных возможностей, обучения новым движениям, выполнение которых затруднено для него на суше, выработке некоторых двигательных навыков. Упражнения подбираются в соответствии с отставанием от возрастной нормы, степенью поражения, имеющихся двигательных навыков и состоянием тонических и установочных рефлексов.

На примере работы с ребенком с ДЦП хотелось бы описать несколько упражнений, которые применялись на практике во время занятий в воде.

И.п – стоя на дне бассейна.

1. Прыжок – погружение с головой под воду (выдох)
2. Отталкивание от дна (вдох)

И.п – стоя у бортика, руки вытянуты вперед и держат досточку.

1. Сделать глубокий вдох и оттолкнуться от бортика одной ногой
2. проплыть по поверхности воды на животе

И.п – лежа на животе, руки вытянуты вперед и держатся за нудл, ноги выпрямлены.

1. попеременная работа ног

И.п – тренер в стойке ноги врозь, держит ребенка за голеностопы.

1. ребенок выполняет гребковые упражнения движения руками

Также в гидрореабилитации очень важен период обращения к специалисту для начала работы и коррекции: «золотым» временем является – до 3-х лет, «серебряным» – до 7 лет.

На практике у нас были занятия в воде с детьми, у которых были редкие и тяжелые заболевания. Группу исследования составили дети с ДЦП третьего и пятого моторного уровня, ребенок с Синдромом Дюшенна и ребенок с дефицитом AADC.

Результаты и их обсуждение. Ребенок с дефицитом AADC - наследственное заболевание, характеризующиеся нарушением синтеза нейромедиаторов [4]. Он не может ходить, а движения несовершенно и сложно координируются желание и возможности управлять своим телом и конечностями. На начальных этапах занятий по лечебному плаванию, когда привели ребенка, он был полностью парализован. Благодаря, правильно подобранной программе и интенсивности занятий, а также совокупности других реабилитационных мер, ребенок смог развить двигательные навыки. На занятиях, в которых мне удалось поучаствовать вместе с ним, я увидела, что ребенок не просто способен переплыть 10 метровый бассейн, он также прекрасно ныряет за различными снарядами, также он точно выполняет указания тренера на концентрацию. Ре-

бенок прекрасно идет на контакт с другими детьми и с радостью играет в игры различной интенсивности в воде. Лечебное плавание остаётся важным занятием в жизни, но помимо него ребенок занимается другими видами спорта в силу своих возможностей и специально построенных для него программ.

Также было несколько детей с ДЦП с различными моторными уровнями (в основном с третьим и пятым). Ребенок с пятым моторным уровнем, также полностью был парализован. Данные дети очень сильно отличаются в своих двигательных навыках. Ребенок с третьим уровнем благодаря длительному курсу гидрореабилитации, который продолжается и по сей день, смог улучшить свои двигательные навыки, он довольно хорошо проплывает длину бассейна с поддержкой тренера, умеет нырять, старается выполнять все указания тренера при работе с инвентарем, очень любит игры с передвижением и стихотворениями. Он также прекрасно взаимодействует не только с тренером, но и с большим количеством людей, которые могут находиться в воде. У ребенка с пятым моторным уровнем, также имеется прогресс, он способен с помощью поддержки тренера проплыть половину бассейна, отлично ныряет и готов делать это неограниченное количество раз, но уже у этого ребенка мышцы более спастические и при неправильных захватах во время выполнения упражнений, способен травмировать и тренера, и себя, не со всеми специалистами готов был идти на контакт.

Еще на практических занятиях был ребенок с синдромом Дюшенна - наследственная прогрессирующая мышечная дистрофия, характеризующиеся симметричной атрофией мышц в сочетании с сердечно-сосудистыми и другими нарушениями в организме [5], на ранних этапах занятий по гидрореабилитации у него прослеживалась прогрессирующая мышечная дистрофия, также он боялся долгое время опускать голову в воду и потребовалось большое количество тренировок, чтобы он впервые занырнул. Во время занятий, на которых мне удалось поучаствовать с данным ребёнком, я отметила, что у него также имеются небольшие улучшения в поворотливости шейного отдела, это помогало во время занывивания. Также, занятия лечебным плаванием отлично влияли на расслабление мышц, что помогало ребенку выполнять движения с большей амплитудой, помимо этого во время занятий в воде уходил «оттек» в теле.

Конечно, такие прогрессирующие результаты были достигнуты при помощи гидрореабилитации, важно не забывать включать в реабилитацию, также другие вспомогательные средства физической реабилитации, ведь в общем комплексе они дадут более лучший результат.

Выводы. Исходя из моего наблюдения, можно сделать вывод, что гидрореабилитация является отличным средством в совокупности с другими методами реабилитации. Благодаря правильно подобранной программе занятий, можно не только улучшить показатели симптомов, с которыми приходит ребенок, но также провести их правильную коррекцию. Помимо этого, гидрореабилитация способна выработать новые двигательные навыки необходимые в жизнедеятельности ребенка. Также этот метод реабилитации отлично подходит для де-

тей со спастикой, которым очень важно расслаблять мышцы или наоборот активное включение всех мышечных групп для детей, у которых имеется атрофия мышц. Кроме этого, лечебное плавание оказывает положительное влияние на большинство систем организма человека, с чем также необходимо работать во время реабилитации особенно с детьми, которые имеют нарушения в состоянии здоровья.

1. Гуляева, О.А. Гидрореабилитация для детей с нарушениями здоровья и развития: методические материалы. – М.: Международная Ассоциация поддержки и развития раннего и грудничкового плавания, 2019. – 66 с.
2. Гидрореабилитация лиц с ограниченными умственными возможностями: методические материалы. / Авторы составители: Е.А. Волкова, А.Н. Плаксин, П.С. Федорова. – Ярославль, 2016. – 28 с.
3. Гуляева, О.А. Гидрореабилитация для детей с нарушениями здоровья и развития: методические материалы. – М.: Международная Ассоциация поддержки и развития раннего и грудничкового плавания, 2019. – 66 с.
4. Медико-генетический научный центр имени академика Н.П. Бочкова: [Электронный ресурс]. URL: <https://med-gen.ru/spetsialistam/nauchnye-diagnosticheskie-programmy/programma-diagnostiki-nedostatochnosti-dekarboksilazy-l-aromaticeskikh-aminokislot-aadcd/>. (Дата обращения 18.03.23).
5. Публикация в СМИ: [Электронный ресурс] // Сеченовский университет. URL: <https://www.sechenov.ru/pressroom/publications/distrofiya-myshechnaya-dyushenna1/#:~:text=Мышечная%20дистрофия%20Дюшенна%20—%20наследственная,—%20имеет%20более%20доброкачественное%20течение.> (Дата обращения 20.03.23).

ГОЛОВЕЙ С.П.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

ОСНОВНЫЕ МОТИВАЦИИ, ПОВЫШАЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНТОВ

Введение. Отношение студентов к физической культуре и спорту – одна из актуальных социально–педагогических проблем. Помимо множества задач, которые стоят у педагогов, одной из основных является формирование мотивационного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, потребности в систематических занятиях спортом.

Проблема профессиональной мотивации в настоящее время приобретает особое значение. Именно в ней специфическим образом высвечиваются основные моменты взаимодействия индивида и общества, в котором образователь-

ный процесс приобретает приоритетное значение [1]. Переход от старшего школьного возраста к студенческому сопровождается противоречиями и изменениями привычных жизненных представлений. Необходимо учитывать также, что отличия в мотивации могут наблюдаться у студентов различных курсов, факультетов и специальностей.

Процесс поиска смысла жизни студентом чрезвычайно сложен. И содержание этого процесса обусловлено особенностями социальной среды, воспитания, индивидуальными потребностями и желаниями, которые могут и не осознаваться. Проблема смысла жизни связана с проблемами личности. Поэтому выступать в качестве объекта психологического исследования смысл жизни может при условии, если его рассматривать как образование в структуре личности. Осмысление жизни – один из критериев развития направленности личности и ее становления. Эта проблема является очень важной в связи с возросшей потребностью в знаниях по практической психологии, педагогике, психотерапии.

По мнению ряда авторов, мотивация – это побуждение к действию, психофизиологический процесс, который управляет поведением человека, способный задавать его направленность, организацию, активность и устойчивость; умение человека удовлетворять собственные потребности [2]. Мотивации – это психическая адаптация личности. Она зависит от ряда психологических факторов. Формирование мотивации – это огромный труд, путь, который человек должен пройти.

Цель работы – выявить основные мотивации, которые повышают эффективность занятий физическими упражнениями у студенческой молодежи.

Методы исследования: опрос, анкетирование, интервьюирование, статистическая обработка материала.

Результаты и их обсуждение. Исследование проводилось в УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» среди студентов 1 курса физико-математического факультета. В опросе приняли участие 30 студентов. Время проведения исследования – с 01.11.2022 г. по 30.11.2022 г. На основании результатов исследования была построена диаграмма (рисунок).

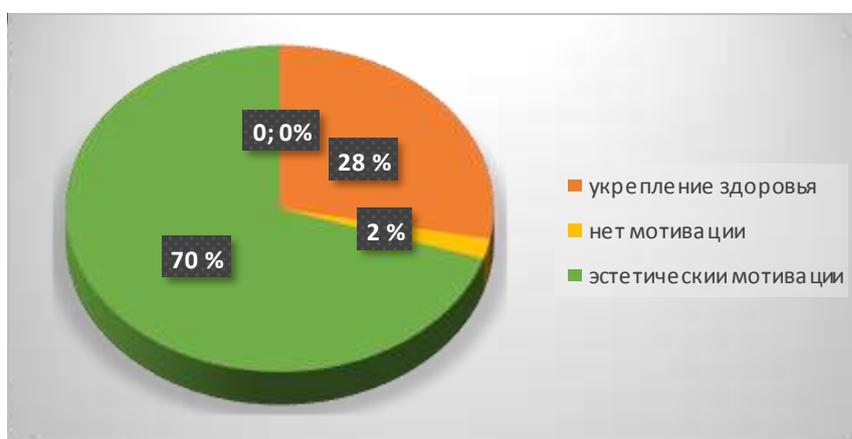


Рисунок – Основные мотивации студентов физико-математического факультета, повышающие эффективность занятий физическими упражнениями

Выводы. Результаты исследования показали, что основными мотивациями у студентов, принимавших участие в исследовании, являются эстетические мотивации, а также мотивации, направленные на укрепление здоровья. Небольшое количество студентов не имеют мотиваций к занятиям физическими упражнениями.

Также на основании опроса нами было выявлено, что мотивации у студенческой молодежи формируются в период обучения в общеобразовательной школе, колледже, университете.

1. Беляничева, В.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В.В. Беляничева // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. – 2009. – №2. – с. 6–8.

2. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2000. – 508 с.

ГОРЩАРИК П.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Шиндина А.В., магистр педагогических наук

САМОВОСПИТАНИЕ КАК КОМПОНЕНТ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Введение. В современном мире важной проблемой является отсутствие личной мотивации, интереса к занятиям физической культурой и спортом у основной массы современных людей. Как бы не был моден здоровый образ жизни, следует ему, на самом деле, не каждый. Проблема личной мотивации и желания перебороть себя тесно связана с проблемой наличия вредных привычек: алкоголя, курения, наркотиков, вредной еды и многого другого.

Цель работы – определить некоторые подходы к обоснованию актуализации проблемы самовоспитания как компонента занятий физической культурой.

Вопросы сохранения и укрепления здоровья молодого поколения всегда были и по сей день остаются важнейшей проблемой людей. На сегодняшний день выявляются серьезные показатели ухудшения состояния здоровья подрастающего поколения. Причин немало: плохая экология, вредное и нестабильное питание, качество потребляемой воды и, конечно же, низкая двигательная активность [4].

«В процессе физической (спортивной) тренировки на занимающихся оказывается значительное воздействие по формированию нравственных, волевых и психических качеств, которые становятся постоянными чертами личности.

Составной частью процесса физического и духовного развития человека является самовоспитание» [2, с. 168-169].

Под физическим самовоспитанием понимается целенаправленный процесс, сознательной, планомерной работы над собой, с целью всесторонне развитой личности, совершенствование знаний, умений, навыков, достижения результатов в профессиональной деятельности, ориентированной на формирование физической культуры личности и укрепления здоровья.

А.А. Деркач отмечает, что процесс физического самовоспитания и самосовершенствования включает три основных этапа.

Первый этап связан с самопознанием собственной личности, выделением ее положительных психических и физических качеств, а также негативных проявлений, которые необходимо преодолеть. Самопознание - изучение и понимание своей внутренней сущности в процессе деятельности, познание, направленное на самого себя [1].

На втором этапе определяется цель и программа самовоспитания и самосовершенствования, а на их основе - разрабатывается личный план. Третий этап связан непосредственно с практическим осуществлением, способов воздействия на самого себя с целью самоизменения.

Методы самовоздействия, направленные на самосовершенствование личности, именуют методами самоуправления. К ним относятся: самоприказ, самовнушение, самоотчет, самоубеждение, самоободрение, самообязательство, самоконтроль и др.

Систематическое заполнение дневника самоконтроля является самоотчетом. Самоотчет включает нравственную оценку собственных действий и опирается на самонаблюдение [3].

Занимаясь физическим самовоспитанием, можно влиять на собственное здоровье, внешний вид, получать необходимые знания в области физической культуры и здорового образа жизни, а также воспитывать целеустремленность в достижении поставленной цели.

Методы исследования. С целью выявления уровня способностей к самовоспитанию и самообразованию современной молодежи, мною было проведено анкетирование студентов 1-го курса филологического факультета БрГУ им. Пушкина.

Результаты и их обсуждение. В опросе участвовало 19 респондентов. Следовательно, физическое самовоспитание является одним из необходимых условий здорового образа и спортивного стиля жизни студента, а физическое здоровье студента является основой его благополучия и способствует всестороннему развитию его личности.

Выводы. Большинство людей (74 %) имеют представление о том, что такое самовоспитание, каково его значение в жизни человека, но при этом не совершают никаких действий в постановке целей и оценивании своих возможностей по её достижению, планировании своей деятельности, которая способствует упорядочиванию внутреннего мира личности, что является залогом хорошего самочувствия, одним из компонентов психического здоровья.

1. Акмеологический словарь / Под общ. ред. А.А. Деркача. – М. : Изд-во РАГС, 2004. – 161 с.

2. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Изд. 4-е. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 378, [1] с. : ил. – (Высшее образование).

3. Психологический лексикон : Энциклопедический словарь в шести томах: том Общая психология /Ред. - сост. Л.А. Кириченко; Под общ. ред. А.В. Петровского – М.: ПЕР СЭ, 2005. -250 с.

4. Смутина, А.О. Личностная мотивация студентов к занятиям физической культурой / А.О. Смутина. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2020. – № 4 (294). – С. 316-318. – URL: <https://moluch.ru/archive/294/66860/> – (Дата обращения: 19.02.2023).

ГУДИМЕНКО В.Р.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Г.Н. Зинкевич, старший преподаватель

ФИЗИЧЕСКАЯ И МЕДИЦИНСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Введение. Физическая реабилитация является важной составляющей процесса лечения и восстановления здоровья пациентов после травм, заболеваний и хирургических операций. Она направлена на восстановление функциональных возможностей организма, улучшение качества жизни и уменьшение болевых симптомов.

Физическая реабилитация может проводиться в стационарных условиях под наблюдением медицинского персонала, а также в домашних условиях с помощью специальных упражнений и процедур, назначенных врачом. Она может включать в себя различные методы, такие как физическая терапия, массаж, упражнения на тренажерах, гидротерапия, электростимуляция и др.

Целью физической реабилитации является не только восстановление здоровья, но и предотвращение последствий заболевания или травмы. Она помогает улучшить качество жизни пациентов, повысить их уровень активности и вернуть радость от жизни.

Однако, необходимо помнить, что физическая реабилитация требует усилий и терпения со стороны пациента, а также точного следования инструкциям врача. Необходимо проводить упражнения регулярно и постепенно увеличивать нагрузку, чтобы достигнуть желаемых результатов.

Таким образом, физическая реабилитация является важной компонентой процесса лечения, направленной на восстановление функциональных возможностей организма и улучшение качества жизни пациентов.

Цель работы – по физической реабилитации заключается в использовании

различных методик и упражнений для восстановления функций организма, улучшения общего самочувствия и повышения качества жизни. Физическая реабилитация является важным компонентом лечения и позволяет людям, страдающим от различных заболеваний и травм, вернуться к полноценной жизни. Она помогает укрепить мышцы, улучшить сердечно-сосудистую систему и повысить гибкость суставов. В итоге, проведение физической реабилитации помогает пациентам достичь максимальной независимости и улучшить свое здоровье в целом.

Методы исследования. Для успешной физической реабилитации необходимо проведение комплексного исследования пациента, чтобы определить меры, которые нужно принять для восстановления его здоровья. Существуют различные методы исследования, которые используются в физической реабилитации.

Одним из основных методов исследования является клинический осмотр, который позволяет оценить состояние пациента, выявить наличие болей, ограничений в движении и других проблем, которые могут быть связаны с травмами или заболеваниями.

Другой метод исследования – функциональная диагностика. Она включает в себя проведение различных тестов и оценку функциональных возможностей пациента. Например, тесты на выносливость, гибкость, силу и баланс.

Медицинские исследования, такие как рентген, МРТ и УЗИ, также могут быть использованы для диагностики травм и заболеваний, которые могут привести к нарушению двигательной активности.

Важным методом исследования является оценка качества жизни пациента. Это позволяет оценить, как заболевание или травма влияют на повседневную жизнь пациента и какие меры нужно принять для улучшения его состояния.

В конечном итоге, методы исследования должны помочь врачам разработать индивидуальный план реабилитации для каждого пациента, который будет наиболее эффективным и безопасным для его здоровья.

Результаты и обсуждение. После проведения физической реабилитации, необходимо провести анализ результатов и обсудить их с пациентом. Результаты могут быть различными, в зависимости от характера заболевания или травмы, а также от эффективности выбранных методов лечения.

Один из основных показателей результативности физической реабилитации – улучшение функциональных возможностей пациента. При этом можно оценить такие параметры, как увеличение выносливости, увеличение силы мышц, улучшение координации движений и баланса. Также можно оценить уменьшение болей и улучшение качества жизни пациента.

Еще одним показателем эффективности реабилитации является скорость восстановления. При этом необходимо сравнивать первоначальное состояние пациента с его текущим состоянием и оценивать, насколько быстро удалось достичь улучшения.

Важно также обсудить с пациентом, насколько он доволен полученными

результатами и насколько они соответствуют его ожиданиям. Если результаты не удовлетворительны, то врач может провести дополнительные исследования и корректировать план реабилитации.

Обсуждение результатов физической реабилитации очень важно для дальнейшей работы врача и пациента. Оно позволяет оценить

эффективность проведенной реабилитации и внести необходимые изменения в программу лечения, если это требуется. Кроме того, это помогает пациенту понимать, насколько он продвигается в направлении выздоровления и какие меры необходимо принимать, чтобы достичь полного восстановления.

Выводы. Для достижения наилучших результатов необходимо проведение комплексного подхода, включающего в себя методы исследования, оценку качества жизни пациента и разработку индивидуального плана реабилитации. Важно также учитывать мотивацию и готовность пациента к работе над своим восстановлением и выбирать правильную программу тренировок, соответствующую индивидуальным потребностям.

1. Попов, С.Н. Физическая реабилитация : учебник для студентов С.Н. Попов. – 3-изд., испр. и доп. – П. : Физическая культура, 2005.

2. Миронова, Е.Н. Основы физической реабилитации : книга Е.Н. Миронова. – 1-изд., испр. и доп. – М. : Лечебная физкультура, 2017.

ГУЗАРЕВИЧ М.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Ф.К. Гоголюк, старший преподаватель

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ В ЗАНЯТИЯХ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ

Введение. В условиях развития технического прогресса с появлением компьютеров, смартфонов и прочих устройств, облегчающих труд и повседневную жизнь человека, физическая активность людей резко сократилась по сравнению с прошлым десятилетием. Недостаток движения приводит к сбоям в работе всех систем (мышечной, сосудистой, сердечной, дыхательной), способствуя возникновению различных заболеваний.

В связи с этим физкультура и спорт становятся единственными доступными человеку формами двигательной активности, с помощью которых удовлетворяется природная потребность человека к движению и нагрузкам.

Цель – изучение возрастных особенностей развития двигательных способностей и их взаимосвязь в занятиях на уроках физической культуры.

Методы исследования. Анализ литературных данных.

Результаты и обсуждение. Хорошая физическая подготовленность, которая выражается в уровне развития основных физических качеств, является основой высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности. К примеру, у младших школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц. Также хорошая физическая подготовка является важным компонентом состояния здоровья [1].

Развивая двигательные способности, человек становится более подготовленным к различным физическим нагрузкам, а также это ведет к уменьшению травматизма и более углубленному физиологическому воздействию на мышцы.

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 активность человека. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость. Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму проявления – двигательные умения и навыки [2].

Двигательные способности – это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида двигательной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения. К двигательным способностям относят силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательнo-координационные способности, общую и специфическую выносливость [1].

Способности проявляются и развиваются в процессе выполнения деятельности, но это всегда результат совместных действий наследственных и средовых факторов.

Для развития двигательных способностей необходимо создавать определенные условия деятельности, используя соответствующие физические упражнения на скорость, на силу и т.д. Однако эффект тренировки этих способностей зависит, кроме того, от индивидуальной нормы реакции на внешние нагрузки [2].

Программа по физической культуре для учащихся средней образовательной школы уделяет большое внимание развитию двигательных способностей. В каждом её разделе, посвященном формированию и совершенствованию двигательных умений и навыков, предусмотрен материал для развития двигательных способностей. Необходимо ориентироваться на этот материал и, исходя из имеющихся в школе условий, выделять на каждом уроке от 8-ми до 20-ти минут времени на развитие двигательных способностей. С 1-го по 11-й класс надо уделять внимание развитию не менее 10-14-ти качеств двигательной деятельности. Например, с 5-го по 11-й классы при прохождении раздела гимнастики необходимо содействовать развитию силы, силовой и статической выносливо-

сти, подвижности в суставах и тренировке органов равновесия, при прохождении раздела лёгкой атлетики – развитию скоростно-силовых качеств, скоростной и силовой выносливости, при изучении материала лыжной кроссовой подготовки, плавания – развитию скоростной выносливости, выносливости в ходьбе и беге умеренной интенсивности и к длительной циклической работе. Освоение материала из разделов спортивных игр, в частности, баскетбол, следует осуществлять совместно с направленным развитием таких двигательных способностей, как прыжковая выносливость, быстрота и точность движений, быстрота и выносливость в игровых действиях, скоростно-силовые качества.

Оценка уровня развития двигательных способностей школьников осуществляется с помощью экспресс – тестов (2 раза в год). Учитель физической культуры должен учитывать данные медицинских осмотров и результаты педагогических наблюдений. В экспресс – тесты входят такие испытания, как: прыжок в длину с места, бег 30 м., челночный бег 3*10 м., 6-ти минутный бег, упражнение на гибкость (наклон вперед из положения сидя, стоя), подтягивание на высокой перекладине (мальчики); на низкой перекладине (девочки).

Результаты, показанные учениками в испытаниях по экспресс-тестам, позволяют объективно оценить уровень физической подготовленности детей. Систематическая оценка уровня физической подготовленности детей позволяет вести планомерную работу с физически слабыми учениками, специальной группы и группы лечебной физической культуры [3].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что развитие двигательных 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 способностей – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Также можно добавить, что являясь основной частью физического воспитания, воспитание и развитие двигательных способностей содействует решению социально обусловленных задач: всестороннему и гармоничному развитию личности, достижению высокой устойчивости организма к социально-экологическим условиям, повышению адаптивных свойств организма.

1. Развитие двигательных способностей [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://multiurok.ru/files/razvitiie-dvighatiel-nykh-sposobnostiei.html> – Дата доступа: 27.03.2023.

2. Развитие двигательных способностей на уроках ФК [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://multiurok.ru/index.php/files/razvitiie-dvighatiel-nykh-sposobnostiei-na-urokakh.html> -Дата доступа: 27.03.2023.

3. Развитие двигательных качеств у школьников [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/98-hls-education/13020-Razvitie_dvigatelnykh_kachestv_u_shkolnikov.html – Дата доступа: 27.03.2023.

ДЕМЧУК И.А., САВЛЮК Е.С.

Брест, УО «Брестский государственный медицинский колледж»

Научный руководитель – И.В. Полоско, преподаватель

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТЕПЕНИ АДАПТАЦИИ СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ У УЧАЩИХСЯ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА

Введение. Актуальность темы исследования обусловлена тем, что у большинства людей, находящихся в пограничных состояниях между здоровьем и болезнью основным фактором риска является снижение адаптационных возможностей организма. Многолетние наблюдения подтверждают тесную связь между снижением адаптационных возможностей организма и развитием заболеваний. Проблема оценки текущего уровня индивидуального здоровья и контроля его изменений приобретает всё большее значение для населения. Результаты оценки и прогнозирования функциональных резервов организма могут быть использованы для оценки риска развития заболевания во многих областях медицины. Универсальным индикатором адаптационных реакций целостного организма является система кровообращения, так как обеспечивает связь между органами разных систем [1, с.19].

Цель работы – рассчитать коэффициент здоровья по формуле Р.М. Баевского у учащихся медицинского колледжа и на основании полученных данных определить степень адаптации системы кровообращения.

Методы исследования. Проведено обследование 71 учащегося, в ходе которого производилось измерение артериального давления по методу Короткова, подсчет частоты сердечных сокращений, измерение роста и массы тела. Полученные данные отражены в протоколах исследования и внесены в формулу для определения коэффициента здоровья (КЗ):

$$\mathbf{KЗ=0,0011*ЧСС+0,014*САД+0,008*ДАД+0,014*В+0,009*М+0,004*П-0,009*Р-0,273,}$$

где ЧСС – частота сердечных сокращений за 1 минуту,

САД – систолическое артериальное давление,

ДАД – диастолическое артериальное давление,

В – возраст, М – масса тела, П – пол, Р – рост.

Это одна из наиболее простых формул, обеспечивающих точность распознавания адаптационного потенциала системы кровообращения – 71,8% (по сравнению с экспертными оценками). Ценность используемого метода исследования заключается в том, что с его помощью можно быстро и без больших затрат провести скрининг-диагностику, определить круг лиц с нарушением механизмов адаптации, преморбидными состояниями [2, с. 127].

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты подверглись количественной оценке по таблице 1.

Таблица 1 – Функциональное состояние системы кровообращения

Коэффициент здоровья	Степень адаптации системы кровообращения
1	оптимальная
2	удовлетворительная
3	неполная
4	кратковременная
5	недостаточная

Анализ полученных данных позволил составить диаграмму, где отражено количество обследованных учащихся (в процентах) и степень адаптации их системы кровообращения.

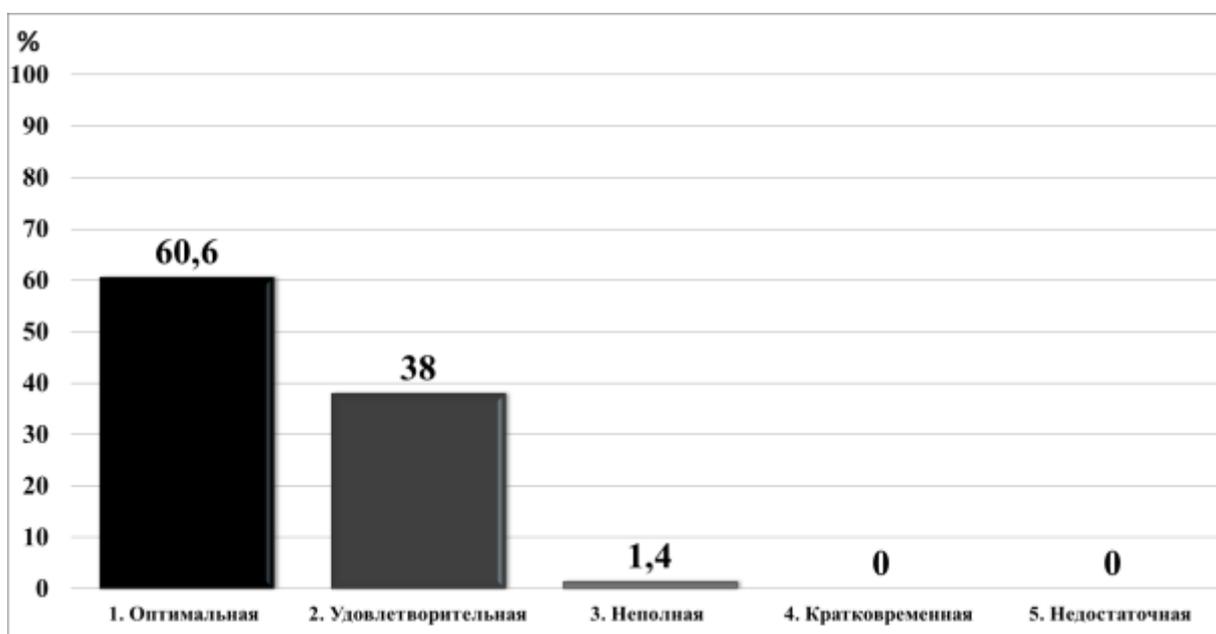


Рисунок 1 – Степень адаптации системы кровообращения учащихся

Из диаграммы видно, что большинство учащихся (60,6 %) имеет оптимальную степень адаптации системы кровообращения. Это говорит о достаточных функциональных возможностях организма в целом. Обеспечивается такое состояние в первую очередь нормальными показателями АД, ЧСС, соотношения роста и массы тела. Исследования показали, что даже в случае тахикардии у обследованных в возрасте 17-20 лет, коэффициент здоровья равен показателям от 1 до 2, что указывает на высокие компенсаторные механизмы в данном возрасте.

Удовлетворительную степень адаптации системы кровообращения имеют 38 % учащихся. При этом оптимальные адаптационные возможности обеспечиваются более высоким, чем в норме, расходом энергии, напряжением регу-

ляторных систем (ЦНС, эндокринная и иммунная системы), что приводит к повышенному расходу функциональных резервов организма и развитию утомления.

Только 1,4 % учащихся имеет неполную степень адаптации системы кровообращения. Здесь характерны отклонения от нормальных показателей АД, ЧСС и массы тела. Компенсаторные механизмы, включающиеся в молодом возрасте, обеспечивают защиту от многих функциональных нарушений и заболеваний, но срывы адаптационной системы в данном случае могут происходить при физических и эмоциональных нагрузках.

Кратковременная и недостаточная степени адаптации системы кровообращения у обследуемых не выявлены.

Выводы. Таким образом, крайне важно проводить профилактическую диагностику состояния здоровья еще до появления симптомов заболеваний. Учащиеся, у которых показатель адаптации системы кровообращения не соответствует оптимальному значению, уже на данном этапе могут направить свои усилия на недопущение усугубления своего состояния и развития патологических процессов. С этой целью рекомендуем внести корректировки в образ жизни: изменить рацион питания для коррекции массы тела; включить регулярные занятия физическими упражнениями с аэробной направленностью для улучшения показателей ЧСС и АД, ускорения обменных процессов; снизить воздействие негативных психоэмоциональных факторов.

1. Агаджанян, Н.А. Проблемы адаптации и учение о здоровье: учебное пособие / Н.А. Агаджанян, Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М. : изд. РУДН, 2006. – С. 19.

2. Баевский, Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний :учебное пособие / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М. : Медицина, 1997. – С. 127.

ЖИЛИНСКАЯ Е.Ю.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Г.Е. Хомич, канд. биол. наук, доцент

ВЛИЯНИЕ ТОНИЗИРУЮЩЕЙ ТРЕНИРОВКИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Введение. Тонизирующая тренировка—это те же упражнения, что и в развивающей тренировке (два подхода с паузой 20-40 сек). Вопрос тонизирующих тренировок относится к наименее изученным вопросам в области тренировок. Тем не менее, они прочно вошли в тренировочный процесс спортсменов различных видов спорта. Правда ясности по поводу их частоты и интенсивности нет.

Да, провести тонизирующую тренировку можно, но с ограниченным количеством подходов, чтобы не было вреда для строящихся миофибрилл. Если появятся ионы водорода, то они разрушат миофибриллы химическим путем. Поэтому мы не рекомендуем делать более двух подходов.

Данная тренировка увеличивает силу спортсмена и уменьшает болезни, а также тонизирование мышц уменьшает жировую массу и массу тела. Снижение веса и нагрузки на скелет приводит к улучшению здоровья, укреплению сердечно-сосудистой системы, суставов и костей. Тонизированное тело означает больше силы, жизненной энергии и гибкости, а также снижение риска развития определенных заболеваний, таких как диабет и сердечные заболевания. Некоторые формы тонизирования, особенно упражнения для проработки мышц живота и туловища, могут улучшить осанку. Действительно, всего несколько щадящих упражнений с весами из положения стоя помогают повысить тонус мышц и укрепить кости, улучшить осанку, уменьшить риск остеопороза и напряжение позвоночника.

Цель работы – определить эффект тонизирующих тренировок у спортсменов при выполнении спортивной деятельности.

Методы исследования. Для определения эффекта тонизирующей тренировки, была проведена тренировочная работа на спортсменах гандбольного клуба. Её выполняли до проведения профессиональной тренировки. А после прохождения тренировочного процесса все спортсмены делали 6 ускорений. Затем фиксировалось время прохождения этого упражнения до тонизирующей тренировки и после, в течение 4 дней. Самые лучшие результаты были занесены в таблицу. Упражнения, взятые для проведения тонизирующей тренировки: бег и прыжки на месте, прыжки вбок, шаги в полуприседе, прыжки из приседа, столб с веревками, цапля, ролик, молоток, потягивание, свечка, сфинкс и кобра, зародыш.

Результаты и их обсуждение. В результате исследования мы выяснили что у 80 % спортсменов тонизирующая тренировка эффективна, что проявляется в уменьшении времени основной спортивной деятельности испытуемых, у 20 % спортсменом тонизирующая тренировка не улучшила результаты. Данные, полученные в результате исследования занесены в таблицу.

Таблица – Сравнительные данные до и после тонизирующей тренировки.

Фамилия Имя	Время выполнения основной деятельности спортсменов	Время после тонизирующей тренировки
Руслан Х.	5 мин.	4 мин.80 сек.
Дмитрий Д.	5 мин. 50 сек	5 мин.
Антон Ц.	4 мин.	3 мин.40 сек.
Константин В.	6 мин.	5 мин. 40 сек.
Александр С.	5 мин.	4 мин.
Ярослав Ч.	5 мин.	4 мин.
Даниил К.	4 мин.	3 мин. 40 сек.

Кирилл М.	5 мин.	4 минуты
Егор К.	5 мин. 50 сек.	5 мин.
Владислав А.	5 мин.	4 мин. 50 сек.
Даниил Н.	4 мин.	3 мин 60 сек.
Артём Р.	5 мин.	4 мин. 30 сек.
Валерий Б.	5 мин.	4 мин.
Арсений К.	5 мин.	4 мин.
Матвей К.	5 мин.	4 мин.
Владимир Р.	5 мин.	4 мин.
Вадим К.	5 мин.	4 мин.
Даниил С.	5 мин.	4 мин.
Егор М.	5 мин.	4 мин.
Игорь В.	5 мин.	4 мин.

Выводы. Можно назвать тонизирующую тренировку эффективной и проводить её в начале каждой профессиональной тренировки, чтобы получать лучший результат в спорте.

1. Физическая культура студентов – основа их последующей успешной профессиональной деятельности. II Международный научно-практический семинар (6 февраля 2008 г., г. Минск) / Под науч. ред. Г.А. Хацкевича. – Минск: Изд-во МИУ, 2008. – 240 с.

ЖИТКЕВИЧ А.Р.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

ИЗМЕНЕНИЕ ЧСС ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ РАБОТЫ СУБМАКСИМАЛЬНОЙ АНАЭРОБНОЙ МОЩНОСТИ

Введение. Зона субмаксимальной мощности в отличие от работы максимальной мощности при более длительной нагрузке вызывает резкое усиление кровообращения и дыхания, что обеспечивает доставку к мышцам значительного количества кислорода в момент выполнения физической работы. К основным механизмам утомления при работе субмаксимальной интенсивности можно отнести: лимит мощности тканевых буферных систем; угнетение деятельности центральных нервов вследствие интенсивной афферентной импульсации с проприорецепторов скелетных мышц [1]; длительное и сильное возбуждение двигательных нервных центров; дефицит кислорода; накопление молочной кислоты и продуктов обмена; снижение сократительной способности мышц, что вызывает значительное напряжение регуляторных механизмов систем жизнеобеспечения организма человека. Изучение данной проблемы и посвящено наше исследование.

Цель работы – сопоставление и анализ динамики показателей ЧСС при выполнении работы субмаксимальной мощности анаэробного характера у студентов 3 курса ФФВ БрГУ имени А.С. Пушкина.

Методы исследования. Исследование проводилось на 5 студентах факультета физического воспитания БрГУ имени А.С. Пушкина, занимающихся различными видами спортивной специализации и разной степени тренированности. Испытуемые поочередно выполняют экспериментальную нагрузку: 2-минутный бег на месте или 2-минутную работу на велоэргометре с достаточной мощностью (примерно 40 ккал/мин) [2]. У испытуемых измеряли ЧСС до и после выполнения экспериментальной нагрузки. Полученные данные ЧСС были подвергнуты статической обработке и представлены в таблице и на графике.

Результаты и их обсуждение. Исследование проводилось на пяти испытуемых: испытуемый 1 - специализация настольный теннис, 20 лет, пол - женский, стаж спортивной деятельности- 5 лет, КМС; испытуемый 2 - специализация легкая атлетика (средние дистанции), 19 лет, пол- женский, стаж спортивной деятельности - 2 года, 2-й взрослый разряд; испытуемый 3 - специализация спортивная аэробика, 19 лет, пол- женский, стаж спортивной деятельности- 3 года, 1-й взрослый разряд; испытуемый 4 - специализация бейсбол, 21 год, пол мужской, стаж спортивной деятельности - 9 лет, МС; испытуемый 5- специализация дзюдо, 19 лет, полмужской, стаж спортивной деятельности- 3 года, 1-й взрослый разряд.

Таблица 1. Показатели ЧСС (уд./мин) у 3 испытуемых (девушек) разных специализацией и разной степени тренированности.

Средние значения	До работы	Работа	Восстановление			
			1 мин.	2 мин.	3 мин.	4 мин.
	76,6	130	122	98	86	76,6

Таблица 2. Показатели ЧСС у 2 испытуемых (юношей) разных специализацией и разной степени тренированности.

Средние значения	До работы	Работа	Восстановление			
			1 мин.	2 мин.	3 мин.	4 мин.
	67	111	111	93	75	67

До работы самый низкий показатель ЧСС был у четвертого испытуемого, а самый высокий у второго испытуемого. Во время работы максимальное значение ЧСС у второго и третьего испытуемого, а минимальное у четвертого испытуемого. Во время первой минуты восстановления максимальное значение ЧСС достиг второй испытуемый, а минимальное – четвертый испытуемый.

Во время второй минуты восстановления максимальное значение ЧСС достиг второй испытуемый, а минимальное первый испытуемый. Во время третьей минуты восстановления максимальное значение ЧСС достиг второй и третий испытуемый, а минимальное – пятый испытуемый. Во время четвертой минуты

восстановления все испытуемые восстановились и показатели ЧСС пришли первоначальное положение.

Вывод. Анализ изученных данных указывает о степени тренированности испытуемых, среди которых можно выделить 2 группы - тренированных и недостаточно тренированных. Данные свидетельствуют, что при работе субмаксимальной мощности, в организме анаэробные процессы освобождения энергии преобладают над аэробными, что создает во время работы неблагоприятные условия для деятельности мышц и ЦНС, вызывая снижение их работоспособности и утомление. Спортсмены, имеющие высокие спортивные разряды восстанавливаются быстрее, чем спортсмены более низких разрядов, что указывает на хорошее перенесение данной нагрузки и высокой степени тренированности.

1. Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активность / Под ред. академика Газенко О.Г. – М. : Наука, 1990.

КАСЯНЮК Н.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

ОПРЕДЕЛЕНИЕ БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА ЖЕНЩИН, РАБОТАЮЩИХ В НОЧНУЮ СМЕНУ

Введение. Биоритмы – это периодические изменения интенсивности и характера биологических процессов, которые самоподдерживаются и самовоспроизводятся в любых условиях. Жизнь человека зависит от биоритмов – суточных и сезонных. Любой процесс зависит от времени суток: температура тела, выработка пищеварительных ферментов, выброс в кровь биологически активных веществ. Если биоритм будет нарушен – может произойти сбой во многих системах организма.

Возраст развития (биологический возраст) – понятие, которое отражает степень морфологического и физиологического развития организма. Введение этого понятия связано с тем, что календарный (паспортный) возраст не является достаточным критерием состояния здоровья и трудоспособности стареющего человека [1].

Для организма человека характерен целый ряд ритмозависимых процессов и функций, который соединены в общую согласованную во времени колебательную систему, которая обладает свойствами: наличием связи между ритмами разных процессов; наличием синхронности (кратности) в протекании тех или иных ритмов; подчинением одних ритмов другим (иерархичности).

Происхождение биоритмов обуславливается эндогенным (внутренним, врожденным) и экзогенным (внешним, приобретенным) факторами. В основе

временной организации живой материи лежит эндогенная природа биоритмов, корректируемая внешними факторами. Устойчивость внутреннего компонента биологических часов создается взаимодействием нервной и гуморальной систем, что может привести к нарушению биоритмов (десинхронозу) и последующим нарушениям функций.

Цель работы: сравнить биологический и паспортный возраст женщин, работающих с ночными и без ночных смен.

Результаты и их обсуждение. В эксперименте приняли участие 10 женщин (2 группы по 5 человек): 1) от 40 до 55 лет с графиком работы с ночными сменами; 2) от 40 до 55 лет – без ночных смен. Женщины работают в таком режиме более 5 лет. У женщин определяли биологический возраст методом В. П. Войтенко. Для этого устанавливали АД систолическое (АДС), АД диастолическое (АДД) методом Короткова в положении сидя, три раза с интервалом в 5 мин. Учитывали наименьший результат. А также пульсовое давление (АПД) – разницу между АДС и АДД.

Статическую балансировку (СБ) определяли стоя на левой ноге, без обуви с закрытыми глазами, руками опущенными вдоль туловища, без предварительной тренировки. Учитывали наилучшее время стояния на одной ноге из 3 попыток с интервалами между ними в 5 мин. Массу тела (МТ) определяли с помощью весов. Индекс самооценки здоровья (СОЗ) определяли по опроснику. СОЗ – это сумма ответов "да" на 1-24 вопроса и ответов "нет" на 25-27 вопросы. Если на вопрос 28 ответ "плохое" или "очень плохое", к полученному результату прибавляли еще 1.

Для расчета БВ использовали формулу Войтенко:

$$БВ = 1,46 + 0,42 \times АПД + 0,25 \times МТ + 0,7 \times СОЗ - 0,14 \times СБ [2].$$

Распределение календарного(паспортного)и биологического возраста у женщин первой группы– 49 и 54 года (+5 лет); у женщин второй группы – 49,2 и 44,8 лет (–4,4 года).

Вывод. В ходе исследования было установлено, что между показателями уровня паспортного и биологического возраста в случаях сбоя биоритмов (ночные смены) существует разница, которая составляет 9,4 года.

1. Биологический возраст https://ru.wikipedia.org/wiki/Биологический_возраст. – Дата доступа: 01.04.2023.

2. Методика оценки биологического возраста по В.О. Войтенко 1991. <http://infopedia.su/14x4cf9.html> – Дата доступа: 01.04.2023.

КИРИЛЮК Я.Д.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Е.А. Рассохина, ст. преподаватель

АСПЕКТЫ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ВЛИЯНИЯ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Введение. У многих из нас есть домашние животные, которые улучшают нашу жизнь своим времяпрепровождением. Питомцы – это наши верные друзья и компаньоны, которые могут оказать значительное влияние на нашу жизнь. Многие из нас знают, как приятно проводить время со своим питомцем, играть с ним, гладить их и заботиться о них. Но помимо удовольствия, которое приносят питомцы, они также могут оказывать положительное влияние на нашу физическую активность и общее самочувствие.

Цель работы – на основании анализа литературных данных выявить основные аспекты влияния домашних животных на здоровье человека.

Методы исследования. В работе применялись изучение и анализ литературных источников и интернет ресурсов.

Результаты и их обсуждение. Доказано, что домашний питомец оказывает благотворное влияние на здоровье. Большое количество исследований показывают, что собаки и кошки способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы. Первые исследования в данной области были проведены 30 лет назад американской исследовательницей Эрикой Фридман и рядом ее коллег. Они подтвердили, что среди людей, перенесших сердечно-сосудистые заболевания, больший шанс на восстановление имеют те пациенты, у которых есть домашний питомец. В ходе двух исследований, удалось выяснить, что владение домашними животными может существенно улучшить состояние пациента, недавно перенесшего заболевание. Кроме того, в результате другого перекрёстного исследования медики установили, что те, у кого есть домашние животные, реже страдают от сердечно-сосудистых заболеваний.

Информация была получена из результата исследования двух групп пациентов в возрасте от 40 до 85 лет, перенесших инфаркт или ишемический инсульт в период с 2001 по 2012 год. В общей сложности в исследовании приняло участие 344 272 человека. Было выяснено, что у владельцев домашних животных выздоровление произошло гораздо быстрее, да и в целом показатели оказались лучше, чем у пациентов из больницы, а риск смертей у тех, кто владел домашним животным, был ниже в среднем на 15%, чем среди тех, у кого домашних питомцев не имеется.

В исследовании в большей мере представлены собаки. Но похожего эффекта можно добиться и с другим питомцем. Кошки – отличные и ласковые животные. Важно, чтобы животное было общительным и проявляло безмерную любовь к хозяину.

Существует целый ряд причин, по которым видно, что наличие в доме животных оказывает благотворное влияние на организм человека. Это обусловлено большей физической активностью хозяев собак, вызванной необходимостью их выгула. Владение домашним животным может мотивировать людей регулярно заниматься физической активностью.

Американская кардиологическая ассоциация (American Heart Association) опубликовала итоги исследования, в котором участвовало 5200 взрослых, проживающих в США. По утверждению Ассоциации, домашние питомцы «могут быть причиной снижения артериального давления, уровня холестерина и ожирения». Гленн Н. Ливайн (Glenn N. Levine), профессор факультета медицины Бейлорского университета, г. Хьюстон, утверждает, что «наличие домашнего питомца, в первую очередь собаки, снижает риск болезней сердца [1]. Это обусловлено большей физической активностью хозяев собак, вызванной необходимостью их выгула. Возможно этим и объясняется отмеченный у них низкий уровень холестерина.

Исследователи отмечают, что волшебного эффекта питомцы не оказывают, просто их наличие заставляет хозяев быть более активными, ведь собакам необходима минимум 30-ти минутная прогулка два раза в день, что обязывает хозяина двигаться. Также на количество времени во время прогулки влияет и порода собаки. Такие как: пастушьи, охотничьи, гончие требуют большого количества физической нагрузки, соответственно и времени прогулки и на игры с ними затрачивается больше. Это может повлиять на выбор породы питомца.

Также присутствие кошек или собак помогает снизить уровень стресса. По мнению ученых это обусловлено тем, что домашние питомцы, в отличие от людей, не способны к вынесению оценочных суждений, а их присутствие благотворно сказывается на психологическом состоянии хозяев. Существует мнение, что питомцы способны разнообразить быт и дисциплинируют хозяев. В свою очередь, это ведет к улучшению психологического состояния и более широкой социализации. Отмечено также влияние, оказываемое домашними питомцами на соматическом уровне. Например, было установлено, что во время того, как человек ласкает животное, снижается его артериальное давление.

Помимо положительного эффекта, оказываемого домашними питомцами на психологическое состояние, также имеются сведения и о пользе, которую приносят различные домашние животные для здоровья.

Существуют данные, согласно которым собаки-терапевты помогают студентам справляться с повседневным напряжением, катание на лошадях уменьшает интенсивность посттравматического стрессового расстройства у ветеранов войны, а если в стрессогенной ситуации погладить и подержать на руках кролика, то уровень тревоги снизится. Пациенты с болезнью Альцгеймера реже впадают в летаргическое состояние, если в их комнате есть аквариум с яркими, разноцветными рыбками, а дети с аутизмом становятся более социально ориентированными, находясь в одном помещении с парой морских свинок.

Выводы. Тема терапевтического влияния содержания домашних животных на психическое и физическое благополучие человека требует дополнительных исследований. Но пока с уверенностью можно сказать, что забота о питомцах вносит значимый вклад в социальную адаптацию и методы восстановительной терапии. Ведь они являются настоящим средством реабилитации после инсульта, профилактикой заболеваний сердечно-сосудистой системы, а также благоприятно влияют на нервную систему и психоэмоциональное состояние человека.

1. PubMed. [Электронный ресурс] / M.Mubanga, L.Byberg, A.Egenvall // Dog Ownership and Survival After a Major Cardiovascular Event: A Register-Based Prospective Study/ – Режим доступа: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31592725> – Дата доступа : 02.03.2023 г.

2. Левайн, Гленн Н. Секреты кардиологии / Гленн Н. Левайн ; пер. с англ. [Д.А. Струтынский] ; под ред. С. Н. Терещенко. – М. : МЕДпресс-информ, 2012. – 542 с.

КИРПИЧ А.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – И.Г. Роменко, магистр пед. наук

ПРИЧИНЫ И ХАРАКТЕР ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТРАВМ В ВОДНОМ ПОЛО

Введение. Спортивные травмы являются неотъемлемой составляющей тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов практически всех специализаций. Повышенный травматизм чаще всего отмечается в игровых видах спорта. И водное поло не является исключением, в результате борьбы происходят различные удары, толчки и захваты, скрытые от глаз судьи. В результате напряженных действий во время игры практически каждый спортсмен получает травмы, начиная от головы, заканчивая нижними конечностями. Травматические ситуации в водном поло чаще всего возникают во время контактных взаимодействий с соперником в борьбе за мяч или выгодную позицию. С повышением уровня квалификации спортсменов контактные взаимодействия игроков друг с другом усиливаются в разы, что обусловлено увеличением скоростно-силовых атакующих движений, темпа игры и спортивного натиска противника, так как главная задача у игроков – это победа.

Цель работы – проанализировать основные виды профессиональных травм и причины их появления.

Методы исследования – анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждения. Как показали исследования, за одну игру происходит приблизительно 18 попаданий по голове. Хотя сотрясения головно-

го мозга случаются довольно редко. Чаще всего удары по голове получают нападающие: 60% против 23% у защитников и 17% у полузащитников. Причем ватерполисты, нападающие с левой стороны ворот, страдают чаще, чем игроки справа, возможно потому, что спортсмены-правши бросают мяч из левой зоны, и активность в этой области выше. Центральные нападающие получают больше всех ударов по голове за одну игру – в среднем 7 ударов, что составляет 37%. В противоположность им на защитников центра приходится всего 2 удара [1].

Анализ травм головы у ватерполистов выявил, что с ростом спортивного мастерства увеличивается процент посттравматических гематом и рассечений мягких тканей окологлазничной области, что обусловлено более жесткой контактной борьбой между соперниками. У высококвалифицированных ватерполистов наблюдаются разрывы барабанной перепонки, не встречающиеся у спортсменов меньших квалификаций. Для спорта высоких достижений в водном поло характерны сильные удары по пластиковому протектору ватерпольной шапочки, что приводит к ее повреждению и вызывает резкое увеличение давления в наружном слуховом проходе, с последующей перфорацией барабанной перепонки.

В данном виде спорта наибольшее число повреждений приходилось на верхнюю конечность. Например, при совершении атакующего броска у высококвалифицированных спортсменов нередко возникает повреждение длинной головки двуглавой мышцы плеча или суставной губы плечевого сустава у высококвалифицированных ватерполистов выявлены переломы фаланг пальцев верхней конечности, не встречающееся у юных спортсменов и перворазрядников. Данная патология возникает вследствие удара по тыльной поверхности пальцев или по длинной оси фаланг пальцев. Причиной возникновения служит большая сила движений спортсменов при передаче паса или блокировании атакующего броска в спорте высоких достижений. Увеличение силы мышц, интенсивности и частоты технических движений с ростом спортивного мастерства вызывает повышение количества растяжений связок плечевого сустава у квалифицированных и высококвалифицированных ватерполистов. Основной причиной растяжения связок локтевого сустава ватерполистов является циклическая перегрузка, вызывающая чрезмерное напряжение мышц локтевого сустава, в момент выполнения всех видов бросков, ударов, толчков и переводов. Таким образом, растяжения связок крупных суставов верхней конечности являются серьезным лимитирующим фактором результативности квалифицированных и высококвалифицированных ватерполистов. Среди всех травм верхней конечности у ватерполистов наибольший процент составили вывихи фаланг пальцев. Сравнительный анализа показал, что с ростом квалификации спортсменов происходит изменение процентного соотношения вывихов фаланг пальцев: увеличивается доля вывихов фаланг 1 пальца кисти и существенно уменьшается процент вывихов фаланг 3 пальца кисти, что связано с особенностями расположения пальцев при ловле мяча.

У квалифицированных и высококвалифицированных спортсменов мышечный аппарат кисти хорошо развит, и кисть имеет достаточную площадь для эф-

фективной ловли мяча. Высококвалифицированные спортсмены играют в дефиците времени и не имеют возможности на повторную обработку мяча, особенно это проявляется во время реализации численного преимущества. В итоге, спортсмен раскрывает кисть полностью, пальцы расставлены в сторону и кисть образует форму воронки.

А у мало квалифицированных спортсменов маленькая площадь кисти и слабо развиты мышцы кисти. В итоге фаланги 3-го пальца принимают на себя всю скорость и силу летящего мяча, траектория движения которого приводит к скручиванию проксимальной фаланги и дальнейшему вывиху. Во время выполнения атакующего броска назад с места или назад с ходу, в результате удара о голову соперника, травмируется фаланги 5-го пальца.

Анализ травм нижней конечности у ватерполистов различной квалификации выявил, что с ростом спортивной квалификации наблюдается снижение процента ушибов коленного сустава и увеличение процента растяжений мышц паховой области. У высококвалифицированных ватерполистов выявлено разволокнение суставного хряща коленного сустава, не встречающееся у спортсменов меньших квалификаций. По данным литературы, травмы коленного сустава характерны для ватерполистов высокой квалификации и составляют 13% от общего числа спортивных травм [2].

Травматические ситуации в водном поло чаще всего возникают во время контактных взаимодействий с соперником в борьбе за мяч или выгодную позицию. С повышением уровня квалификации спортсменов контактные взаимодействия игроков друг с другом усиливаются в разы, что обусловлено увеличением скоростно-силовых атакующих движений, темпа игры и спортивного натиска противника, так как главная задача у игроков это победа. У ватерполистов всех уровней квалификации наибольшее число травм приходится на ведущую конечность спортсменов. Однако у квалифицированных и высококвалифицированных ватерполистов растяжение мышц паховой области чаще встречалось на неведущей конечности [2, 3].

Выводы. С ростом спортивного мастерства происходит значительное увеличение числа травм, гематом и рассечений мягких тканей окологлазничной области, ссадин и повреждений кожных покровов.

1. Кудряшова, Ю.А. Анализ спортивных травм ватерполистов юношеской сборной Краснодарского края / Ю.А. Кудряшова [и др.]// Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 1. – С. 82–88.

2. Кудряшова, Ю.А. Анализ спортивных травм ватерполистов различной квалификации / Ю.А.Кудряшова, Д.А. Ровный, Е. А. Кудряшов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 3. – с. 38–40.

3. Бердичевская, Е.М. Функциональная асимметрия и спорт / Е.М. Бердичевская, А.С. Гронская // Руководство по функциональной межполушарной асимметрии. Научное издание. – М.: Научный мир, 2009. – С. 647–691.

КОВАЛЬ А.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

ОСОБЕННОСТИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ–САМБИСТОВ

Введение. Учебно-тренировочный процесс борцов-самбистов, имеющих высокую спортивную квалификацию, определяется индивидуальным подходом и строится с учетом множества факторов, один из которых – восстановление работоспособности спортсмена на всех этапах подготовки к соревнованиям.

На сегодняшний день для соответствия уровню квалифицированного спортсмена тренировочный процесс борцов-самбистов базируется на интегральной подготовке и содержит длительные и высокоинтенсивные тренировочные занятия, приводящие к значительному утомлению и снижению работоспособности. Восстановительный период может быть существенно сокращен при помощи восстановительных мероприятий, исследование эффективности которых продолжается и в настоящее время. В связи с этим представляется актуальным разработка комплексной методики применения общих и локальных средств восстановления для квалифицированных борцов-самбистов [1].

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс борцов-самбистов на этапе спортивного совершенствования.

Цель исследования: совершенствование методики восстановления квалифицированных борцов-самбистов.

Обсуждение. Самбистами экспериментальной группы была выполнена тренировочная работа, моделирующая участие в соревнованиях. Выбор тренировочной нагрузки для проведения эксперимента объясняется специфическими условиями спортивной борьбы, при которых требуется максимальная мобилизация физических и психических возможностей борцов. Контроль за воздействием соревновательной нагрузки на организм спортсмена оценивался по реакции сердечно-сосудистой системы во время проведения схватки и в восстановительном периоде, критерием оценки служила пульсовая стоимость вольных схваток и скорость восстановления ЧСС во время отдыха. Особое внимание было уделено первым пяти минутам восстановления, так как этот временной интервал регламентирован правилами борьбы самбо, как минимальный промежуток времени между схватками для самбиста таблица 1.

Таблица 1. Показатели ЧСС по результатам выполненной нагрузки

Показатели	Работа	Восстановление		
		1-я мин	3-я мин	5-я мин
ЧСС, среднее (уд/мин)				
1-я схватка	163,2±2,8	141±4,1	116±2,7	102±2,1
2-я схватка	166,4±3,4	144±3,8	115±2,4	101±1,8
3-я схватка	161,2±2,2	138±3,6	112±2,5	98±1,5

Исходный уровень физической работоспособности и функционального состояния спортсменов был определен по результатам велоэргометрического тестирования. При этом его проведение требует значительных затрат времени и выполнения неспецифического упражнения для борцов-самбистов. Поэтому для осуществления контроля за ходом эксперимента проводилась вольная схватка длительностью 5 мин (таблица 2).

Таблица 2. Взаимосвязь между результатами ЧСС при велоэргометрическом тестировании и ЧСС при вольной схватке

Тесты (уд/мин)	Велоэргометрическое тестирование, ЧСС	Восстановление ЧСС через			Вольная схватка, ЧСС	Восстановление ЧСС через		
		1 мин	3 мин	5 мин		1 мин	3 мин	5 мин
Показатели								
Средние значения ЧСС $M \pm m$	$166 \pm 3,6$	$142 \pm 4,8$	$118 \pm 7,1$	$104 \pm 4,4$	$169 \pm 4,2$	$136 \pm 3,9$	$110 \pm 5,8$	$99 \pm 4,1$

Вывод. Проведенный корреляционный анализ показал, что взаимосвязь показателей восстановления ЧСС после велоэргометрического тестирования и вольной схватки позволяет использовать последнюю в качестве контроля за ходом эксперимента, так как коэффициенты корреляции распределяются от 0,78 до 0,62 единиц.

1. Анкудинов Н.В. Восстановление физической работоспособности квалифицированных борцов-самбистов в годичном цикле подготовки / Н.В. Анкудинов, А.Л. Похачевский, А.Б. Петров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - № 11. – СПб., 2011. – С.126-130.

КОЗАКОВ И.С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Г.Е. Хомич, канд. биол. наук, доцент

ВЛИЯНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Введение. В современном мире на здоровье человека все большее влияние оказывают разные свойства и качества факторов окружающей среды. Около 85 % всех заболеваний связано с неблагоприятными условиями окружающей среды, вызванными в результате повседневной и производственной деятельности человека. На сегодняшний день в мире появляются всё новые заболевания, причины появления, которых не удается установить, а уже существующие болезни подвергаются изменениям. Одним из основных факторов окружающей среды, влияющих на здоровье человека, является химический фактор. Произ-

водственная деятельность сопровождается выделением в атмосферу выбросов загрязняющих элементов. В результате в организме накапливаются токсические вещества, которые могут вызвать негативные симптомы. Если указанные вещества поступают регулярно, то возможно развитие хронического отравления, сопровождающегося быстрой утомляемостью, апатией, нарушением внимания. Одним из способов поступления химических веществ в организм человека является вода, насыщенная вредными элементами. Вода – бинарное неорганическое соединение, молекула которого состоит из двух атомов водорода и одного кислорода, которые соединены между собой ковалентной связью. При нормальных условиях представляет собой прозрачную жидкость, не имеющую цвета, запаха и вкуса. В природных условиях всегда содержит растворённые вещества. Вода является важнейшим элементом для всех живых существ на Земле. Её жёсткость – это совокупность химических и физических свойств, связанных с содержанием в ней растворённых солей щёлочноземельных металлов, главным образом кальция, магния и железа. Вода с большим содержанием солей называется жёсткой. Жёсткая вода оказывает пагубное влияние на человека: постоянное её употребление приводит к снижению моторики желудка и накоплению солей в организме. От такой воды чрезмерно страдает сердечно-сосудистая система. Продолжительное использование жесткой воды чревато возникновением заболеваний суставов, образованием камней в почках и желчных путях.

Цель работы: сравнить жёсткость воды водопроводной и воды из природных источников

Методы исследования. Чтобы измерить качество воды, мы использовали химический метод титрования, основанный на измерении объёма раствора реактива точно известной концентрации, расходуемого для реакции с определяемым веществом. По количеству затраченного на титрование рабочего раствора рассчитывают результаты анализа. Наиболее точный и распространённый метод определения общей жесткости – комплексометрический, основанный на образовании ионами Ca^{2+} и Mg^{2+} прочных внутрикомплексных соединений с трилоном Б. Жёсткость обоих видов воды определяли с помощью формул:

$$Ж_{\text{воды}} = \frac{C_{\text{трилона Б}} \cdot V_{\text{трилона Б}} \cdot 1000}{V_{\text{воды}}}$$

где $C_{\text{трилона Б}}$ – концентрация использованного индикатора. $V_{\text{трилона Б}}$ – объём затраченного индикатора.

Содержание ионов Ca^{2+} и Mg^{2+} рассчитывали по формулам:

$$V_{\text{трилона Б}}(Ca^{2+}) = \frac{n_1 + n_2 + n_3}{2}$$

где n – попытки. $Ca^{2+} = \frac{C_{\text{трилона Б}} \cdot V_{\text{трилона Б}}(Ca^{2+}) \cdot V_{\text{трилона Б}}}{V_{\text{воды}}}$. $V_{\text{трилона Б}}(Mg^{2+}) = Ж_{\text{воды}} - V_{\text{трилона Б}}(Ca^{2+})$.

$$Mg^{2+} = \frac{C_{\text{трилона Б}} \cdot V_{\text{трилона Б}}(Mg^{2+}) \cdot V_{\text{трилона Б}}}{V_{\text{воды}}}$$

Результаты и их обсуждение. Полученные во время эксперимента данные свидетельствуют о том, что на организм студентов, живущих в общежитии вода оказывает более пагубное влияние, чем на студентов, использующих природные источники получения воды. Результаты опыта приведены в таблице.

Таблица – Показатели жесткости водопроводной воды и воды, полученной из природных источников

Предмет исследования	Общая жесткость воды	Содержание ионов Ca^{2+}	Содержание ионов Mg^{2+}
Вода из природных источников	5.9	4.85	1.05
Водопроводная вода	8.3	7.41	0.89
Норма	7	6.9	5.4

Выводы. Общая жесткость водопроводной воды больше 7, что говорит о её высокой степени жёсткости в сравнении с водой, полученной из природных источников, где жесткость составляет 5.9.

1. Иванов, Е.С. Методы экологических исследований: практикум / Иванов Е.С., Авдеева Н.В., Кременецкая Т.В., Золотов Г.В.; Ряз. гос. ун-т имени С.А. Есенина. – Рязань, 2011. – 404 с.

КОНАРЕВА В.Д.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ТУРИЗМА С ПОМОЩЬЮ ПРОБЫ ГЕНЧИ

Введение. Проба с задержкой дыхания характеризует функциональные способности задержки дыхания и сердечно-сосудистой системы, а также общий уровень тренированности человека. Проба Генчи к тому же отражает устойчивость организма к недостатку кислорода. Чем продолжительнее время задержки дыхания, тем выше способность сердечно-сосудистой и дыхательных систем обеспечивать удаление из организма образующийся углекислый газ, выше их функциональные возможности [1].

Цель работы: оценить уровень физической работоспособности у студентов факультета физического воспитания и туризма с помощью пробы Генчи.

Материалы и методы. Необходимое оборудование: секундомер, (носовой зажим). Исследование проводилось на 5 студентах факультета физического

воспитания разной степени тренированности. Порядок проведения обследования. Проба с задержкой дыхания на выдохе проводится следующим образом. Сделав обычный выдох, исследуемый задерживает дыхание на максимально возможное время. Длительность задержки Дыхания регистрируется секундомером. Секундомер останавливают в момент вдоха. По длительности задержки дыхания проба оценивается следующим образом (таблица 1).

Таблица 1. Нормы задержки дыхания на выдохе

Оценка состояния	Задержка дыхания на выдохе (в секундах)
Отличное	Больше 40
Хорошее	30-40
Среднее	25-30
Плохое	Меньше 25

Хорошим показателем является способность задержки дыхания на выдохе на 30 секунд и более. Тренированные люди способны задерживать дыхание более, чем на 40 секунд [2, 3].

Результаты и обсуждение. Исследование проводилось на 5-ти испытуемых (2 юноши и 3 девушки). Испытуемый 1 (м.), тяжелая атлетика, стаж 6 лет, испытуемый 2 (м.), тяжелая атлетика, стаж 5 лет, испытуемый 3 (ж.), тяжелая атлетика, стаж 4 года, испытуемый 4 (ж.), тяжелая атлетика, стаж 4 года, испытуемый 5 (ж.), тяжелая атлетика, стаж 6 лет. При использовании пробы Генчи (задержка дыхания на выдохе) можно выявить уровень работоспособности или степени тренированности у студентов и спортсменов высоких разрядов. Оценивая результаты данных испытуемых можно сказать, что уровень физической подготовленности у них на высоком уровне (таблица 2).

Таблица 2. Результаты задержки дыхания на выдохе

Испытуемые	Возраст, лет	Задержка дыхания на выдохе, сек.
Среднее значение, м.	19,5	73
Среднее значение, ж.	18,7	42

Вывод. У тренированных людей способность задерживать дыхание должна быть не менее 40 сек. У юношей показатели были выше 70 секунд, что свидетельствует об отличном состоянии дыхательной системы. У девушек в среднем показатели пробы Генчи составили 42 сек, что также свидетельствует об отличном состоянии кардиореспираторная системы.

1. Головач, М.В. Физиология спорта, Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина, 2014.

КОРНЕЛЮК В.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Г.Е. Хомич, канд. биол. наук, доцент

ЗАВИСИМОСТЬ ЖИЗНЕННОЙ ЕМКОСТИ ЛЕГКИХ ОТ ВОЗРАСТА

Введение. Процесс дыхания полностью автоматизирован и не зависит от сознания. Когда мы вдыхаем воздух наш организм потребляет кислород, обеспечивая протекание окислительных реакций, и вырабатывает углекислый газ, образующийся в результате обмена веществ, который выводится из легких с каждым выдохом.

Вентиляция легких осуществляется за счет 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 легкие, смешиваясь с альвеолярным воздухом. При выдохе давление вновь меняется, т.е. давление в легких приближается к атмосферному или становится выше его, что приводит к удалению очередной порции воздуха из легких.

Этим процессом управляет центральная нервная система. В ответ на повышение концентрации CO_2 в крови она "дает команду" на вдох, реагируя именно на повышенную концентрацию CO_2 , а не на пониженную концентрацию кислорода. Задерживая дыхание мы волевым усилием тормозим желание сделать вдох. При этом концентрация CO_2 в крови повышается, что стимулирует хеморецепторы, возбуждает дыхательный центр и вызывает необходимость сделать вдох.

Наибольший объем воздуха, который после максимального вдоха может сделать человек определяет показатель ЖЕЛ (жизненная емкость легких). Должную ЖЕЛ определяют по номограмме, находя на ней возраст и рост испытуемого и соединяя их прямой линией. На пересечении этой линии и средней шкалы находится число, показывающее жизненную емкость легких, которая должна быть у испытуемого. Фактическую ЖЕЛ определяют посредством выдоха в спирометр.

Недостаточный уровень функционирования дыхательной системы может проявляться в ослаблении дыхательных мышц, снижении пикового потока воздуха и обмена углекислого газа и кислорода, снижении эффективности защитных механизмов легких. Эти изменения могут способствовать снижению способности пожилого человека переносить тяжелые физические нагрузки, в особенности выполнять интенсивные аэробные упражнения, такие как бег или езда на велосипеде.

Цель работы – выявить процент отклонения фактической ЖЕЛ от должной ЖЕЛ у людей разного возраста.

Методы исследования. В ходе работы был проведен эксперимент с участием 5 человек от двух возрастных групп: молодых (18-22 года) и пожилых людей (55-68 лет). Каждому испытуемому было предложено закрыть нос зажимом, сделать максимальный вдох и сделать максимально возможный выдох, взяв в рот мундштук спирометра. Самый высокий показатель из трех попыток был записан в таблицу. Должная ЖЕЛ определялась по номограмме.

Результаты и их обсуждение. В ходе эксперимента был выявлен процент отклонения фактической ЖЕЛ от должной. Если фактическая ЖЕЛ оказалась ниже, чем должная ЖЕЛ, то это говорило о том, что система внешнего дыхания функционирует на недостаточном уровне. Фактическая ЖЕЛ в норме может отклоняться от должной в пределах $\pm 15\%$.

Было определено, что чем выше был возраст испытуемых, тем больший процент отклонения получен в результате исследования. Процент отклонения у группы пожилых оказался выше, чем у группы молодых людей. Это говорит о том, что у пожилых людей система внешнего дыхания функционирует хуже, чем у испытуемых 18-22 лет.

Таблица 1. Процент отклонения фактической ЖЕЛ от должной

№	Молодые люди			Пожилые люди		
	Должная ЖЕЛ, мл	Фактическая ЖЕЛ, мл	% отклонения	Должная ЖЕЛ, мл	Фактическая ЖЕЛ, мл	% отклонения
1	3500	3700	5,7	2600	2500	3,9
2	4400	3900	11,4	3600	3000	16,7
3	3600	3600	0	2600	1900	26,9
4	3100	3000	3,3	2600	2100	19,2
5	3200	3200	0	3400	2900	14,7

Выводы. В результате сравнения полученных данных было выявлено, что процент отклонения фактической ЖЕЛ от должной ЖЕЛ выше у группы пожилых испытуемых. Это говорит о том, что уровень функционирования системы внешнего дыхания снижается в зависимости от возраста.

1. Каюмова, А.Ф. Физиология системы дыхания: учебное пособие / А.Ф. Каюмова, И.Р. Габдулхакова, А.Р. Шамратова, Г.Е. Инсарова. – Уфа: Изд-во ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России, 2016. – 60 с.

КОСТЕНКО Д.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – И.Г. Роменко, магистр пед. наук

РОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ В ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА

Введение. Концепция «функциональное питание» (ФП), возникшая в Японии в 1989 году на стыке медицинской и пищевой биотехнологии как самостоятельное научно-прикладное направление в области здорового питания, получила широкое распространение во всем мире.

Под понятием функциональные пищевые продукты (ФПП) понимают пищевые продукты, которые имеют доказанное влияние на здоровье человека и способствуют профилактике распространенных заболеваний человека и улучшают его здоровье и работоспособность.

В понятие функциональной пищи входят пищевые продукты, которые подвергаются элиминации, обогащению или замене по составу нутриентов и биологически активных веществ; продукты для специализированного питания спортсменов и лиц с высокой физической и психо-эмоциональной нагрузкой; диетические (лечебные и профилактические) продукты для больных; значительная часть биологически активных добавок (БАД) к пище – микронутриентов, минорных веществ, пищевых волокон и пробиотиков.

Основным механизмом профилактического действия ФПП является их положительное влияние на повышение физической выносливости, иммунитета, улучшение функции пищеварения, повышение энергетического обмена, улучшение сна, памяти, внимания, предотвращение анемий, улучшение оксигенации организма и др. [1].

Основные медико-биологические принципы обогащения пищевых продуктов: выбор обогащающих добавок (нутриенты, дефицит которых существует, широко распространен и небезопасен для здоровья) (витамины: С, гр. В, фолиевая кислота; I, Fe, Ca, белок, пищевые волокна)); выбор продуктов массового потребления, доступных для всех групп населения и регулярно используемые в повседневном питании; расчет количества вносимых соединений с учетом их возможного естественного содержания в продукте, потерь при производстве и хранении; обогащение пищевых продуктов нутриентами не должно ухудшать потребительские свойства этих продуктов: уменьшать содержание и усвояемость других содержащихся в них пищевых веществ; требования к информации на упаковке обогащенного продукта [2].

Методы исследования – анализ литературных источников, анкетирование, методы математической обработки данных.

Результаты и их обсуждения. Нами было проведено исследование информированности студентов 1 курса ФФВиТ БрГУ имени А.С. Пушкина о ФПП

и их значении методом анкетного опроса. Было опрошено 65 студентов в возрасте 17–19 лет. Результаты исследования показали, что только 1% юношей и 4% девушек (2% по выборке) знают, что такое ФПП. 40% девушек и 31% юношей (34% по выборке) не имеют понятия о ФПП, 63% студентов «что-то слышали», но, ни один не сумел дать определение данных продуктов. Специализированное питание для спортсменов употребляют 22% студентов (29% юношей и 9% девушек), 65% студентов (62% и 71% соответственно) знают о таком питании, но сами его не употребляют. При этом 11% студентов (8% и 16%) вообще не знают о существовании специализированного питания для спортсменов, а 2% (1% и 4%) высказались о ненужности данного питания.

При невысокой информированности студентов о ФП наблюдается заинтересованность большей части студентов в употребляемых продуктах питания: маркировку продуктов читают 66% студентов иногда и 17% всегда, и только 17% эта информация не интересует. В свое питание многие студенты благодаря рекламе в средствах массовой информации, нутрициологов и ЗОЖ-блогеров в соцсетях включают продукты, относимые к ФПП: йодированную соль (65% студентов по выборке), продукты с пробиотиками – лакто- и бифидобактериями (биокефир, биокефир, ацидофиллин) (67%), молочные продукты с витаминами (55%), с лактулозой (52%) и инулином (12%), хлеб с различными добавками (41%).

Выводы. Таким образом, можно отметить, что в студенческой среде ощущается недостаток знаний на данную тему и явная потребность в получении соответствующей информации. Необходимо вовлекать студентов в исследовательские и практические программы, направленные на популяризацию здорового питания и, в частности на осознание каждым студентом, что ФПП могут и должны стать частью ежедневного рациона.

1. Сафонова, Э.Э. Функциональное питание : учеб.пособие // Э.Э. Сафонова, В.В. Быченкова, Е. П. Линич. – Лань, 2019. – 256 с.

2. Доценко, В.А. Диетическое питание : справочник // В.А.Доценко, Е. В. Литвинова, Ю.Н. Зубцов. – СПб : Изд. дом «Нева»; М., «Олма-Пресс», 2002. – 352 с.

КРУПКО В.С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Г.Е. Хомич, канд. биол. наук, доцент

ПУЛЬСОВАЯ РЕАКЦИЯ НА ЗАДЕРЖКУ ДЫХАНИЯ

Введение. Наше научное исследование направлено на изучение индивидуальных показателей частоты сердечных сокращений студентов от 18 до 20 лет, в том числе и при задержке дыхания. Учёные доказали, что методы функцио-

нального тестирования позволяют определить функциональные возможности аппарата внешнего дыхания и их адаптацию к различному роду нагрузок. В качестве функциональной пробы для системы внешнего дыхания мы применили пробу Серкина. Полученные данные мы сравнили с нормой и дали оценку функциональному состоянию кардиореспираторной системы.

Цель работы. Получить определённую пульсовую реакцию на задержку дыхания, и полученные данные сравнить с нормами. Дать оценку функциональному состоянию кардиореспираторной системы.

Метод исследования. В работе применялась проба Серкина. У испытуемого в положении сидя в состоянии покоя подсчитывали частоту сердечных сокращений (ЧСС1) за 10 с на лучевой артерии. Затем испытуемый делал глубокий вдох и на максимально возможное время задерживал дыхание. Сразу же после задержки дыхания опять измерялся пульс за 10 с (ЧСС2). Пульсовую реакцию (ПР) сердечно-сосудистой системы находили по формуле: $ПР = ЧСС1 : ЧСС2$. Полученные данные по ЧСС и ПР заносили в таблицу 1.

Таблица 1. Показатели ЧСС и ПР

Испытуемые	ЧСС1	ЧСС2	ПР
Ж	15	13	1,15
М	12	9	1,33
Ж	14	13	1,08
М	14	10	1,4
М	15	7	2,14
Ж	19	11	1,73
М	15	13	1,15
М	19	9	2,11
Ж	14	12	1,17
М	20	18	1,11

Результаты и их обсуждение. Полученные в ходе эксперимента результаты мы сравнивали с нормой. И получили следующие данные: из 10 человек у 5 из них значения не превысили 1,2 и оказались ниже, что свидетельствует о слабо выраженной реакции кровеносной системы на дефицит кислорода, и это является благоприятным признаком. А другая часть показателей ПР оказалась выше 1,2 (5 человек), что отражает недостаточную обеспеченность организма кислородом. Приведённые данные показаны на рисунке 1.

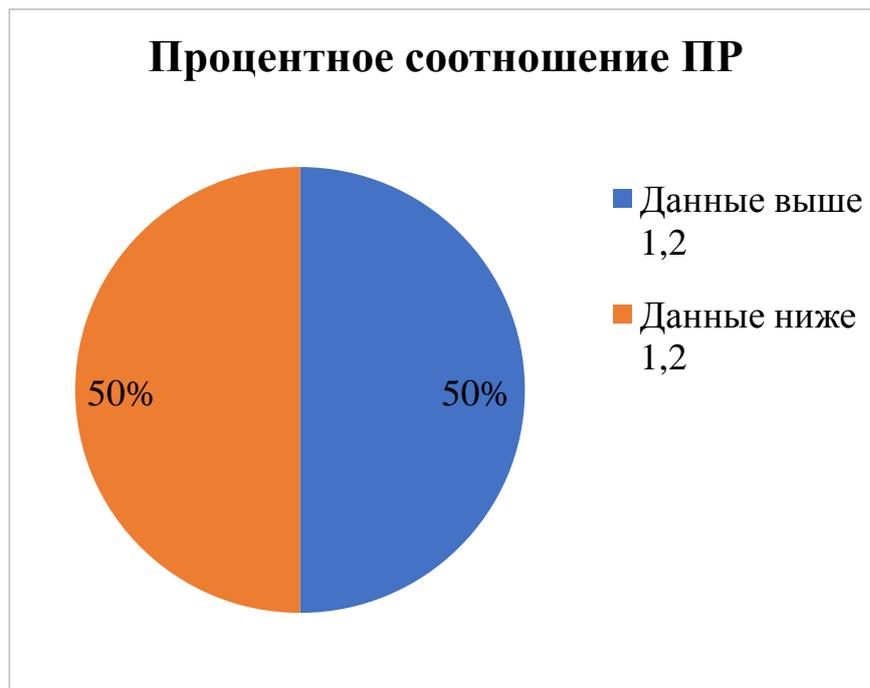


Рисунок 1. – Сравнительные данные ПР у испытуемых

Вывод. Таким образом, полученные нами результаты доказывают, что у половины взятых испытуемых слабая реакция на дефицит кислорода, что является благоприятным признаком. А недостаточная обеспеченность организма кислородом, говорит нам о малом уделении внимания физическому развитию у испытуемых.

1. Руководство к лабораторным занятиям по физиологии человека: учеб.-метод. пособие / Н.К. Саваневский, Е.Н. Саваневская, Г.Е. Хомич; под ред. Н.К. Саваневского : Брест. гос. ун-т им. А.С.Пушкина. – Брест : БрГУ, 2014. – 303 с.

ЛАЗАРЕВА Ю.С.

Брест, БрГУ им. А.С. Пушкина

Научный руководитель – Э.Н. Хиль, преподаватель

НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ ГИПОДИНАМИИ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Введение. В наше время общество очень сильно влияет на все стороны жизнедеятельности человека, на образ жизни в том числе. У современной молодежи не остается времени для занятий спортивной деятельностью, так как молодые люди заняты подработкой и учебой, что в следствии не оставляет времени для занятий спортом. Проблема состояния здоровья нынешней молодежи

является очень актуальной проблемой не только в нашей стране, но и во всем мире, так как с каждым годом увеличивается количество молодых людей пристрастных к вредным привычкам и в итоге малоподвижный образ жизни становится одним из атрибутов студенческой жизни [1].

Гиподинамия является распространенной причиной ухудшения здоровья человека. Основными факторами, влияющими на малоподвижный образ жизни являются технический прогресс и лень присущая современной молодежи. При таком образе жизни замедляются все процессы, происходящие в организме: замедление кровотока, отрицательно сказывается на качестве и скорости доставки кислорода и питательных веществ к внутренним органам, а его хронический дефицит приводит к неполноценной работе внутренних органов, и к таким заболеваниям как: атеросклероз, остеохондроз, ишемическая болезнь сердца и др. Длительное пребывание в сидячем положении увеличивает нагрузку на позвоночник и приводит к сколиозу.

Цель работы – исследование негативного влияния гиподинамии на здоровье студенческой молодежи и определение значимости внедрения физической активности в повседневную жизнь.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы: анализ литературных источников, анкетирование.

Результаты и их обсуждение. Для решения цели работы было проведено анкетирование студентов 2-3 курсов юридического факультета УО «Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина». В анкетировании приняло участие 53 человека.

Студентам было предоставлено ответить на ряд вопросов, разработанных нами.

На вопрос: «Является ли ваш образ жизни малоподвижным?» 63 % студентов ответили да, 30% студентов занимаются в секциях, 7 % затруднились ответить. Свое состояние 52 % студентов оценили, как неудовлетворительное, так как испытывают трудности с засыпанием, а утром тяжело встают, чувствуют себя уставшими и не отдохнувшими, 48% студентов ответили, что оценивают свое состояние как хорошее. На вопрос: «Почему Вы ведете малоподвижный образ жизни?» 58 % опрошенных ответили, что у них не хватает времени, у 16 % имеются противопоказания для занятий спортом, 26 % не хватает мотивации.

Согласно результатам опроса следует сделать вывод, что молодежи не хватает времени, а также нет заинтересованности в занятиях физической культурой.

Прежде чем внедрять физическую активность в повседневную жизнь, стоит отказаться от вредных привычек. Которые так же оказывают негативное воздействие на молодой организм. Самыми распространенными являются курение и алкоголь.

Физическими упражнениями можно заниматься и дома. Простые упражнения, такие как приседания, отжимания помогут укрепить мышцы пресса, спины и шеи, для них вообще нет необходимости в наличии какого-либо спортивного

инвентаря. Так же очень хорошим выбором будет плавание, так как этот вид спорта стимулирует кровоток, закаляет, укрепляет мышцы, предупреждает остеохондроз и в целом очень хорошо влияет на общее состояние организма [2].

Выводы. Состояние здоровья молодежи на современном этапе развития общества находится на критическом уровне. Гиподинамия вместе с неправильным питанием и вредными привычками наносит непоправимый вред здоровью. Важной задачей преподавателей является повысить мотивацию обучающихся к занятиям физической культурой, а руководству вузов приложить все усилия для увеличения количества учебных часов, отводимых на практические занятия по дисциплине физическая культура.

1. Картапов, А.И. Малоподвижность – чем грозит такой образ жизни? / А. И. Картапов // Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. – 2014. – Режим доступа: <http://elatrium.com> . – Дата доступа: 23.03.2013.

2. Кочетова, С.В. Физические нагрузки для здоровья студентов на занятиях физической культурой. Контроль их интенсивности / С. В. Кочетова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – № 3-1. С. – 70.

ЛАСКОВИЧ Г.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – И.Г. Роменко, магистр пед. наук, ст. преподаватель

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ АССИМЕТРИЯ В СПОРТЕ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ПАТОЛОГИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Введение. Современные классификации видов спорта (В.С. Фарфель, 1975, А.Г. Дембо, 1980; Л.П. Матвеев, 1999) не учитывают особенности влияния различных видов спорта на опорно-двигательный аппарат и другие системы органов спортсменов. Учет положения тела необходим для профилактики различных заболеваний скелета у юных спортсменов, особенно при наличии у них нарушений в начальной форме. В связи с этим, целесообразно обратить внимание на предложенное Г.Е. Егоровым деление видов спорта на три группы: симметричные, асимметричные и смешанные виды, что учитывает характер воздействия избранного вида спорта на костно-суставной и связочно-мышечный аппарат спортсменов и степень участия определенных групп мышц в работе и особенности спортивной рабочей позы при выполнении специфических движений [1].

Цель работы – раскрыть понятие «асимметричные» виды спорта, их влияние на формирование опорно-двигательного аппарата юных спортсменов, рассмотреть возможные профилактические меры по предупреждению развития нарушений указанных систем у юных спортсменов.

Методы исследования – анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждения. Согласно Г.Е. Егорову, симметричные виды спорта оказывают наиболее благоприятное влияние на формирование скелета человека. В данных видах спорта позвоночник спортсмена при выполнении им спортивных движений занимает строго срединное положение, при этом левая и правая половины тела спортсмена выполняют одновременно или попеременно одни и те же движения, мышечные группы обеих сторон тела работают равномерно и попеременно.

При занятии ассиметричными видами спорта, такими как стрелковый спорт, бадминтон, баскетбол, метание, фехтование, настольный теннис и др., тело спортсмена не обладает устойчивым равновесием во фронтальной плоскости и, как правило, находится длительное время в вынужденной ассиметричной форме, т.к. обе половины тела выполняют разные действия. В связи с однообразными наклонными движениями или скручиваниями позвоночника в одну и ту же сторону, одна из половин тела постоянно испытывает большую нагрузку, чем другая. Специфика техники данных видов спорта приводит к неравномерности развития мышечных групп разных половин тела.

Согласно исследованиям ряда ученых (И.А. Риц, В.Е. Шварцман, И.А. Кураченков и др.), многолетние занятия ассиметричными видами спорта, особенно при ранней узкой специализации, нарушая равномерное развитие мышц правой и левой половин тела, неблагоприятно отражаются на процессе формирования осанки и нередко приводят к развитию сколиозов [2].

При занятии ассиметричными видами спорта у 20% юных спортсменами, по данным Г.Е. Егорова, уже в течение первых 1–2 лет отмечается появление нарушений осанки, чаще во фронтальной плоскости. Через 5–6 лет этот показатель увеличивается до 37,6%, появившиеся нарушения осанки становятся стойкими, а у 25% имеют тенденцию к ухудшению. У детей, которые к началу занятия ассиметричными видами спорта имели сколиозы I степени, медленное прогрессирование сколиоза отмечается у 10–13%. Эти показатели свидетельствуют о неблагоприятном влиянии данных видов спорта на процесс правильного формирования осанки при узкой ранней специализации. В то время как занятия симметричными видами спорта детьми с I степенью сколиоза в 18,2% случаях приводят к практически полному устранению дуги искривления позвоночного столба [1].

У спортсменов, начинающих специализацию в ассиметричных видах спорта в возрасте 14–15 лет, нарушения осанки у здоровых детей не возникало, а при имеющихся незначительных нарушениях прогрессирования не наблюдалось. Данный факт можно объяснить тем, что к 14–15-летнему возрасту происходит практически полное формирование осанки, а сформированный мышечный корсет способен оказывать достаточное сопротивление неблагоприятному влиянию вынужденной ассиметричной спортивной позы.

Выводы. Занятия ассиметричными видами спорта юными спортсменами следует проводить с учетом анатомо-морфологических особенностей растущего организма. Для профилактики развития нарушений опорно-двигательного аппарата необходимо увеличение удельного веса симметричных нагрузок.

1. Егоров, Г.Е. Классификация видов спорта по характеру их влияния на опорно-двигательный аппарат спортсмена и некоторые рекомендации по рациональной ориентации детей в спорте / Г.Е. Егоров // В сб.: Актуальные вопросы травматологии и ортопедии. – Л., 1983. – С. 105 – 107.

2. Фомина, Е.В. Сенсомоторные асимметрии у спортсменов / Е.В. Фомина. – Омск : Изд-во Сиб ГУФК, 2003. – 150 с.

ЛЕВЧУК Д.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Е.А. Рассохина, ст. преподаватель

ФАКТОРЫ РИСКА АНОРЕКСИИ У ПОДРОСТКОВ

Введение. Анорексия – это нервно-психическое расстройство, которое проявляет себя как навязчивая мысль о похудении, страх поправиться. Чаще возникает у девочек-подростков и женщин, чем у мужчин. В современном мире от анорексии погибает большое количество людей, около 20% больных. Согласно статистическим данным, проблема возникает не ранее 11-12 лет. Страдают преимущественно девочки. Однако за последние несколько лет количество мальчиков, столкнувшихся с анорексией в подростковом возрасте, возрастает (от 0,29% до 1,14%).

Цель работы – определение факторов риска анорексии у подростков.

Методы исследования. В работе применялись изучение и анализ литературных источников и интернет ресурсов.

Результаты и их обсуждение. Современное общество идеализирует худобу, как признак красоты и утонченности женщины. Девочки и женщины страдают от агрессивной пропаганды нереалистичных стандартов красоты – анорексичные модели, с худыми конечностями и подростковой унисекс-фигурой. Именно на основе таких нездоровых медиа-стандартов у девочек-подростков формируется образ совершенной женщины, которая получает любовь, внимание и жизненный успех. Большую роль при этом играет так называемый «синдром подражателя»: многие девочки стараются стать похожими на популярную модель или придуманный образ.

Большое значение в возникновении анорексии имеет семейный контекст. В большинстве случаев в семьях имело место воспитание по типу гиперопеки с постоянной критикой личности подростка, особенно внешности. Это могло

быть как со стороны матери, так и отца. Мать при этом сама часто была недовольна своим внешним видом и периодически боролась с излишним весом с помощью ограничений в питании. Санкций и ограничений в таких семьях было существенно выше, чем поощрений и похвалы. Более чем в половине случаев в семьях имели место разводы родителей, когда воспитанием подростка занималась преимущественно одна мать. При наличии отцов отношения между родителями часто носили конфликтный или взаимно критический характер. Отцы в воспитании подростка участия активно не принимали, власть в семье принадлежала матери.

Социально-экономический статус семей с детьми, больными нервной анорексией достаточно высокий: родители имели высшее образование и постоянную работу по специальности. Подросток, как правило, был единственным ребенком в семье, что нередко способствовало бессознательному стремлению родителей к удерживанию его в более младшей возрастной группе: поощрение детских форм поведения, ограничение стремления к сепарации, самостоятельности и т.д.

Стремясь похудеть, подростки резко сокращают объем потребляемой пищи. Это грозит истощением, поэтому в организме включаются защитные механизмы. В результате их действия изменяются обменные процессы, подвергается коррекции скорость обмена веществ. В результате защитных механизмов снижается уровень желчных кислот, инсулина и других компонентов пищеварения. Если ограничения в питании длятся продолжительное время, то организм уже не способен переварить какое-либо количество пищи. После ее приема возникают неприятные ощущения. В далеко зашедшей стадии анорексии прием любой пищи вызывает тяжесть в области желудка, слабость, тошноту, сильную рвоту, головокружение и обморок. Вследствие таких состояний в сознании закрепляется мнение о вреде пищи для организма и здоровья.

Выводы. Профилактика анорексии должна включать общественную и семейную жизнь. Это пропаганда ЗОЖ, занятий спортом, правильного питания и нормализации веса. Для детей играют важную роль традиции семейного употребления пищи, ассоциируемые с хорошими эмоциями, формированием нормального отношения к своей внешности.

Вылечить анорексию без помощи специалистов невозможно. Нужно комплексное восстановление физического тела и психики больного подростка. Помимо сбалансированного калорийного питания, прописываются препараты, стимулирующие аппетит. Показано дробное частое питание. Так как анорексия разрушает и психику человека, меняет его восприятие жизни, часто лечение проходит вопреки желанию больного, и так происходит до тех пор, пока не восстановится его психика.

1. Анорексия у подростков: причины, симптомы и лечение – советы педиатра // Детское питание. [Электронный ресурс] – Режим доступа:

<https://babyfoodtips.ru/20202155-anoreksiya-u-podrostkov-prichiny-simptomy-i-lechenie-sovety-pediatra/>. – Дата доступа: 18.03.2023.

2. Балакирева Е.Е. Нервная анорексия у детей и подростков (клиника, диагностика, патогенез, терапия): обзор литературы / Е.Е. Балакирева // Психиатрия, 2005. №5 (16). С. 44-55

МИХАЛЬЧУК А.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Н.Н. Засим, магистр пед. наук

СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК У ЛЮБИТЕЛЕЙ БЕГА И ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Введение. Каждый человек, тренировавшийся где-либо или подвергавшийся физическим нагрузкам, знает, что тело может уставать после физических нагрузок. Физическая нагрузка – это двигательная активность человека, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма. Отдых – это процесс восстановления организма после нагрузки. Восстановление организма – это возвращение физических параметров организма в норму, а также повышение адаптационных возможностей после выполнения физической работы.

Одинаковая нагрузка на организм разных людей оказывает разное воздействие. Более того, даже один и тот же человек в зависимости от уровня тренированности, эмоционального состояния, условий окружающей среды (пр., температура, влажность и давление воздуха, ветер) будет по-разному реагировать на одни и те же внешние параметры нагрузки. Продолжительность восстановления во многом зависит от величины и характера физической нагрузки, а также от тренированности человека.

Цель работы. Выявление наиболее востребованных и общепринятых средств восстановления, используемых в современное время любителями бега и общей физической подготовки.

Методы исследования. В работе применялись метод анализа литературных источников, анкетирование, статистическая обработка данных.

Результаты и их обсуждение. В данной статье мы используем наиболее распространенные виды восстановления: массаж, тепловая и холодная терапии (сауны, бани, контрастный душ, ледяные ванны), физиотерапевтические процедуры, режим питания и пищевые добавки.

Массаж – представляет собой систематическую работу с мягкими тканями тела для терапевтических целей и является наиболее предпочтительным методом терапии для большинства спортсменов. Наилучшие результаты при осу-

ществлении массажной терапии достигаются в случае привлечения сертифицированного специалиста. Физиологический эффект от массажа достигается за счет механического вмешательства, сенсорной стимуляции или обоих указанных факторов. Среди спортсменов как восстановление после физических нагрузок, так и для поднятия трудоёмкости больше использует спортивный тип массажа. Так же правильный и профессиональный массаж способствует: улучшению лимфатической циркуляции, может облегчить боль и болевую чувствительность за счёт сенсорного притока в центральную нервную систему, также способствует снятию мышечного спазма и др.

Тепловая терапия в виде паровых ванн, саун и горячего обертывания может также являться средством восстановления и релаксации. Несмотря на то, что во время горячего обертывания в первую очередь нагревается кожа, а не ткани, расположенные ниже, данная методика в любом случае оказывает благоприятное воздействие. Холодовая терапия обеспечивает важный положительный физиологический эффект для восстановления. Такая терапия включает в себя 5-10 минут ледяных ванн, ледяных вихревых ванн или холодное обертывание в течение 10-15 минут. В случае растяжения растирание мышцы льдом позволяет уменьшить отечность. Лучше всего использовать лед непосредственно по окончании интенсивной тренировки, во время которой вполне вероятны микроразрывы мышечной ткани.

Режим питания и пищевые добавки. Доказано, что восстановление мышечной ткани проходит медленнее, если запасов углеводов недостаточно. Таким образом, с точки зрения потребления энергии и восстановления спортсменам следует уделять максимум внимания режиму питания.

Физиотерапевтические средства восстановления. В диспансере спортивной медицины, да и в обычных поликлиниках имеется большое количество различных физиотерапевтических процедур. Так, в зависимости от того, как загружен спортсмен-любитель, ему могут назначить амплипульс-терапию, УВЧ-терапию, электрофорез и многое другое. Однако, данные процедуры без направления можно пройти только на платной основе.

По результатам анкетирования и сбора информации можно дать следующее заключение: из проведённого опроса из 20 человек (любители бега и общей физической подготовки) имеем следующие результаты – 10 человек предпочитают массаж (спортивный), 7 человек на массаж не имеют средств, но хотели бы ходить, 3 человека не заинтересованы в нём (рисунок 1).

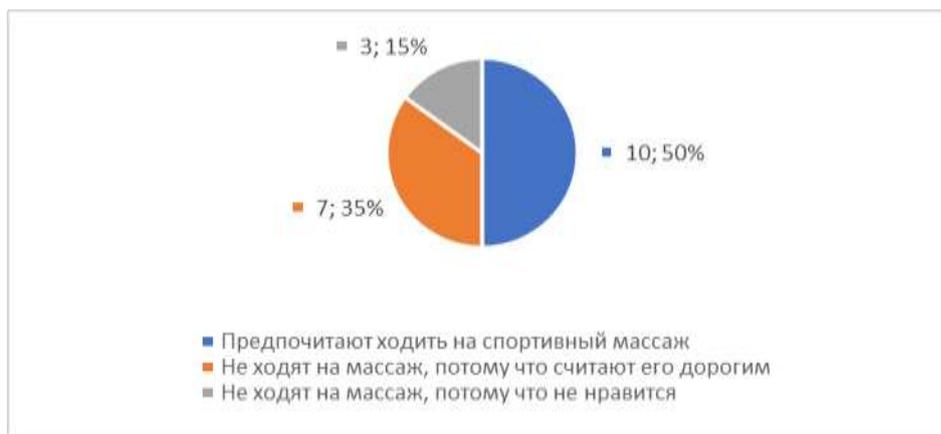


Рисунок 1. Процентное соотношение использования массажа как средства восстановления после физических нагрузок

Так же из 20 любителей спорта 15 человек используют бани (сауны), а 12 – контрастный душ, ледяные ванны никто не пробовал, соответственно, никто не проголосовал за них, а 3 человека не заинтересованы в тепловой и холодной терапии.

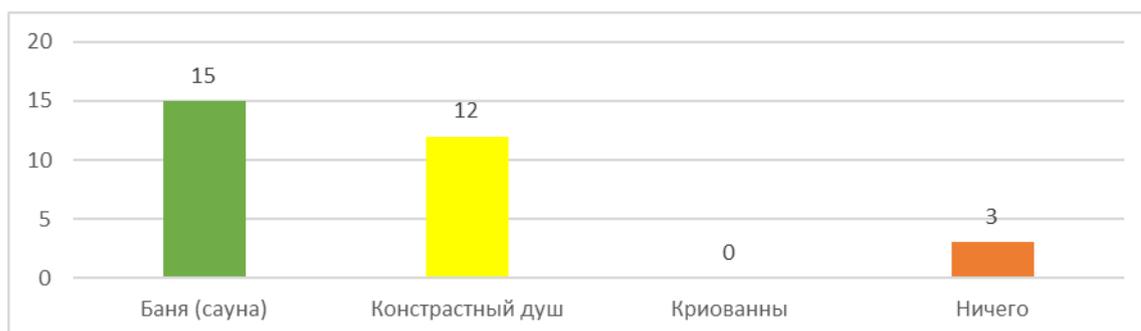


Рисунок 2. Процентное соотношение использования бани, крио ванны, контрастного душа как средства восстановления после физических нагрузок

Вывод. Из-за простоты и в использовании и финансовой экономии спортсмены-любители предпочитают наиболее примитивные, но в то же время всё ещё актуальные массажи, бани (сауны) и оздоровительный контрастный душ.

1. Понятие о физической культуре [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfile.net/preview/3003911/page:21/> – Дата доступа: 27.03.2023.
2. Восстановление после тренировок [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://sportwiki.to/Восстановление_после_тренировок – Дата доступа: 27.03.2023.
3. Средства восстановления [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fks.unn.ru/SREDSTVA-VOSSTANOVLENIYA.pdf> – Дата доступа: 27.03.2023.

МИХАЛЬЧУК А.О.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Шмолик С.П., ст. преподаватель

САМОКОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Введение. Правильно организованные занятия укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность и работоспособность, совершенствуют функциональные системы организма человека. Бесконтрольное и бессистемное использование средств физической культуры неэффективно, а в некоторых случаях может нанести непоправимый вред здоровью.

Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом – регулярное наблюдение занимающегося физкультурой и спортом за состоянием своего здоровья, физического развития, а также за влиянием на организм физических нагрузок. Целью самоконтроля является регулярные наблюдения простыми и доступными способами. В процессе самоконтроля опираются на субъективные показатели – самочувствие, настроение, сон, аппетит, работоспособность, а также простейшие объективные – частота и ритм сердечных сокращений и дыхание, масса тела [2, с. 142].

Цель работы – рассмотреть и изучить влияние самоконтроля на человека и его развитие.

Методы исследования. В работе применялись изучение и анализ методической литературы и анкетирование.

Результаты и их обсуждение. Особое значение имеет самоконтроль для студентов, имеющих ослабленное здоровье и занимающихся в специально учебном отделении. Самоконтроль в полной мере помогает их рациональному физическому воспитанию, способствует эффективному использованию средств физической культуры для укрепления их здоровья, борьбы с имеющимися отклонениями и заболеваниями, повышения физической и общей работоспособности. Самоконтроль способствует правильному использованию средств и методов выполнения физических упражнений и укреплению здоровья. Хорошо зная особенности воздействия физической нагрузки на организм, умея следить за состоянием своего здоровья, правильно разбираясь в изменениях состояния организма, мы можем наиболее обоснованно регулировать нагрузку, определить самые ранние признаки нарушений в здоровье и тренированности и тем самым вовремя принимать необходимые меры.

Достоверным показателем функционального состояния организма преимущественно является характер реагирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем на физические нагрузки. Поэтому при самоконтроле в процессе занятий физическими упражнениями используются наблюдения за уровнем ар-

териального давления, некоторыми показателями дыхания. Существуют две пробы для определения состояния органов дыхания – ортостатическая и клино-статическая. Ортостатическая проба проводится так. Человек лежит на кушетке в течение 5 минут, затем подсчитывает частоту сердечных сокращений. В норме при переходе из положения лёжа в положение стоя отмечается учащение пульса на 10-12 ударов в минуту. Считается, что учащение его до 18 ударов в минуту – удовлетворительная реакция, более 20 – неудовлетворительная. Такое увеличение пульса указывает на недостаточную нервную регуляцию сердечно-сосудистой системы.

Ещё есть один довольно простой метод самоконтроля "с помощью дыхания" – так называемая проба Штанге. Сделать вдох, затем глубокий выдох, снова вдох, задержать дыхание, по секундомеру фиксируя время задержки дыхания. По мере увеличения тренированности время задержки дыхания увеличивается. Хорошо натренированные люди могут задержать дыхание на 60-120 секунд. Но если вы только что тренировались, то задержать надолго дыхание вы не сможете. Можно также проводить исследование статической устойчивости в позе Ромберга. Проба на устойчивость тела производится следующим образом: человек становится в основную стойку – стопы сдвинуты, глаза закрыты, руки вытянуты вперёд, пальцы разведены. Определяют время устойчивости и наличие дрожания кистей. У тренированных людей время устойчивости возрастает по мере улучшения функционального состояния нервно-мышечной системы [1].

Необходимо также систематически определять гибкость позвоночника. Физические упражнения, особенно с нагрузкой на позвоночник, улучшают кровообращение, питание межпозвоночных дисков, что приводит к подвижности позвоночника и профилактике остеохондрозов. Гибкость зависит от состояния суставов, растяжимости связок и мышц, возраста, температуры окружающей среды и времени дня. Для измерения гибкости позвоночника используют простое устройство с перемещающейся планкой.

Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике самоконтроля, чтобы была возможность их периодически анализировать самостоятельно или совместно с преподавателем, тренером и врачом. Дневник самоконтроля помогает занимающимся лучше познать самого себя, приучает их следить за собственным здоровьем, позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, опасность переутомления и заболевания, определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил, какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность [3, с. 24-26].

Нами было проведено анкетирование студентов 3 курса юридического факультета. В опросе приняло участие 35 человек.

На первый вопрос «Знаете ли вы что такое самоконтроль?» большая часть, а точнее 78 %, ответила положительно. Ребята, которые ответили, что не знают, что такое самоконтроль составляет 22 %. На второй вопрос «Знаете ли вы как

вести дневник самоконтроля?» положительный ответ составил 10 %, 90 % студентов не знают, как вести дневник самоконтроля.

Опрошенные студенты (100 %) никогда не вели дневник самоконтроля.

На вопрос: «Пользуетесь ли вы какими-нибудь методами самоконтроля?» 100 % студентов ответили, что они не пользуются.

Регулярные занятия физической культурой не только улучшают здоровье и функциональное состояние, но и повышают работоспособность и эмоциональный тонус. Однако следует помнить, что самостоятельные занятия физической культурой нельзя проводить без врачебного контроля, и, что ещё более важно, самоконтроля.

Выводы. Таким образом, можно сделать следующие выводы: студенты во время занятий не знают, как оценить свое физическое состояние, большинство студентов не знают, как вести дневник самоконтроля.

Разнообразие тестов, функциональных проб, а также самоконтроль занимающихся физической культурой позволяют более точно оценить его физическое состояние и правильно подобрать или скорректировать нагрузку, и тем самым избежать травм и перенапряжения.

Самоконтроль имеет не только воспитательное значение, но и приучает более сознательно относиться к занятиям.

Лучшей формой самоконтроля является ведение дневника.

1. Ветков, Н.Е. Основы врачебного контроля и самоконтроля в процессе физического воспитания // Наука 2020. – № 4. – С. 218–228.

2. Пашин, А.А. Мониторинг физического развития, физической и функциональной подготовленности учащейся молодежи: учеб. пособие. – Пенза : ПГУ, 2015. – 142 с.

3. Рубцова, И.В. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями / Т.В. Кубышкина, Н.В. Лукшина; И.В. Рубцова // Воронеж: Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2011. – С. 24–26.

НЕСТЕРУК В.С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – И.М. Гузаревич, преподаватель

ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ 3 КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ

Введение. В настоящее время значительное внимание уделяется вопросам здоровья студенческой молодежи, их адаптации к условиям учебного процесса. Обучение в вузе представляет собой новый этап в жизни человека, в течение

которого могут происходить изменения показателей здоровья студентов, в первую очередь сердечно-сосудистой системы [1].

Сердечно-сосудистая система (ССС) человека одна из первых реагирует на изменения многочисленных факторов среды обитания, на умственные и физические нагрузки. В сердечно-сосудистой системе формируются морфофункциональные и патологические изменения, являющиеся причиной снижения работоспособности учащейся молодежи, а также заболеваемости значительной части населения [2].

Цель работы – оценить состояние сердечно-сосудистой системы у студентов 3 курса факультета естествознания.

Методы исследования. В данной работе использовался метод заочного группового анкетирования посредством программного обеспечения Google Forms. В анкетировании участвовали студенты 3-х специальностей факультета естествознания БрГУ имени А. С. Пушкина разных полов в возрасте. В опрос было включено 8 вопросов для определения состояния сердечно-сосудистой системы у студентов.

Статистическую обработку результатов проводили с использованием программы Microsoft Excel.

Результаты и их обсуждение. Опрос прошло 16 респондентов возрастом от 19 до 21 года, из них 14 (87,5%) – женщины и 2 (12,5%) – мужчины. Студентов спрашивали о наличии у них заболеваний, связанных с сердечно-сосудистой системой. В результате ни один студент не ответил, что имеет данные заболевания, при этом 14 студентов (87,5%) ответили, что данных заболеваний не имеют, а 2 студента (12,5%) отметили, что не знают о наличии или отсутствии у него заболеваний данного типа.

В следующем вопросе респондентов попросили ответить, когда в последний раз они делали электрокардиограмму (ЭКГ), на этот вопрос 5 респондентов (31,3%) ответили, что делали ЭКГ в последний раз больше года назад, 2 студента (12,5%) проходили данное обследование 9-12 месяцев назад, еще 2 респондента 6-8 месяцев назад, 3-5 месяцев назад электрокардиограмму делали 4 респондента (25%), а 1 студент делал ЭКГ в данном месяце. При этом 2 студента не смогли вспомнить, когда проходили данный вид обследования.

К вопросу о посещении врачей, у респондентов уточнили, когда в последний раз они посещали врача-кардиолога. При ответе на данный вопрос, 8 студентов (37,5%) ответили, что посещали кардиолога больше года назад и еще 8, что не помнят, когда в последний раз обращались к специалисту. При этом 2 студента (12,5%) посещали врача 9-12 месяцев назад, 1 студент (6,3%) консультировался 3-5 месяцев назад, а один респондент никогда у врача-кардиолога не был.

Для оценки осведомленности респондентов об уровне их жизненных показателей сердца было предложено выбрать частоту, с которой студенты измеряют свою частоту сердечных сокращений (пульс) и давление. Оказалось, что 8 человек (50%) измеряют пульс и давление редко, при этом пульс студенты измеряют чаще,

чем артериальное давление, т.к. 3 человека указали, что измеряют пульс часто, при этом такой вариант ответа не выбирался респондентами в отношении артериального давления, а более популярным оказался вариант ответа “Иногда”. И никогда не измеряют давление 2 человека (12,5%) и 3 человека (18,8%) никогда не измеряют пульс.

Чтобы оценить уровень показаний пульса и давления у респондентов им было предложено выбрать, замечали ли они при измерении у себя данных показателей, отклонения от нормы. Как определение нормы были предложены показания в виде 120/80 мм. рт. ст для артериального давления и 60-80 уд/мин для частоты сердечных сокращений (пульса). В результате 8 студентов (50%) замечали у себя в показателях отклонения от нормы, 6 респондентов (37,5%) не замечали каких-либо отклонений от нормы, а 2 (12,5%) студента не измеряли данные показатели.

Выводы. У половины студентов возможны заболевания сердечно-сосудистой системы и им можно порекомендовать посетить в плановом порядке врача-кардиолога для проведения осмотра, а также наблюдается низкий уровень осведомленности студентов о состоянии их сердечных показателей, что проявляется в их редком измерении.

1. Мищенко, Н.В. Экспресс-оценка состояния регуляторных систем организма студентов и выявление группы риска / Н.В. Мищенко, Т.А. Трифонова, И.А. Климова // ЗНиСО. 2015. №1 (262). С. 22-24.

2. Артеменков, А.А. Комплексная оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов для гигиенической оптимизации возможных отклонений / А.А. Артеменков, Я.В. Шестаков // ЗНиСО. 2013. №3 (240). – С. 16-18.

ПЕЧКО К.П.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С.В. Панько, докт. мед. наук, профессор

ДИНАМИКА СИЛЫ МЫШЦ КИСТИ У ЮНОШЕЙ–КАРАТИСТОВ 10-12 ЛЕТ ДО И ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Введение. Карате-Кекусинкай имеет мощную базу ударов руками и ногами. Говоря о физической подготовке каратистов, следует отметить то, что для представителей данного стиля необходимо уделять большое внимание на ее подготовку как в целом, так и делая акцент на отдельных видах: силовой, скоростно-силовой, скоростной, выносливости, гибкости, а так же двигательной-координационной [1].

Цель работы – анализ динамики силы мышц кисти у юношей-каратистов 10-12 лет.

Методы исследования. В работе применялись изучение и анализ методической литературы, педагогический эксперимент.

Обсуждение. Нами было проведено измерение силы мышц кисти у юных спортсменов, с помощью кистевого динамометра ДК-100, с целью оценки динамики силы мышц кисти у юношей-каратистов до и после физической нагрузки. Спортсмены выполняли нагрузку в виде 30 отжиманий, после чего повторно измеряли силу кисти. В исследовании приняло участие 17 юношей. Результаты занесли в таблицу и сравнивали полученные данные.

Сила мышц кисти	Правая рука		Левая рука	
	До нагрузки	После нагрузки	До нагрузки	После нагрузки
Ср. знач., кг	20,47	19,82	18,11	17,17

Нормы показателей силы правой кисти у мальчиков: – от 8 до 11 лет варьируются от 13,0 до 18, 5 кг; – от 12 до 15 лет – от 21, 6 до 37,6 кг, следовательно, физиологическая норма составляет от 15 до 21,6 кг. проведенное исследование позволило определить динамику силы мышц кисти у юных спортсменов, что позволит на более высоком уровне планировать тренировочные нагрузки в процессе реализации системы физического воспитания у каратистов 10-12 лет.

Вывод. Сила мышц кисти достоверно уменьшается после нагрузки, что свидетельствует о влиянии физических упражнений на нейромоторный аппарат каратистов.

1. Степанов, С.В. Организация и методика обучения спортивным видам единоборств: учеб.пособие [Электронный ресурс] / С.В. Степанов, Е.В. Головин. – Екатеринбург: УГГУ, 2007. – 130 с. – Режим доступа: elibrary.ru/elibrary_27549716_45517098.pdf. – Дата доступа: 10.02.2023.

ПИЛЕЦКАЯ А.Е.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Г.Н. Зинкевич, ст. преподаватель, магистр пед. наук

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Введение. В современном мире здоровье – главный личностный и общественный критерий. Здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), это состояние полного физического, душевного и социального

благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. В настоящее время здоровье – главный показатель качества жизни и жизненных ресурсов человека. Большинство болезней взрослых уходят корнями в детство и указывают на особую роль семьи и образовательных организаций, которые посещает ребенок, в формировании как непосредственно его здоровья, так и его отношения к своему здоровью, реальным действиям и поступкам, создающим предпосылки для формирования навыков здорового и безопасного образа жизни.

Цель работы – определение места и роли студенческого спорта как основы здорового образа жизни.

Методы исследования. Аналитический метод исследования проблемы формирования здорового образа жизни субъектов образовательного процесса на материалах учебной литературы.

Результаты и их обсуждение. Студенческий спорт – составная часть спорта, культивируемая в высших учебных заведениях, в форме соревнования и подготовки к нему с целью достижения наивысших результатов. Исторически он является основным источником распространения спорта и физической культуры среди молодежи.

Особенности данного вида спорта заключаются в его доступности и возможности заниматься спортом в часы обязательных учебных занятий по дисциплине; в возможности заниматься спортом в свободное от учебных академических занятий время в вузовских спортивных секциях и группах, а также самостоятельно; в возможности систематически участвовать в студенческих спортивных соревнованиях доступного уровня.

Во многих вузах функционируют спортивные секции по различным видам спорта, в которых занимаются студенты. У них есть возможность для начала ознакомиться, а затем выбрать интересующий вид спорта.

Наиболее популярными видами спорта являются легкая атлетика, борьба, футбол, волейбол, баскетбол и др.

Положительные воздействия на организм регулярных физических нагрузок: укрепление сердечно-сосудистой системы, оптимизация обмена веществ, ускорение метаболизма, предотвращение запоров, улучшение кровообращения, снижение веса, укрепление иммунной системы.

Выводы. Таким образом, спорт – важнейшая составляющая студенческой жизни. Он не только полезен для здоровья, но и способствует развитию студентов, улучшает качество жизни, повышает работоспособность и помогает поддерживать хорошую физическую форму. Главное, правильно выбрать вид спорта и регулярно заниматься.

Занятия спортом способствуют саморазвитию, самостоятельности, способности побеждать. С их помощью приобретаются навыки группового, коллективного, спортивного взаимодействия: сотрудничество, готовность оказывать помощь.

Студенческий спорт играет очень важную роль в подготовке жизнеспособно-

го и социально активного молодого поколения. Создавая культуру молодежи, он выступает строительным элементом в формировании общей культуры общества. Ведь молодое поколение является очень важным социально-структурным компонентом, так как в дальнейшем именно из него будет складываться общество.

Физическое и духовное совершенствование личности молодого человека, его полнокровная и активная жизнь, здоровье, здоровый стиль жизни, дух спортивного соперничества, уважения и сопереживания – вот те человеческие ценности, которые заложены в основе физкультурного образования и студенческого спорта.

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – М. : КНОРУС, 2015. – 240 с.

ПИНЧУК В.И.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Г.Е. Хомич, канд. биол. наук, доцент

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ РЕКОНСОЛИДАЦИИ ПАМЯТИ У СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНОЙ УСПЕВАЕМОСТЬЮ

Введение. Память – одно из свойств нервной системы, заключающееся в способности какое-то время сохранять информацию о событиях внешнего мира и реакциях организма на эти события, а также многократно воспроизводить и изменять эту информацию. Память классифицируется на: двигательную, эмоциональную, образную и словесно-логическую. Двигательная память – это способность к запоминанию, сохранению и воспроизведению различных движений. С ее помощью формируются различные практические и трудовые навыки (ходьба, письмо). Эмоциональная память запечатлевает пережитые чувства и эмоциональные состояния в виде представлений. Образная память связана с возможностью сохранения и использования образов восприятия. Специфичность запечатленного образа определяется особенностями восприятия человека, работой его анализаторов. Словесно-логический вид памяти необходим для запоминания и воспроизведения мыслей. Также память делят на: произвольную – когда процессы запоминания и воспроизведения осуществляются автоматически, без волевого усилия человека и контроля сознания, и произвольную. Для этого вида памяти характерно запоминание и воспроизведение, которое характеризуется напряжением воли. Память отражает события прошлого, но включает в них последующий опыт, и при каждом воспоминании происходит ее перезапись. Таким образом, долговременная память искажает реальность. Этот феномен нейрофизиологи открыли в последние годы и назвали его реконсолида-

цией.

Цель работы – соотнести и проанализировать уровень реконсолидации памяти с различной успеваемостью у студентов, выяснить зависимость воспроизведения запомнившейся информации от общей эрудированности студента.

Методы исследования. В работе использовался метод тестирования студентов. В тесте присутствовали вопросы о среднем балле студента, 5 вопросов на общую эрудированность и основная часть исследования – 6 изображений, разделенные на 2 блока по определенной тематике (по 3 изображения в каждом). Задачей каждого испытуемого было внимательно рассмотреть по очереди каждое изображение и описать предметы, которые они запомнили, максимально подробно. После описания последнего изображения, нужно было опять вспомнить, что находилось на каждой из картинок.

Результаты и их обсуждение. Полученные нами данные свидетельствуют о том, что явление реконсолидации памяти выражено слабее у студентов с высокой успеваемостью (таблица 1).

Таблица 1. Зависимость реконсолидации памяти от успеваемости

Успеваемость (Средний балл)	Количество испытуемых в %	Выраженность реконсолидации
От 6 до 7	25%	Ярко выражены наложения в обоих блоках и между ними
От 7 до 8	31,25%	Наложения есть либо в обоих блоках, либо в одном из них, но ярко выражены
От 8 до 9	25%	Наложения средней выраженности только в одном из блоков
От 9 до 10	18,75%	Нет ярко выраженных наложений

Таблица 2. Зависимость реконсолидации памяти от общей эрудированности

Средняя оценка уровня эрудированности	Количество испытуемых в %	Выраженность реконсолидации
4	25%	Ярко выражены наложения в блоках и между ними
3,4	31,25%	Наложения есть либо в обоих блоках, либо в одном из них, но ярко выражены
4,25	25%	Наложения средней выраженности только в одном из блоков
4,3	18,75%	Нет ярко выраженных наложений

Выводы. Явление реконсолидации памяти выражено слабее у студентов с высокой успеваемостью. Реконсолидация может зависеть так же от внимания человека, так как студенты с высокой успеваемостью обычно более внимательны.

1. Память человека и анатомические особенности гиппокампа [Электрон-

ный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/pamyat-cheloveka-i-anatomicheskie-osobennosti>. – Дата доступа: 06.03.2023.

ПОЛХ Д.М.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – И.Г. Роменко, магистр пед. наук

ЗНАЧЕНИЕ ОМЕГА-3 ЖИРНЫХ КИСЛОТ ДЛЯ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ-БОДИБИЛДЕРОВ

Введение. Регулярные или профессиональные занятия спортом требуют затрат энергии. Повысить выносливость, физическую активность позволяет правильно составленный рацион питания. Чтобы все системы жизнедеятельности полноценно функционировали в режиме серьезных нагрузок, рекомендуется максимально обогатить ежедневное меню питательными и биологически активными веществами. Препараты и БАД с Омега-3 для спортсменов станут источниками полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК) и жирорастворимых витаминов. Это позволит ускорить процессы метаболизма, скорректировать вес и нарастить мышечную массу.

Цель работы – выявить положительные свойства Омега-3 жирных кислот на организм человека, занимающегося спортом (бодибилдингом).

Методы исследования – анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Функции Омега-3 в организме человека весьма разнообразны, но основное назначение ПНЖК заключается в ускорении обмена веществ. Эти биологически активные соединения принимают непосредственное участие в формировании клеточных мембран и оболочек. Благодаря Омега-3 происходит бесперебойная поставка в ткани питательных веществ. Значительно повышается рост и скорость деления клеток – основные факторы обновления костных, мышечных, суставных структур. При интенсивных физических нагрузках оптимизация метаболизма помогает избежать травмирования при падениях или сильных ударах, способствует быстрой регенерации мягких тканей.

Для Омега-3 не характерно избирательное участие в процессах обмена веществ. Биоактивные соединения обеспечивают полноценное расщепление протеинов, углеводов и жиров. Омега-3 ответственны за перенос холестерина к органам-мишеням в составе липопротеиновых комплексов низкой плотности. Такие конгломераты не задерживаются в кровеносных сосудах и быстро выводятся из организма. Это позволяет минимизировать в венах, артериях и капиллярах содержание липидов высокой плотности, растворить и вывести из них холестериновые блоки. В то же время по принципу замещения в крупных и мелких сосудах, мягких и костных тканях существенно возрастает концентрация полезных триглицеридов. Они необходимы людям при серьезных физических нагрузках для следующих целей:

- расширение артерий и вен, нормализация кровообращения;
- предупреждение резкого подъема артериального давления;
- обеспечение клеток и тканей молекулярным кислородом.

Регулярное употребление продуктов с большим содержанием полиненасыщенных кислот препятствует накоплению вредных жиров в организме человека.

Для того чтобы силовые тренировки изнуряюще не действовали на организм спортсмена, в тканях должны постоянно синтезироваться белки. Это одно из важнейших условий наращивания мышечной массы и устранения жировых отложений. Грамотный прием комбинации аминокислот, протеинов и Омега-3 позволяет обеспечить прирост мышц более чем на 25%. Устранение дефицита ПНЖК и высокая физическая активность становятся причиной увеличения площади поперечного сечения мышц у людей, занимающихся бодибилдингом.

Омега-3 кислоты принимают участие в сложных биохимических процессах, связанных не только с синтезом, но и катаболизмом. Они предотвращают быстрый распад белков, задействуя при этом мышечный метаболизм. Уменьшается разрушение волокон поперечнополосатой мускулатуры, что позволяет сократить время, необходимое спортсмену для полноценного восстановления после тяжелых физических нагрузок. Омега-3 в бодибилдинге используется в качестве дополнительного источника энергии, способствующего повышению работоспособности и выносливости спортсмена во время тренировок.

Помимо ускорения метаболизма Омега-3 выполняют еще одну важную функцию в организме человека. Полиненасыщенные жирные кислоты принимают непосредственное участие в синтезе гормоноподобных соединений – простагландинов.

Выводы. Таким образом, можно утверждать важности присутствия определенного количества Омега-3 жирных кислот в рационе каждого человека, и особенно в рационе людей, занимающихся спортом, в частности, бодибилдингом.

2. Simopoulos, A. Omega - 3 fatty acids in health and disease and in growth and development / Artemis Simopoulos // American Journal of Clinical Nutrition. – 1991. – №54. – С. 438 – 463.

ПУГАЧ В.Р.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Е.А. Рассохина, ст. преподаватель

ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Введение. Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего

мира, к самоутверждению и счастью человека.

Цель работы – на основании анализа литературных данных и проведенного анкетирования выявить основные составляющие здорового образа жизни человека.

Методы исследования. В работе применялись изучение и анализ литературных источников и интернет ресурсов, анкетирование и опрос.

Результаты и их обсуждение. Исключительно важное значение для сохранения и укрепления здоровья молодежи имеют не только физическое и психическое благополучие, но и уровень знаний об основных составляющих здорового образа жизни.

Тренировка повышает эффективность деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем путем нейроэндокринной регуляции, устойчивость к снижению потребления кислорода. Кроме того, тренировка обуславливает повышение мышечной силы, способствует улучшению координации и автоматизации мышечных движений и быстрому восстановлению после утомления.

Уменьшение двигательной активности в конечном итоге сопровождается падением резервных возможностей организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды и возникновением различных заболеваний. Особенно пагубны последствия гиподинамии для детей. В исследованиях по возрастной физиологии отмечается снижение двигательной активности ребенка с приходом в школу примерно в 2 раза. При отсутствии правильной организации режима дня, включающего физические упражнения, это приводит не только к отставанию в развитии от своих сверстников, но и к более частым заболеваниям, нарушениям осанки и опорно-двигательной функции [2].

Очевидно, что сама по себе физическая активность не даёт оздоровительного эффекта, если ею пользоваться неправильно. Физическая нагрузка должна носить оптимальный характер для каждого человека. Необходимо соблюдать ряд принципов, которые гарантируют положительный оздоровительный эффект. Главные из них – постепенность и последовательность, повторность и систематичность, индивидуализация и регулярность физических тренировок.

Следующим звеном здорового образа жизни является умеренное и сбалансированное питание. Питание в организме человека выполняет ряд важнейших функций: снабжает организм энергией, строительным материалом, витаминами, минеральными веществами и водой. Под питанием обычно понимается поступление пищи в организм, расщепление пищевых веществ и последующее их всасывание.

Сбалансированность питания – это правильное соотношение в пищевом рационе углеводов жиров и белков. Считается, что в суточном рационе животных белков должно быть не менее 50% от содержания белков. Около 60% суточной потребности в энергии должны давать углеводы. Суточный рацион взрослого человека должен содержать до 100 г жиров, что составляет около 35% от его калорийности. Рацион должен содержать небольшие количества ви-

таминов и солей. А для этого ему нужно быть разнообразным. В него должны входить продукты самых разных групп: зерновые, стручковые плоды, продукты животного происхождения (нежирные), овощи и фрукты.

Вывод. Для компенсации недостаточной подвижности необходимо использовать оздоровительные физические упражнения. Занятие физической культурой способствует улучшению координации деятельности нервных центров, способствует более точной ориентации человека в пространстве, улучшают процессы мышления, памяти, концентрации внимания, повышают функциональные резервы многих органов и систем организма. Поэтому с раннего возраста необходимо вести активный, здоровый образ жизни, заниматься физкультурой и спортом, правильно питаться.

1. Cyberleninka.ru. [Электронный ресурс] / В.А.Белоус, В.А.Щеголев, Ю.Н.Щедрин, Е.Г. Удин // Двигательная активность как фактор укрепления сохранения здоровья студентов/ – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/dvigatelnaya-aktivnost-kak-faktor-ukrepleniya-i-sohraneniya-zdorovya-studentov/viewer> – Дата доступа: 2023 г.

2. Казин Э.М. Валеологические аспекты образования[Текст] //Э. М.Казин, Т. С. Панина, Н. П. Неворова. –Кемерово: ОбЛИУУ, 1995. – С. 202.

3. Лебедева Н.Т., Лосицкий Е.А. Диагностика моторной зрелости — основа обучения школьников // Альманах «Новые исследования». – М.: Вердана, 2004.– №1-2 (6-7) – С. 240-241.

РАНЧИНСКИЙ А.О.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – В.И. Яглык, преподаватель

ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ СКОЛИОЗЕ

Введение. Студенчество является такой группой общества, которая вовлечена во все без исключения социальные процессы. В последнее время в числе приоритетных в Республике Беларусь определена проблема сохранения и укрепления здоровья населения, в том числе и молодежи.

Современные исследования, касающиеся изучения человека, должны носить комплексный характер, отражая функционирование и взаимосвязь различных уровней индивидуальности. Укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности студентов, приобщение их к здоровому образу жизни на основе валеологически обоснованной организации образовательного процесса, а также коррекция физического состояния учащихся сегодня являются наиболее острыми проблемами социальной политики.

Сколиоз – это заболевание опорно-двигательного аппарата, ведущее к нарушению функции грудной клетки, а также к косметическим дефектам.

Одной из причин повышения эффективности лечения больных сколиозом является достаточный уровень мотивации к лечению. В формировании у больного установки на лечение значительную роль играют такие факторы, как знание своей болезни, понимание возможностей ее остановить, взаимопонимание между студентом и преподавателем.

Лечение сколиоза складывается из трех взаимосвязанных звеньев: мобилизация искривленного отдела позвоночника, коррекция деформации и стабилизация позвоночника в положении достигнутой коррекции. Физические упражнения оказывают стабилизирующее влияние на позвоночник, укрепляя мышцы туловища, позволяют улучшить осанку, функции внешнего дыхания. Лечебная физическая культура (далее – ЛФК) показана на всех этапах развития сколиоза [2].

Комплекс средств ЛФК, применяемых при консервативном лечении сколиоза включает: лечебную гимнастику, упражнения в воде, массаж, коррекцию положением. ЛФК сочетается с режимом сниженной статической нагрузки на позвоночник. Её проводят в форме групповых и индивидуальных занятий, а также индивидуальных заданий, выполняемых больными самостоятельно. Методика ЛФК определяется также степенью сколиоза: при сколиозе I, III, IV степени она направлена на повышение устойчивости позвоночника, а при сколиозе II степени – также и на коррекцию деформации. Упражнения лечебной гимнастики должны укреплять основные мышечные группы [1, с.93–101].

Цель работы – определить основные средства восстановительной физической культуры, используемые студентами при сколиозе

Методы исследования – опрос, статистическая обработка материала

Результаты и их обсуждение. Исследование проводилось среди студентов 3 курса физико-математического факультета УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» специальной медицинской группы. 70% опрошенных студентов, имеющих диагноз «сколиоз», используют в восстановительных целях плавание, 30% используют лечебную гимнастику (рисунок 1).

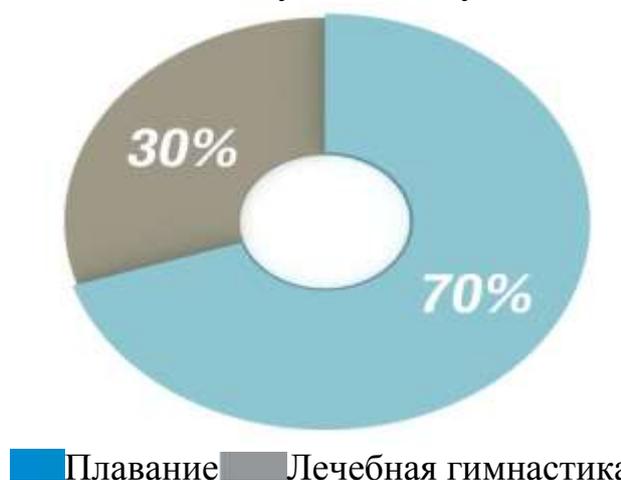


Рисунок 1 – Основные средства восстановительной физической культуры,

используемые студентами

Выводы. Исходя из результатов исследования, мы определили, что основными средствами восстановительной физической культуры у студентов 3 курса физико-математического факультета в специальной медицинской группе являются плавание и лечебная гимнастика. Следует отметить, что занимаясь лечением сколиоза, мы обеспечиваем нормальное и здоровое функционирование тем органам, которые были повреждены при деформации грудной клетки, таким образом, предотвращая многие заболевания. Особое внимание следует уделять профилактике сколиоза.

1. Медведев, Б.А. Сколиоз и остеохондроз: Профилактика и лечение / Б. А. Медведев. – М. : Феникс, 2004.–192 с.

2. Шабанова, В.В. Здоровье начинается с позвоночника / В. В. Шабанова. – М. : Газетный мир, 2012. – 157 с.

РОГАЩУК М.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Л.С. Титова, магистр педагогических наук

ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ. ИСТОРИЯ. СОВРЕМЕННОСТЬ

Введение. Анализ военно-геополитической обстановки показывает возросшую актуальность вопросов обеспечения национальной безопасности. При этом особую важность приобретает военно-патриотическое воспитание, которое неразрывно связано с физической культурой.

Законом Республики Беларусь «О воинской обязанности и воинской службе» установлена обязательная подготовка граждан к военной службе, включающая допризывную подготовку в общеобразовательных учреждениях.

Главными целями патриотического воспитания молодежи в Республике Беларусь является привитие молодежи любви к Беларуси, формирование у нее устойчивого желания способствовать ее процветанию и стремления защищать от врагов [1].

Цель работы – провести исторический анализ появления и становления военно-патриотического воспитания школьников.

Методы исследования: анализ и обобщение образовательной и научно-методической литературы по теме работы.

Результаты и их обсуждение. Патриотическое воспитание в СССР, было неразрывно связано с военным. Нестабильная обстановка внутри страны и за ее пределами, вопрос об организации вооруженной защиты государства и практи-

ческой подготовки учащихся к ней, был поставлен на особый контроль. С этого периода военно-патриотическое воспитание в СССР достигло огромного размаха и осуществлялось в самых разнообразных формах: допризывная военная подготовка и введения военных дисциплин в школьные учебные планы.

В 1920-х годах в девятилетних школах были введены следующие военные дисциплины: военная география, строевые занятия, топография, саперно-маскировочное и стрелковое дело, тактика пехоты, ПВО, политическая подготовка, связь. С 1934 года изучение военного дела в школах становится обязательным и проводится два раза в неделю. После Великой Отечественной войны начальную допризывную подготовку стали проводить с пятых классов во всех школах.

С 1961 года работает «Примерная программа воспитательной работы с учащимися 9–11 классов», в которой особое внимание уделяется формированию патриотических ценностей у школьников. В частности, отмечается, что детям надо прививать «понимание, что такое долг советского человека перед Родиной, сыновний долг; любовь к родным местам, интерес к прошлому родного края и его будущему; гордость за свою Советскую Родину; чувство любви и уважения к воинам Советской Армии, защитникам нашей Родины».

В историческом плане у военно-патриотического воспитания случались свои взлеты и падения. Так, с середины 1970-х – конец 80-х гг. военно-патриотическое воспитание достигло максимального развития под контролем государства. В СССР в 7 лет дети вступали в октябрята, в 9 лет они могли стать пионерами, а с 14 лет становились комсомольцами. Каждое поколение наделялось особыми правами и обязанностями.

В образовательных организациях проводилось обучение по курсу «Начальная военная подготовка», оформлялись военные кабинеты, стрелковые тиры, комнаты хранения оружия, на уроках использовались наглядные пособия, приборы радиационной и химической разведки и т. д. В каждом районе работали оборонно-спортивные, оздоровительные лагеря. Таким образом, в СССР была создана и успешно реализовывалась система подготовки подрастающих поколений к труду и к защите Отечества.

После распада СССР и окончания «холодной войны» система военно-патриотического воспитания немного потеряла свою актуальность и её задачи реализовывались посредством создания военно-патриотических и кадетских классов в учреждениях общего среднего образования.

В современных реалиях на государственном уровне усилена работа по данному направлению: утверждена программа патриотического воспитания населения на 2022-2025 годы, в систему учреждений общего среднего образования введена обязательная должность «руководитель по военно-патриотическому воспитанию», учащихся 10-11 классов начали изучать предмет «допризывная и медицинская подготовка», который тесно перекликается с физическим воспитанием.

Выводы. Военно-патриотическое воспитание направлено на развитие и воспитание ответственного отношения к себе, обществу, гражданско-патриотической компетентности, и признано государством ключевым в обеспечении устойчивого социально-экономического развития и национальной безопасности Республики Беларусь.

1. Военно-патриотическое воспитание [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://sch212.minsk.edu.by/ru/main.aspx> – Дата доступа: 30.03.2023.

РУМАК Т.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Е.А. Рассохина, ст. преподаватель

ВЛИЯНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ САХАРА НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ

Введение. Значительные затраты энергии во время тренировочной и соревновательной деятельности – причина необычайно высоких требований к рациону питания спортсменов. Именно поэтому многие спортсмены обращают главное внимание не на качество, а на количество потребляемой пищи. Тема сахара в рационе довольно спорная и, в силу переизбытка информации, многим непонятная. Сахар – главная проблема человечества. Он везде. Сахар, он же сахароза – простой по своей структуре углевод, который, из-за своей доступности, моментально поступает в кровь и расщепляется до глюкозы. Глюкоза – это энергия, которую нужно разнести по клеткам организма. Этим занимается инсулин. Сахар – это быстрый углевод, имеющий высокий гликемический индекс и главное при этом самый высокий инсулиновый индекс. А быстрые углеводы моментально воздействуют на организм и нервную систему. Инсулиновый индекс – это показатель того, с какой скоростью и в каком объеме организм вырабатывает инсулин при употреблении того или иного продукта.

Цель работы – на основании анализа литературных данных выявить основные особенности потребления сахара спортсменами различных видов спорта.

Методы исследования. В работе применялись изучение и анализ литературных источников и интернет ресурсов.

Результаты и их обсуждение. Итак, сахар – продукт полезный и нужный для слаженной работы организма, однако необходимо употреблять его разумно. Сладкое не принесет вреда лишь при условии, что будет употребляться в правильных количествах и сочетаться с активными физическими нагрузками – спортом.

Свободная энергия, получаемая от употребления сладкого, расходуется с огромной скоростью, ее запасы иссякают за 30-40 минут. Следовательно, слад-

кое может восполнить нашу затраченную энергию, защищает мышцы от разрушения; ускоряет сжигание жирных кислот.

Важность углеводов для пластических процессов, строения мышц, была продемонстрирована учеными еще 50 лет назад. Christtensen, Hansen (1939), Krogh, Lindhard (1920) убедительно доказали, что для демонстрации высоких показателей выносливости необходимо придерживаться высокоуглеводной диеты, принимать углеводы в ходе длительных физических нагрузок, позволяющих развивать большие мышечные усилия и выполнять работу интенсивности и длительности (например, в прыжках на батуте спортсменам необходимо употреблять углеводы за 30 минут до тренировки и каждые 20 минут во время тренировки).

Какова же норма сахара для спортсменов? В разных видах спорта очень тщательно следят за питанием спортсменов. Особенно в спортивной, художественной гимнастике и акробатике. В этом виде спорта каждый тренер следит за худобой спортсмена, так как в фазе полета лишние килограммы могут навредить здоровью: травмы, физическое состояние. Поэтому весь сахар минимизируют до 15 граммов в день. Им разрешается употреблять только природные сахара (фрукты, ягоды).

В таких видах спорта, как плавание, гребля, тяжелая атлетика, бокс, дзюдо, игровые виды спорта, сахар является главным источником энергии. Поэтому для обеспечения физической активности рекомендуются высокоуглеводные рационы не только перед матчем, но и ежедневно, поскольку в ходе тренировок расходуется значительное количество углеводных запасов. Минимум 60% поступающей энергии должно обеспечиваться углеводами. В целом потребление углеводов варьируется в достаточно широком диапазоне: от 5-7 г на кг массы тела в дни тренировочных занятий средней продолжительности и низкой интенсивности до 7-10 г/кг в дни игр или тяжёлых тренировок на развитие выносливости [3].

Существует еще один вид деятельности человека, его также относят к спорту – бодибилдинг (построение лучшего тела). Но употребление сахара запрещено, он имеет ряд противопоказаний: поднимает инсулин и способствует ожирению, вызывая пики/падения уровня глюкозы крови; увеличивает уровень холестерина; способствует выработке гормонов стресса; способствует выведению кальция из мочи; способствует потере хрома, магния и витаминов; снижает производство гормона роста.

Есть такие виды спорта, где сахар необходим для мыслительных процессов – шахматы, бильярд, стрельба. Но и здесь есть ограничения по сахару. Рекомендуется тоже соблюдать правильное питание и включать в свой рацион лишь темный шоколад и природные сахара (фрукты, ягоды). Важно отметить, что полезен только шоколад с высоким содержанием какао. В бобах какао содержится антиоксидант флаванол. Он улучшает кровообращение мозга, повышает его работоспособность, активизирует мыслительные процессы. Шоколад помогает со-

средоточиться и является таким же мощным стимулирующим средством, как кофе или чай.

Выводы. В организме человека, в основном в мышцах и печени, содержится избыток углеводов в форме гликогена. Именно поэтому потребление углеводов непосредственно влияет на содержание гликогена в мышцах и, следовательно, на способность атлета выступать в видах спорта, требующих проявления выносливости. У интенсивно тренирующихся спортсменов, потребляющих пищу с низким содержанием углеводов (40 % общего количества калорий), очень часто наблюдается снижение содержания мышечного гликогена изо дня в день. Однако при потреблении пищи, богатой углеводами (70 % общего количества калорий), уровни мышечного гликогена почти полностью восстанавливаются в течение 22 ч. Кроме того, при поддержании высоких уровней гликогена спортсмены легче переносят тренировочные нагрузки.

1. Берг, Э. Сахар в крови и диабет [Электронный ресурс] / Э. Берг // Сахар в крови и диабет / Режим доступа: <https://dzen.ru/a/XtZMYijOkVwGi-K7> – Дата доступа: 10.03.2023.

2. Ластиг, Р. Разрешенный во всем мире наркотик [Электронный ресурс] / Ластиг, Р. // Разрешенный во всем мире наркотик / - Режим доступа: <https://econet.ru/articles/157199-endokrinolog-robot-lastig-razreshenny-vo-vsem-mire-narkotik>– Дата доступа: 10.03.2023.

3. Bangsbo J. Team Sports // Nutrition in Sport / J. Bangsbo, R.M. Maughan et al. – Blackwell Science Ltd., 2000. – P. 574-587.

САМОЙЛЮК М.И.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Т.А. Самойлюк, ст. преподаватель

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Введение. В последнее десятилетие стало общепринятым употребление понятия «здоровый образ жизни» (ЗОЖ). Он характеризуется как гигиеническое поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на укрепление и сохранение здоровья, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижения активного долголетия [1].

Однако в своей повседневной жизни человек не задумывается о научной терминологии и значении той или иной аббревиатуры. И, тем не менее, каждый из нас хорошо понимает, что здоровый образ жизни – это не только нормальное питание, чередование труда и полноценного отдыха, регулярные занятия физкультурой и спортом, отсутствие вредных привычек, соблюдение правил лич-

ной гигиены. В последние годы постоянно звучит мысль о том, что непереносимым условием здорового образа жизни является благоприятная социальная среда и морально – психологический климат в ближайшем окружении человека.

Цель работы – рассмотреть теоретические аспекты эффективного формирования здорового образа жизни у студентов.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы и метод анкетирования.

Результаты и их обсуждения. Нами было проведено анкетирование студентов 1 курса исторического факультета УО «Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина».

На вопрос: «К какому поколению вы себя относите?» студенты ответили следующим образом: надежд – 40%; равнодушных – 15%; растерянных – 14%; скептиков – 8%; циников – 6%; другому – 17%. Получается, что нет поколения романтиков.

Так же после опроса у студентов 1 курса неравновесных психических состояний, по убыванию степени выраженности следующая: 1. – «Лень, леность» – 42 %; 2. – «Усталость, утомление» – 40 %; 3. – «Печаль, грусть» – 10 %; 4. – «Подавленность, удрученность» – 4 %; 5. – «Робость, боязнь, страх» – 4 %; 6. – «Апатия» – 2 %. Что касается эмоционального фона студентов 1 курса посещающих занятия, то большинство студентов (отмечено 70 % студентов) испытывает на занятиях физической культурой радость, подъем сил, приподнятое настроение. В тоже время 30% отмечают напряжение и усталость. Мы можем предположить, что интерес к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью окажет свое влияние на профессиональное становление будущего специалиста. На наш взгляд взаимосвязь интереса к физкультурно-спортивной деятельности и жизнедеятельности человека имеет большое значение не только в совершенствовании общей функциональной подготовленности студентов, но и обеспечивает его психофизиологическую подготовленность к будущей профессиональной деятельности.

Студенческая жизнь – это очень короткий отрезок жизни, и он должен быть наполнен добрыми светлыми делами, положительными эмоциями. В нашей жизни слишком много стрессов, вследствие чего нервная система человека находится в постоянном напряжении. Физкультурно-оздоровительная деятельность и ведение здорового образа жизни студентов ориентированы на оказание им поддержки в становлении личностного роста, социальной адаптации, расширении возможности самореализации.

В процессе физического воспитания в вузе необходимо обратить особое внимание на возможность применения оздоровительных средств, с целью формирования физической культуры личности. Это позволит создать творческую атмосферу на занятиях, повысит интерес студентов к физкультурно-спортивной деятельности и расширит здоровьесберегающую среду вуза, повысит образованность студентов в системе здоровьесберегающих технологий физического

воспитания.

Выводы. 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, что важно для студентов 1 курса. 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. – № 4. – С. 2–7.

СКАЛКОВИЧ А.С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Ф.К. Гоголюк, ст. преподаватель

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Введение. Спорт играет важную роль в жизни ребенка. Он не только способствует поддержанию необходимой физической активности и способствует укреплению здоровья, но и формирует такие качества личности, как целеустремленность, выносливость, силу воли. Особенно это актуально в работе с младшим школьным возрастом, которые в силу разных причин имеют отклонения в физическом развитии. Наиболее частыми отклонениями физического развития детей являются низкий рост, дефицит массы тела и их сочетание. Наличие различных видов депривации не позволяет своевременно и полно сформировать у учащихся навык здорового образа жизни, что ещё больше усугубляет низкое физическое состояние. Решить проблему повышения уровня двигательной, физической и функциональной подготовленности ребенка, на наш взгляд, возможно путем применения различных форм физкультурно-оздоровительной работы, которые были бы адекватны по содержанию и уровню психического и физического развития детей [1].

Обсуждение. Ведущее место в системе физического воспитания учащихся занимают уроки физкультуры. Они проводятся во всех классах два раза в неделю, так же большое значение в физическом воспитании школьников имеют самостоятельные занятия ходьбой на лыжах. Поэтому одной из задач преподава-

теля является приобщение к подвижному образу жизни уже с младшего школьного возраста.

Урок обычно начинается с построения учащихся с лыжами, рапорта дежурного и сообщения задач. Он может начинаться в помещении, если надо, например, на первых уроках в младших классах проверить подгонку инвентаря., научить школьников скреплять лыжи и становиться на них.

При изучении техники лыжных ходов отдельные элементы лучше показать сначала в помещении, а затем на лыжне. Так, например, при изучении отталкивания палками в одновременных ходах следует ознакомить учащихся с граничными позами этого элемента, указать ориентиры для самоконтроля выполнения движения. Обучение этим элементам техники в помещении эффективнее и не требует много времени. В этом случае продолжительность первой части урока несколько увеличивается. На площадке следует продолжить «разогревание» учащихся, подготовить лыжню или учебный склон. Общая продолжительность подготовительной части урока лыжной подготовки зависит также от удаленности мест занятий и может достигать 8-12 мин.

В основной части урока учащиеся разучивают и совершенствуют способы передвижения на лыжах, развивают двигательные качества, преимущественно выносливость, а также силу и скоростно-силовые качества. Независимо от того, с каким классом проводятся занятия, все уроки лыжной подготовки, особенно основная часть, должны отличаться высокой плотностью и органическим единством овладения навыками и развития физических качеств.

Новый материал обычно разучивают в начале основной части урока. В этом случае при передвижении к месту занятий и подготовке их следует повторить изученные ранее упражнения, которые способствовали бы лучшему усвоению нового материала. Продолжительность основной части урока – 25-30 мин.

В заключительной части урока нагрузку следует постепенно снижать. Обычно в этой части урока занимающиеся идут от места занятий к школе, чистят лыжи и ставят их в месте хранения, обязательно делают упражнения на растягивание, расслабление, координацию движений. Продолжительность заключительной части урока 5-7 мин. Затем подводят итоги, урока и дают задание учащимся для самостоятельного занятия во внеурочное время.

Обычно уроки лыжной подготовки проводятся на пришкольных участках, на школьных стадионах. Место занятий по возможности должно быть защищено от ветра. В месте занятий следует прокладывать 2-3 рядом идущие лыжни. Форма их может быть самая различная: эллипс, треугольник, четырехугольник неправильной формы и т. д. Важно полнее использовать близлежащую местность. Длина учебно-тренировочного круга может быть от 500 м до 2-3 км. Внутри учебно-тренировочной лыжни или рядом целесообразно проложить небольшую замкнутую лыжню 200-300 м. На ней можно разучивать и совершенствовать технику лыжных ходов. Лыжни должны быть тщательно измерены. Это позволяет не только более точно определять тренировочную нагрузку на

уроках и, что особенно важно, на самостоятельных занятиях во внеурочное время. Учет учащимися числа пройденных километров приучает их к организованности и повышает интерес к занятиям.

Лыжные прогулки, учитывая их мощное оздоровительное воздействие, еще один рекомендуемый вид спорта не только для лиц, имеющих проблемы с позвоночником. Ходьба на лыжах – упражняет в балансировании тела и быстром беге, умение ставить ноги параллельно и сохранять это положение при скольжении, так же способствует укреплению связок голеностопных суставов и развитию точных и ловких движений, а умеренный холод является прекрасным возбудителем мышц и средством для закаливания. Обучение ходьбе на лыжах, следует начинать уже в осеннее время, готовить ребят к этому движению. С целью улучшения координации движений дети упражняются в перешагивании, подрезании, беге по узкой дорожке. Тренируется вестибулярная устойчивость при помощи различных поворотов, наклонов туловища, прыжков с поворотом. Заранее укрепляются голеностопные суставы, мышцы стоп ходьбой с пятки на носок, с помощью бега на носках, с подскоками, сжимания и разжимания пальцев ног.

Вывод. Лыжная подготовка – это интереснейшая и увлекательная форма движения, а движение – это жизненно необходимая потребность человека; это эффективнейшее лечебное средство; это важное средство воспитания. Она способствует более быстрому развитию организма учащегося и помогает формировать более прочный мышечный каркас, который, в свою очередь, предотвратит ряд заболеваний связанных с опорно-двигательным аппаратом. Тренирует общую выносливость, координацию и скоростно-силовые качества. Увеличивает общий объем лёгких и способствует более быстрому газообмену в организме учащегося.

1. Жданкина, Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин ; под научной редакцией С.В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2022. – 125 с.

СЛОБОДЧИКОВ М.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

ПРИОРИТЕТНОСТЬ ВЫБОРА СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОЛА СТУДЕНТА

Введение. К выбору средств физической культуры нужно подходить ответственно, с учётом всех факторов, способных оказать влияние на здоровье сту-

дента. Одним из ключевых факторов для выбора является гендерный фактор, которому присущи как физиологические, в силу объективных причин, так и психологические особенности. Особенно этот фактор важно учитывать в студенческом возрасте, так как в данный период увеличиваются различия между юношами и девушками в пропорциях тела и функциональных параметрах работоспособности.

Девушкам присущи определенные анатомо-физиологические особенности, которые нужно учитывать при осуществлении самостоятельных занятий физическими упражнениями или спортивными тренировками. В сравнении с мужским у женского организма не такое устойчивое строение костей, менее развитая мускулатура тела, тазовый пояс более широкий и более мощная мускулатура тазового дна. Для здоровья женщины важно развивать мышцы пресса, спины. От правильной осанки зависит правильное положение внутренних органов [1].

Некоторые особенности женского организма присутствуют в деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем. Это проявляется в необходимости более длительного периода восстановления организма после тренировок и в более быстрой потере состояния тренированности при их прекращении.

Цель работы – определить средства физического воспитания, используемые студентами в зависимости от пола.

Методы исследования – опрос, анкетирование, интервью, статистическая обработка материала.

Результаты и их обсуждение.

Таблица – Выбор средств физической культуры в зависимости от пола студента

Пол	Занятие	%
Мужской	Единоборства и боевые искусства	17
	Гимнастика	9
	Футбол	22
	Лёгкая атлетика	9
	Тяжёлая атлетика	9
	Плавание	17
	Большой теннис	13
	Конный спорт	4
Женский	Ходьба	9
	Бег	9
	Велоспорт	9
	Фитнес	17
	Аэробика	4
	Танцы	17
	Плавание	13
	Гимнастика	22

Согласно результатам опроса, проведённого в течение марта 2023 года среди 46 студентов (23 юноши и 23 девушки) первого курса физико-математического факультета УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина», мы получили следующие результаты: у 17% опрошенных юношей основным средством физической культуры являются единоборства и боевые искусства, для 9% – гимнастика, для 22% – футбол, для 9% – лёгкая атлетика, для 9% – тяжёлая атлетика, для 17% – плавание, для 13% – большой теннис, для 4% – конный спорт; у девушек: 9% – ходьба, 9% – бег, 9% – велоспорт, 17% – фитнес, 4% – аэробика, 17% – танцы, 13% – плавание, 22% – гимнастика (таблица).

Выводы. На основании проведённого исследования мы установили, что выбор средств физической культуры существенно различается в зависимости от пола студента. Юноши предпочитают виды спорта, в которых требуется высокая физическая активность, наличие силы и выносливости: единоборства и боевые искусства, футбол, тяжёлая атлетика. Девушки выбирают виды спорта, в которых важно наличие ловкости, гибкости: фитнес, аэробика, танцы. Также есть виды спорта, которые выбирают как юноши, так и девушки: гимнастика, плавание.

1. Матвеева, В.А. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом / В.А. Матвеева, А.Е. Волков, И. С. Москаленко // Символ науки. – 2017. – № 6. – с. 131 – 149.

СТАНИСЛАВЕЦ А.И.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Г.Е. Хомич, канд. биол. наук, доцент

ВЛИЯНИЕ КАРДИОТРЕНИРОВОК НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ ПРИ НАЛИЧИИ ПАТОЛОГИЙ

Введение. Кардиотренировки очень важны для поддержания жизненного тонуса и здоровья человека. Если регулярно выполнять аэробные нагрузки, то сердечно-сосудистая система улучшит свою работу и общее самочувствие организма [1].

Кардиотренировка – это вид упражнений, основанный на совершении мышечных движений за счет энергии, которая вырабатывается при кислородном окислении молекул глюкозы (или аэробный гликолиз). Следовательно, это аэробная нагрузка, в основе которой лежит работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем [3].

К этому виду тренировок можно отнести бег, плавание, езду на велосипеде или прыжки на скакалке. Во время выполнения этих упражнений интенсивно

работают дыхательная и кровеносная системы, что приводит к укреплению сердца и легких, к снижению риска развития таких болезней как ишемия сердца, гипертония, развитие диабета.

Такие упражнения улучшают работу сердца, легких и сосудов, способствуют развитию выносливости и силы, увеличивают объем легких и сердца, улучшают кровообращение, нормализуют сердечный ритм, укрепляют мышцы, увеличивают плотность костной ткани, укрепляют сердечно-сосудистую систему, тренируют дыхательную систему, избавляют от негативных эмоций, снижают риск депрессии [2].

Цель работы – выявить эффективность кардиотренировки при сердечных патологиях.

Методы исследования. Для проведения данного эксперимента были приглашены 5 испытуемых с аритмией. Им было предложено в течении месяца выполнять кардиотренировки в умеренном темпе. Тренировки включали в себя следующие упражнения: бег, нордическая ходьба, степпер, велосипед, плавание.

Результаты и их обсуждение. В результате эксперимента мы получили данные, которые свидетельствуют о том, что такой вид нагрузок привел к нормализации сердечного ритма, частоты сердечных сокращений и артериального давления у 60% испытуемых. Полученные результаты были занесены в таблицу.

Таблица 1 – Влияние кардиотренировок на ЧСС и АД.

Испытуемый	Частота сердечных сокращений	Давление	Симптомы
Александра С.	До тренировки		
	70 ударов/мин	110/65	Головокружения, одышка, шумы в сердце
	После тренировки в течении месяца		
	75 ударов/мин	120/70	Симптомы уменьшились
Дарья Я.	До тренировки		
	91 ударов/мин	125/78	Головокружения, одышка, шумы и боли в сердце
	После тренировки в течении месяца		
	70 ударов/мин	125/67	Безсимптомов
Дмитрий К.	До тренировки		
	85 ударов/мин	125/82	Одышка, боли в сердце, обмороки
	После тренировки в течении месяца		
	85 ударов/мин	124/79	Одышка, боли в сердце, обмороки
Рахлей В.	До тренировки		
	98 ударов/мин	130/90	Головокружения, одышка, шумы в сердце
	После тренировки в течении месяца		
	80 ударов/мин	127/72	Симптомы минимизировались
Игорь С.	До тренировки		
	96 ударов/мин	130/85	Одышка, шумы в сердце
	После тренировки в течении месяца		
	96 ударов/мин	130/85	Одышка, шумы в сердце

Выводы. После проведения эксперимента можно сказать, что кардиотренировки при сердечно-сосудистых патологиях улучшают показатели. Но это может зависеть от особенностей организма и других хронических заболеваний.

1. Высокоинтенсивные кардиотренировки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/> – Дата доступа: 05.03.2023.

2. Кардиотренировки: для чего нужны, с чего начинать и как проводить [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.mol-net.ru/mos/ru/healthy_lifestyle/o_102328 – Дата доступа: 05.03.2023.

3. Нагрузки и их влияние на здоровье сердца и сосудов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://medaboutme.ru/articles/vliyanie_nagruzok_na_serdechno_sosudistuyu_sistemu/ – Дата доступа: 08.03.2023.

ФИЛИППОВА Е.А.

Москва, ИЕСТ, МГПУ

Научный руководитель – А.В. Скотникова, канд. пед. наук, доцент

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Введение. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения является одной из приоритетных задач образовательной политики Российской Федерации. К понятию физического здоровья относят показатели физического развития, функциональной и физической подготовленности учащихся. Функциональная подготовленность включает в себя оценку ряда показателей, позволяющих дать объективную информацию о состоянии сердечно-сосудистой и дыхательной систем, симпатической и парасимпатической системе, состоянии проприорецепторов и внешних анализаторов тела [1, 2, 3]. В нашем исследовании мы уделили внимание детям младшего школьного возраста, поскольку данный этап жизни детей особенно важен с точки зрения формирования целого ряда систем организма [3, 4].

Целью нашего исследования было провести оценку функциональной подготовленности детей младшего школьного возраста для дальнейших разработок практических рекомендаций для включения в образовательный процесс.

Методы исследования. В нашем исследовании мы комплексно подошли к функциональной оценке: оценка внешнего дыхания – проба Штанге, проба Генчи, Ортостатическая и Клиностатическая пробы, проба Ромберга, проба Мартине.

Результаты и их обсуждение. В данной статье мы представим только несколько результатов нашего исследования: проба Ромберга, ортостатическая проба.

В результате проведенной пробы Ромберга среди 1–4 классов определена общая тенденция, 36% обследуемых показали отличный результат, т.е. их устойчивость при выполнении пробы была стабильная, без тремора, покачивания и прочего. Однако, стоит отметить, что достаточно высокий процент всех испытуемых – 57% показали неудовлетворительный результат (рисунок 1). Соответственно, это требует детального обследования и проведения дополнительных тестов. Стоит отметить, что в данной работе приведены результаты пробы Ромберга с закрытыми глазами.

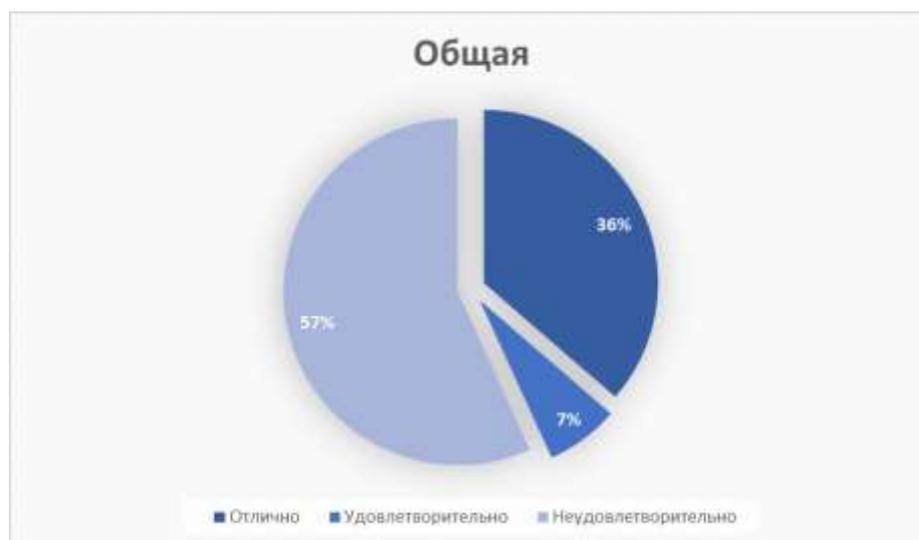


Рисунок 1 – Результаты пробы Ромберга среди учеников начальных классов

На рисунке 2 представлены результаты Ортостатической пробы.

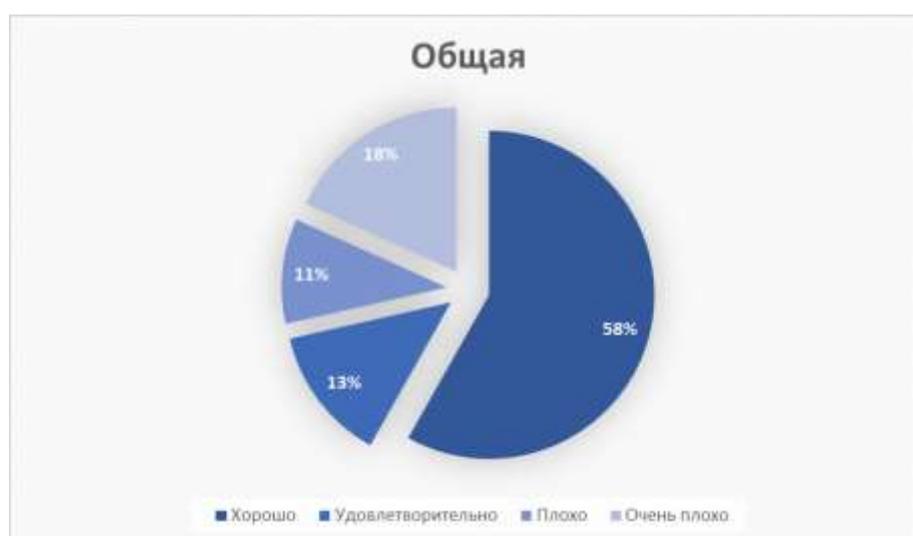


Рисунок 2 – Результаты Ортостатической пробы среди учеников начальных классов

Как видно из рисунка, большинство всех испытуемых показали хороший результата – 58%. Соответственно, рефлексорные механизмы регуляции гемодинамики у детей показывают положительный результат. Однако, стоит отметить и группу детей – 18% у которых был зафиксирован очень плохой результата, который проявился в неадекватных показателях ЧСС сразу после смены положения и тела и в течении времени восстановления.

Выводы. 1. В результате пробы Ромберга у большинства детей был выявлен низкий результат – 57%, что требует консультации невролога и дальнейшего обследования.

2. В результате исследования было выявлено, что у большинства обследуемых детей показатели рефлексорных механизмов гемодинамики находятся на высоком уровне – 58% детей. Однако, есть большая группа детей -18% у которых данная проба дала отрицательный ответ, что требует дополнительного обследования.

1. Баландин, В.А. Сравнительная характеристика динамики показателей физической подготовленности и морфологические особенности детей 6-7 лет / В.А. Баландин, Ю.К. Чернышенко, Л.И. Просоедова // Современные проблемы физической культуры и Олимпийского движения / Матер. региональной науч.-практ. конференции, ч. II. Ростов-на-Дону, 1999 – С. 68-70.

2. Комплексная программа совершенствования физической подготовки в младшей школе / А.В. Скотникова, В.А. Александрова, В.Б. Соловьев, В.И. Овчинников // Современные вопросы биомедицины. – 2021. – Т. 5, № 2(15)

3. Сравнительный анализ показателей физической подготовленности школьников младшего школьного возраста с нормативами 2й ступени ГТО для возраста 9-10 лет / В.А. Александрова, А.В. Скотникова, В.И. Овчинников, О.С. Жумаев // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : сборник статей по материалам X научно-практической конференции с международным участием, Москва, 14–15 мая 2020 года. – Москва: Московский городской педагогический университет, 2020. – С. 211-216.

4. Токарев, А.А. Роль устойчивого развития в системе образования в России / А.А. Токарев. — Текст : непосредственный // Исследования молодых ученых : материалы II Междунар. науч. конф. (г. Казань, июль 2019 г.). — Казань : Молодой ученый, 2019. — С. 53-55. — URL: <https://moluch.ru/conf/stud/archive/340/15183/> (дата обращения: 23.03.2023).

ХВАЛЬКО Ю.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

ИЗУЧЕНИЕ ЧСС И СИСТОЛИЧЕСКОГО АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ У СПОРТСМЕНОК ПРИ РАБОТЕ РАЗЛИЧНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

Введение. Исследования ЧСС и АД особенно актуальны в условиях современного развития спорта, так как при нагрузках происходят изменения в ведущих физиологических системах. Мышечная работа связана с существенными изменениями в деятельности систем вегетативного обеспечения организма, особенно систем крови, кровообращения и дыхания. Эффективность спортивной деятельности, во всех видах спорта, в значительной мере определяется оптимальной работой ССС системы, поэтому проблема обеспечения транспорта кислорода является фундаментальной для современной спортивной физиологии [1]. Динамика показателей АД и ЧСС является важным критерием оценки функционального состояния спортсмена, а также изменение данных показателей должно быть понятно тренеру [2].

Цель: ознакомиться с особенностями изменений в организме частоты сердечных сокращений (ЧСС) и артериального давления (АД) (систолического, диастолического) при выполнении нагрузки разной мощности у спортсменок среднего школьного возраста специализации карате различной спортивной квалификации. В исследовании приняли участие 8 девушек 13-14 лет специализации кекушинкай-карате и разную спортивную квалификацию (от 3 юношеского до 2 взрослого).

Методика исследования. Перед выполнением каждой работы измеряли ЧСС и АД. Составляли протокол, в котором регистрировали нужные нам показатели при выполнении работ максимальной, субмаксимальной и умеренной интенсивности.

Для выполнения работы максимальной мощности испытуемым предлагается совершить работу в течение 20 с в виде бега на месте с частотой 200 движений в минуту. При этом регистрировали ЧСС в пересчете за 1 минуту, по окончании работы измеряли АД.

Для выполнения работы субмаксимальной мощности испытуемым предлагается совершить работу в течение 5 мин в виде бега на месте в темпе 160 движений в минуту. Во время работы каждую минуту регистрировали ЧСС. По завершению работы измеряли АД.

Для выполнения работы умеренной мощности испытуемым предлагается совершить работу в течение 20 мин в виде бега на месте с частотой 130 шагов в минуту. Во время работы каждую минуту регистрировали ЧСС. По завершению работы измеряли АД.

Результаты и их обсуждение.

Таблица 1 – Проявление ЧСС при выполнении физической нагрузки

	ЧСС в покое	ЧСС после максимальной работы	ЧСС после субмаксимальной работы	ЧСС после умеренной работы
Средние значения (уд/мин)	60	161	177	136

Под влиянием нагрузки ЧСС у спортсменок увеличивается. Наибольшие изменения ЧСС происходят при выполнении работы субмаксимальной мощности. В дальнейшем у большинства спортсменок полное восстановление после выполнения каждого вида работы (максимальной, субмаксимальной, умеренной) происходило на 6 мин, однако у некоторых ЧСС полностью восстановилась уже на 4 минуте. Среднее значение АД у 8 каратисток в покое составляло 117/66 мм рт. ст. Под влиянием мышечной работы САД увеличивалось тем интенсивнее, чем больше была работа. Систолическое давление у большинства спортсменок восстановилось на 6 мин, однако у некоторых САД восстановились на 11 мин.

Выводы. У спортсменок 13-14 лет специализации карате под влиянием физической работы наиболее сильные изменения ЧСС происходят при выполнении субмаксимальной работы.

1. Карпман, В.Л. Фазовый анализ сердечной деятельности. – М. : Медгиз, 1964.

2. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. – М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.

ЧАЙЧИЦ Э.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – И.М. Гузаревич, преподаватель

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ЧАСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Введение. В настоящее время актуальной становится проблема повышения культуры питания. Рацион питания должен соответствовать энергетическим затратам и физиологическим потребностям организма.

Сбалансированный рацион может снизить риски развития многих заболеваний. Разнообразные и полноценные приемы пищи улучшают все функции организма – от физической работоспособности до когнитивных возможностей мозга. Фактически, пища влияет на все клетки и органы. Поэтому рациональное

питание и его значение для здоровья человека невозможно переоценить – это неотъемлемая часть здорового образа жизни.

В настоящее время люди потребляют больше продуктов с высоким содержанием калорий, жиров, свободных сахаров и соли натрия. Помимо этого большая часть населения не потребляет достаточно фруктов, овощей и других видов клетчатки, таких как цельные злаки. Всё это негативно сказывается на здоровье. К этому всему добавляется тот факт, что люди выработали навык подавлять в себе чувство жажды, подвергая свой организм обезвоживанию.

Специалисты советуют придерживаться некоторых принципов при организации своего питания, чтобы обеспечить нормальное функционирование своего организма.

Одним из таких советов является ежедневное употребление свежих овощей и фруктов, ведь в овощах содержатся необходимые организму пищевые волокна, витамины, органические кислоты и антиоксиданты. Особенно полезны зеленые и листовые овощи – шпинат, брокколи, руккола, салат, зелень, огурцы.

Необходимо потреблять молочные продукты с низким содержанием соли и жира – это ценный источник кальция. Жирное мясо предлагается заменить на рыбу, птицу, яйца, бобовые или постное мясо. Белка в них содержится столько же, а необходимое в соответствии с нормами рационального питания количество животного жира можно получить и из маложирных сортов мяса, рыбы и птицы. Рекомендуется ограничить употребление быстрых углеводов и сахаров – они не имеют никакой питательной ценности, дают лишь быструю энергию, карьер и дисбаланс в обмене веществ.

Обязательно нужно помнить и о водном балансе в организме: для взрослого человека примерная суточная норма воды – 2 литра. Вода необходима для всех химических реакций в организме.

Цель работы – исследование и оценка пищевых привычек студентов, определение важности рационального питания в здоровом образе жизни.

Методы исследования. В работе применялись такие методы исследования, как метод опроса студентов и метод обзора литературы.

Результаты и их обсуждение. Собранные нами данные свидетельствуют о том, что студенты стараются следить за своим питанием. Так из 25 опрошенных 14 человек (56%) по возможности ограничивают себя во вредных продуктах, 5 человек (20%) полностью отказались от них и лишь 6 человек (24%) не ставят себе ограничений.

Были такие категории продуктов, которые вообще не употребляются в пищу студентами: мясо – 4, птица – 3, рыба – 9, молоко – 6, хлеб – 8. В то же время довольно хорошим результатом оказалось наличие свежих фруктов и овощей в рационе: каждый день – 5, практически каждый день – 8, часто – 12. Из 25 участников опроса 17 (68%) не учитывают состав и БЖУ выбираемых продуктов, 5 (20%) иногда обращают внимание на это, а 3 (12%) всегда смотрят на это. Калорийность потребляемой пищи в течение дня хоть раз считали только 9 че-

ловек (36%), остальные 16 (64%) никогда этим не занимались. Предпочтения студентов относительно способа приготовления пищи: жареная – 11, отварная – 10, запечённая – 18, на пару – 7. По количеству выпиваемой воды в течение дня результаты не очень хорошие: 6 человек выпивают по 1-2 стакана чистой воды, 10 человек по 3-5 и всего 9 по 6-10 стаканов.

Выводы. Таким образом, была проанализирована рациональность питания студентов. В большей степени ребята подходят сознательно к этому вопросу, стараются избегать вредной еды и включать в рацион полезные продукты. При этом за составом, БЖУ и калорийностью практически не следят. Больше половины опрошенных не выпивают в течение дня свою норму чистой воды. Для оптимального самочувствия необходимо поддержание баланса в питании, для чего необходимо питаться рационально. Это является одним из ключевых моментов здорового образа жизни.

1. Принципы рационального питания [Электронный ресурс] / Зельвенская Центральная Районная Больница// Новости – 2021. – Режим доступа: <https://zelva-crb.by/informatsiya/novosti/1007-printsipy-ratsionalnogo-pitaniya/> – Дата доступа: 29.03.2023.

ЧИМИРКО Е.В.

г. Мозырь, УО МГПУ имени И. П. Шамякина

Научный руководитель – В.А. Конопацкий, ст. преподаватель

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИИ ПИЛАТЕС В ОЗДОРОВЛЕНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Введение. В настоящее время актуальной проблемой студенческой молодежи является формирование мотивации к здоровому образу жизни, которая вызвана рядом таких факторов как: низкий уровень общей физической подготовленности, нервно-эмоциональные перегрузки, гипокинезия, большой объем информационной нагрузки, заболевания дыхательных путей вследствие коронавирусной инфекции, неправильное питание и проживание в неблагоприятно экологических регионах.

Вследствие недостаточной физической активности, низкого уровня общей физической подготовленности, не соблюдения здорового образа жизни, острых респираторных заболеваний прогрессирует ряд заболеваний, связанных с органами дыхания.

Исходя из данных, Национального статистического комитета Республики Беларусь о социально-экономическом положении Беларуси и России в 2021 году заболеваемость населения Беларуси с болезнями органов дыхания в 2020 году составило 50 160 случаев заболеваний данной группы, на 100 000 человек

населения, что в сравнении с 2021 годом увеличилось до 59 708 зарегистрированных случаев заболеваний [1].

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.

Здоровый образ жизни – это комплекс полезных привычек, положительно влияющих на жизнедеятельность человека. С его помощью можно укрепить здоровье, увеличить длительность жизни и быть счастливым. Здоровый образ жизни особенно актуален в настоящее время.

Необходимо формировать приоритеты здорового образа жизни, увеличение режима двигательной активности, разработку программ, которые повысят мотивацию и интерес к занятиям физической культурой, а соответственно и к укреплению здорового образа жизни [2].

Целью работы – является разработка и внедрение комплекса дыхательных упражнений (фитнес технологии пилатес) в учебный процесс студенческой молодежи, с целью укрепления и сохранения состояния здоровья студентов.

Методы исследования. Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анализ результатов по общефизической подготовке.

В формировании здорового образа жизни популярным является фитнес-тренировка пилатес, которой могут заниматься люди абсолютно разного возраста и пола, а также с разным уровнем физической подготовки.

Пилатес – это комплекс упражнений различной направленности, воздействующий на умственные способности, на развитие физических качеств, улучшения функций опорно-двигательного аппарата, функциональных систем организма.

Комплекс упражнений фитнес технологии пилатес:

1. Сотня (лёжа на спине, ноги согнуты. Приподнять верхнюю часть туловища, руки прямо, с подниманием прямых ног вверх).
2. Круги ногами (лежа на спине, правая нога вперед, левая согнута в колене. Выполнять круг ногами поочередно).
3. Скручивания (лежа на спине руки вверх. Скручивание туловища)
4. Раскручивание вниз (сед, ноги согнуты в коленях. Медленное опускание туловища в положение лежа).
5. Перекаты на спине (сед на полу, руки на согнутых коленях. Округлить спину, выполнить перекат и вернуться в исходное положение).
6. Скрещивания (лежа на спине, руки за голову, правой ногой к левому локтю, со сменой ног).
7. Вращение головой (упор на животе. Выпрямление рук, таз на полу, повороты головы, исходное положение).
8. Повороты сидя (сед на полу, руки в стороны. Повороты туловища)

9. Плавание (лёжа на животе, руки вперед. Прогнуться, смена рук и ног поочередно)

10. Растягивание спины вперед (сед, руки вперед. Скручивание к ногам).

Комплексы упражнений пилатес включают в работу большое количество крупных и мелких мышечных групп одновременно, требуя правильной техники выполнения каждого упражнения, а так же соблюдения концентрации дыхания при их выполнении, что способствует улучшению функциональных систем организма.

Комплексы применяемых физических упражнений, усложняются при условии повышения уровня общей физической подготовленности и состоят из базового и сложного уровня. Базовый уровень направлен на овладение основами техники движений, формирования установки на оздоровление организма, достижения результата.

В сложный уровень входят комплексы упражнений с дополнительным оборудованием, специальные тренажеры, мячи, ленты и фитнес-резинки.

Результат исследования. Для более детального изучения средств комплекса пилатес, в УО «МГПУ им. И.П. Шамякина» было проведено тестирование 15 студентов технолого-биологического факультета с целью определения уровня дыхательной системы.

Для оценки функционального состояния использовались гипоксические пробы, которые дают оценку состояния дыхательной системы и способность внутренней среды организма насыщаться кислородом.

Результаты показателей гипоксических проб приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Величины изученных показателей экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп студентов в начале и конце эксперимента ($M \pm m$)

Показатели	Контрольная группа n=15		Экспериментальная группа n=15	
	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Начало эксперимента	Конец эксперимента
Проба Генчи, с	34±0,15	36±0,25	34±1,8	37±0,19
Проба Штанге, с	46±1,5	48±1,5	46±1,3	49±1,7

Выводы. Таким образом, рациональное планирование и применение средств системы пилатес, в учебном процессе студентов, будет способствовать: укреплению дыхательных мышц в сочетании движений и позы с дыханием в низком темпе, что приведет к усилению дыхательных мышц; улучшению параметров дыхания, вентиляции и перфузии при использовании скоординированного дыхания; улучшению кардио-респираторных параметров, увеличению максимального потребления кислорода, что приведет к сердечно-сосудистым изменениям, улучшению кровотока и васкуляризации мышц.

1. Беларусь и Россия. 2022: Стат. сб. / Росстат, Белстат, – М., Росстат, 2022. – 206 с.
2. Ильинич, В.И. Студенческий спорт и жизнь / В.И. Ильинич.– М.: Аспект Пресс, 1995. – 65 с.
3. Румба, О.Г. Системные механизмы регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп: Монография / О.Г. Румба. – Белгород: ЛитКараВан, 2011. – 460 с.

ЧИПУРНЫХ Е. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Засим Н. Н., магистр педагогических наук

ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДА ПЛАЦЕБО В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Ведение. Плацебо – любой компонент лечения, который намеренно используется ввиду его неспецифического, психологического или психофизиологического действия или который используют ради его ожидаемого, но неизвестного больному и врачу, направленного неспецифического влияния на больного, симптом или болезнь. В спорте эффект плацебо используется чтобы добавить спортсмену несколько процентов силы, скорости, выносливости. К примеру: в одном эксперименте тяжелоатлетам предложили плацебо под видом препарата со стероидами, в результате они смогли взять на 4% больший вес, чем до этого. Чем это объясняется? Есть предполагаемые причины, а именно то, что плацебо сказывается на восприятии боли и дискомфорта, снижение тревоги (если мышцы человека не напряжены, то и тело не тратит энергию на их сокращение). Также в спорте присутствует понятие «Социальное плацебо», то есть эффект от поддержки соседа, который помогает спортсменам улучшить результаты. Также, чтобы повысить свои результаты, рекомендовано: проводить некий ритуал, то есть одевание «счастливой» футболки под форму, касание корта перед выходом на него, и т.д. избежание эффекта ноцебо, достижение эффекта социального плацебо и контроль того, что нам подвластно – эмоции, уровень тревоги, дыхание, реакцию на раздражители и другие факторы, в конечном счете влияющие на физическую работу [3].

Цель работы. Изучение встречаемости использования эффекта плацебо преподавателями физического культуры (тренерами) на тренировках.

Методы исследования. В работе были использованы анализ литературных источников, опрос.

Результаты и их обсуждение. Профессор Кентского университета Кристофер Биди взял 6 хорошо подготовленных велосипедистов и заявил им, что каждый из них получит плацебо или порцию кофеина в 4,5 мг на кг или в 9 мг

на кг (в одной чашке кофе содержится около 95 мг кофеина). После этого велосипедистов отправили на 10-километровый пробег, во время которого они должны были показать свой максимум; результаты сравнивались с показателями двух контрольных гонок, проведенных без стимулятора.

Как и ожидалось, результаты коррелировали с дозой стимулятора: спортсмены на плацебо показали мощность на 1,4% выше, чем в контрольной гонке, а велосипедисты, получившие 4,5 мг/кг и 9 мг/кг прошли дистанцию лучше на 1,3% и на 3,1% соответственно. В ходе опроса спортсмены также сообщили о разных изменениях в самочувствии, вызванных кофеином.

Но в исследовании был подвох, о котором знали только ученые: на самом деле никто из атлетов не получил кофеин – всем дали таблетку-пустышку. Соответственно, команда Биди не просто наблюдала эффект плацебо – она еще и показала, что сила этого эффекта может зависеть от «дозировки» плацебо, объявленной участникам.

Аналогичные результаты обнаружились в отношении спорта: в одном эксперименте, где тяжелоатлетам предложили плацебо под видом препарата со стероидами, в результате они смогли взять на 4% больший вес, чем до этого. Однако, когда спортсменам объяснили, что им дали только сахарный шарик, они все равно поднимали чуть больший вес, чем до интервенции. Даже несмотря на то, что должны были знать, что стероиды в любом случае не могли подействовать так быстро.

Точно выделить причину в ходе экспериментов невероятно сложно, констатирует Кристофер Биди. Ученые видят улучшение результата на 2-4%, не наблюдая при этом соответствующего учащения сердцебиения, изменения показателей крови или усиленной работы легких – всего того, что свидетельствовало бы о том, что спортсмен прикладывает больше усилий. Это выглядит так, будто организм человека начинает работать более экономично, выдавая больше мощности на том же топливе. Почему это происходит.

Эффект плацебо снижает тревогу. Если велосипедист считает, что получает препарат, который помогает ему, он позволяет себе чуть-чуть расслабиться – как будто у него есть страховка. Тревога и стресс сопровождаются напряжением мышц, а напряжение требует энергии. Когда человек спокоен, его тело начинает работать более плавно и эффективно, а это может быть критически важно для видов спорта, где нужна точность.

Эффект плацебо сказывается на восприятии боли и дискомфорта. Один из главных ограничительных факторов в спортивном результате – это усталость, указывает Эмма Коэн, доцент когнитивной антропологии Оксфордского университета. Любой, кто превозмогал усталость на тренировке, знает это ощущение боли. Оно нужно для того, чтобы остановить нас и не допустить повреждений, а еще – потому что организм всегда оставляет часть ресурсов про запас.

Нами был проведен опрос 10 преподавателей по физкультуре (тренеров). Вопросы задавались такие: «применяют ли они метод плацебо в тренировочном

процессе или нет и почему?». Результат опроса показал, что из 10 преподавателей 2 человека часто используют плацебо в своих тренировках, 2 лишь изредка используют плацебо и остальные 6 не используют плацебо вообще, так как не считают его применение целесообразным и нужным (рисунок 1).

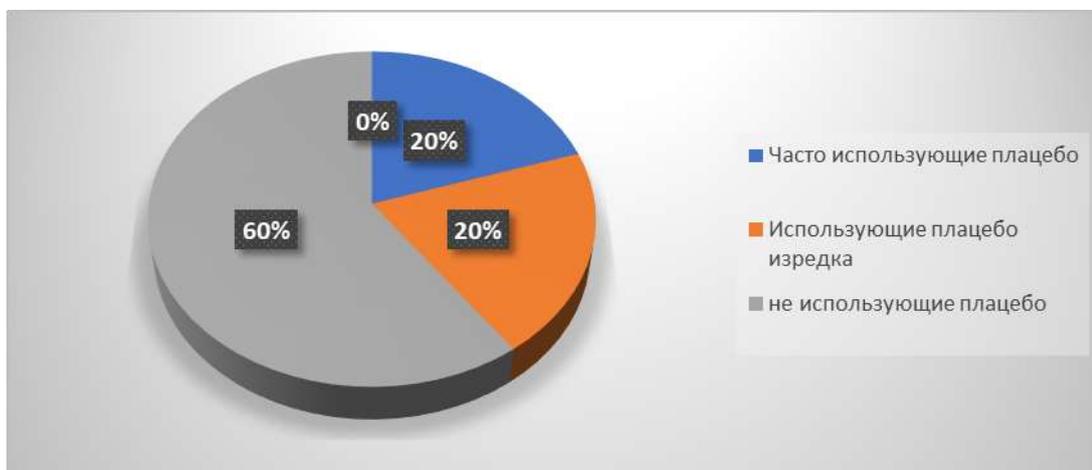


Рисунок 1 – Процентное соотношение использования метода плацебо на занятиях

Большая часть преподавателей предпочитает обходиться тренировками без использования эффекта-плацебо. В игровых видах спорта не понимают, как его применять. Два человека, применяющих этот метод в тренировках являются тренерами по общей физической подготовке. В основном используя этот метод, они словесно подводят спортсмена к тому или иному результату.

Выводы. Практика применения плацебо в спорте не распространена. Некоторые считают, что таким образом специалист нарушает права человека. Другие считают плацебо малоэффективным, хотя здесь нужно отметить то, что практика применения плацебо для чемпионов на уровне страны и мира гораздо выше, ибо когда дело касается большого спорта, то тут любые, даже самые незначительные преимущества, повышающие показатели на 1-4%, на вес золота.

1. Аблахатов Ю.И., Лапин И.П. Появление тревоги после приема плацебо // Журн. невропатол. и психиатр. 1989. Т. 89. № 12. С. 48-50.

2. Качественная клиническая практика, плацебо и эффект плацебо – <https://www.clinvest.ru/jour/announcement/view/186>

3. Обмани себя. Как эффект плацебо влияет на спортивные результаты – <https://reminder.media/post/sport-i-platsebo>

ШАК В.С.

Москва, ИЕСТ, МГПУ

Научный руководитель В.А. Александрова – канд. пед. наук, доцент

ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Введение. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения является одной из приоритетных задач образовательной политики Российской Федерации. Это прежде всего связано тем, что новые реалии жизни несут негативное влияние на здоровье детей: экология, ненормированный режим дня, инновационные средства общения и т.д. [1, 2, 3]. Стоит отметить, одним из распространенных отклонений в состоянии здоровья являются функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата (ОДА), в том числе нарушения осанки и плоскостопие. Поскольку этап младшего школьного возраста во многом является формирующим для опорно-двигательного аппарата, именно этой проблеме мы и уделили внимание в нашем исследовании [3, 4].

Целью нашего исследования было провести оценку опорно-двигательного аппарата детей младшего школьного возраста для дальнейших разработок практических рекомендаций по выявленным нарушениям в работе данной системы.

Методы исследования. В нашем исследовании мы комплексно подошли к оценке опорно-двигательного аппарата, применив батарею тестов, как для оценки позвоночного столба, так и для оценки биомеханики стопы. Мы использовали визуальный осмотр, ряд тестов по оценке позвоночного столба- тест Адамса, тест подбородок - грудина, тест Форестье, видео анализ ходьбы и приседаний, тест колено к стене, тест – подъем на полупальцы.

Результаты и их обсуждение. В данной статье мы представим только несколько результатов нашего исследования.

В результате визуального осмотра, отмечались следующие маркеры во фронтальной плоскости: положение плеч; края лопаток; треугольники талии; гребни тазовых костей; подколенные складки; положение медиальных лодыжек.

Данные маркеры позволили определить регион, в котором уже появились изменения положения позвоночного столба. Стоит отметить, что у 50% исследуемых детей были выявлены искривления в грудном регионе позвоночника, как правило, у большинства этих детей был выявлен синдром «экранный шеи». Таким образом, данные нарушения могут быть характерны для искривления позвоночника, как в саггитальной, так и фронтальной плоскостях.

В результате теста – колено к стене было выявлено, что большинство детей имеют хороший результат. На рисунке 1 представлен результат теста – колено к стене среди 1х классов.

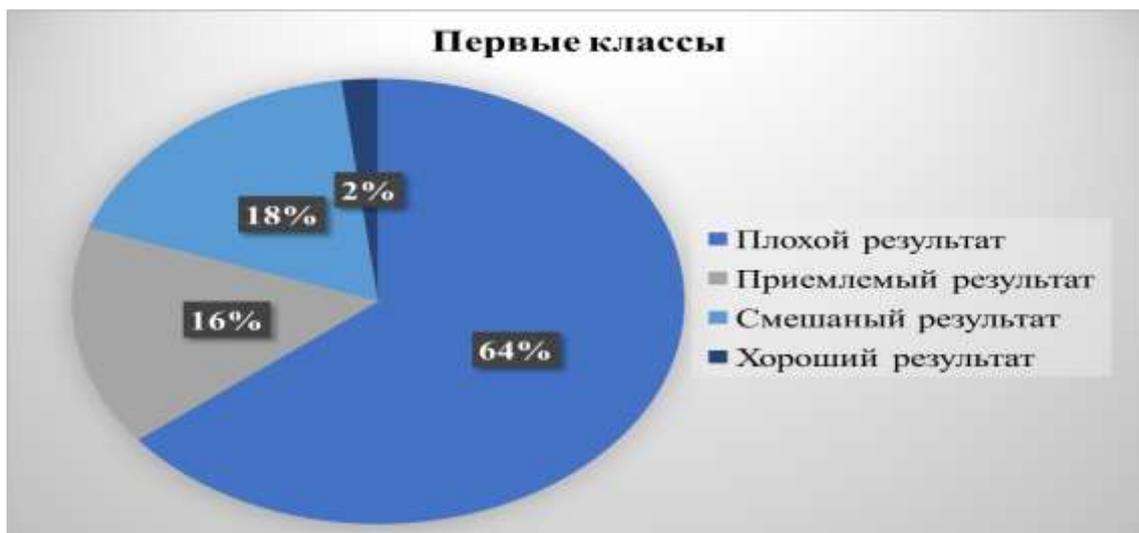


Рисунок 1 – Результаты теста – колено к стене среди 1х классов

Такая же тенденция была выявлена и во втором, третьем и четвертом классах, больше 80% детей в данной группе выполнили тест, показав хороший результат. Из этого следует, что у большинства обследуемых детей нет ограничений ахиллово сухожилия или суставно-связочного и мышечного аппарата голеностопа.

В результате теста – подъем на полупальцы было выявлено, что только 50% всех обследуемых детей смогли простоять на полупальцах более 3х секунд и при этом не завалив свод стопы в какую-либо сторону. Наглядно это представлено на рисунке 2.

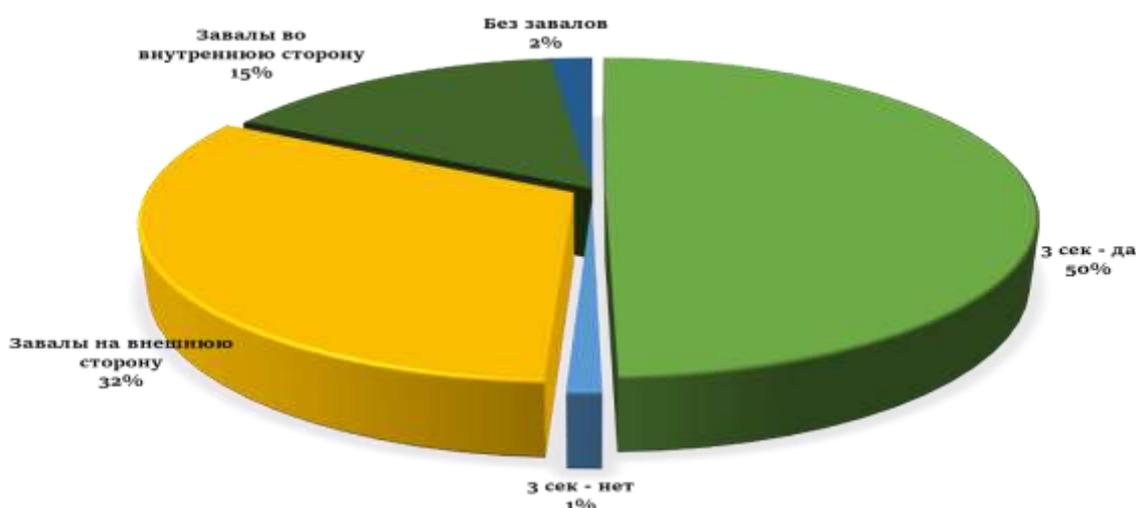


Рисунок 2 – результаты теста – подъем на полупальцы 1-4 классов

Из данного теста можно сделать вывод, что у обследуемых детей уже есть нарушения в биомеханике работы голеностопного сустава и стопы.

Таким образом, можно сделать вывод, что данной группе детей необходимо детальное аппаратное обследование для установления нарушения в работе стопы.

Выводы. 1. В результате визуального осмотра было выявлено, что у 50% детей есть признаки искривления позвоночного столба. Для установления диагноза требуется обязательное обследование на аппаратных комплексах.

2. Положительные результаты теста – колени к стене, позволяют заключить, что у большинства – 80% детей ограничений подвижности мышечно-го и суставно-связочного аппарата голеностопа не выявлено.

3. Результаты теста – подъем на полупалцы, а именно – 50% всех обследуемых детей смогли удержать положение больше 3 секунд и не завалиться в какую-либо сторону, заставляют оставшейся половине детей 1-4 классов пройти дополнительное обследование для постановки точного диагноза по нарушению биомеханики стопы – плоскостопию.

1. Баландин, В.А. Сравнительная характеристика динамики показателей физической подготовленности и морфологические особенности детей 6-7 лет / В.А. Баландин, Ю.К. Чернышенко, Л.И. Просоедова // Современные проблемы физической культуры и Олимпийского движения /Матер. региональной науч.-практ. конференции, ч. II. Ростов-на-Дону, 1999 – С. 68-70.

2. Комплексная программа совершенствования физической подготовки в младшей школе / А.В. Скотникова, В.А. Александрова, В.Б. Соловьев, В.И. Овчинников // Современные вопросы биомедицины. – 2021. – Т. 5, № 2(15)

3. Сравнительный анализ показателей физической подготовленности школьников младшего школьного возраста с нормативами 2й ступени ГТО для возраста 9-10 лет / В.А. Александрова, А.В. Скотникова, В.И. Овчинников, О.С. Жумаев // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : сборник статей по материалам X научно-практической конференции с международным участием, Москва, 14–15 мая 2020 года. – Москва: Московский городской педагогический университет, 2020. – С. 211-216.

4. Токарев, А.А. Роль устойчивого развития в системе образования в России / А. А. Токарев. — Текст : непосредственный // Исследования молодых ученых : материалы II Междунар. науч. конф. (г. Казань, июль 2019 г.). — Казань : Молодой ученый, 2019. — С. 53-55. — URL: <https://moluch.ru/conf/stud/archive/340/15183/> (дата обращения: 23.03.2023).

ШВАЙКО А.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Г.Е. Хомич, канд. биол.наук, доцент

ДИНАМИКА УРОВНЯ ВНИМАНИЯ В ТЕЧЕНИЕ СУТОК

Введение. Многим известно, как бывает сложно на чем-то сконцентрировать наше внимание. Оно связано с внешними признаками, такими, как мимика, разнообразные движения. От проявления внимания зависят успехи в работе, учебе, а от невнимания – неудачи, ошибки, промахи. Согласно взглядам И.М. Сеченова, внимание человека имеет рефлекторный характер. Развивая это положение, И.П. Павлов высказал гипотезу, что внимание связано с возникновением очагов оптимального возбуждения в результате особого ориентировочного рефлекса. Следовательно, внимание играет важную роль в нашей жизни и включает сосредоточенную и направленную деятельность человека.

Высшие психофизические функции человека характеризуются избирательностью и направленностью, которая предполагает повышение уровня двигательной, интеллектуальной и сенсорной активности личности [1]. Внимание обеспечивает любую деятельность человека: осуществление операций с образами, числами, словами, которые совершаются в уме; восприятие явлений, предметов, объектов реальных или условных.

С помощью внимания обеспечивается отбор нужной информации, переход от одной деятельности к другой, сосредоточенность на каком-либо явлении, предмете в определенный момент времени. Из этого свойства формируются виды внимания: непроизвольное внимание возникает бессознательно, оно чаще характеризуется пассивностью и произвольное внимание, которое возникает в результате осознанной постановки цели и является преднамеренным и активным [2].

Цель работы – сравнить концентрацию внимания в течении суток.

Методы исследования. Для определения изменения концентрации внимания было использовано два разных теста. Испытуемым было предложено пройти один тест утром в период с 10:00 до 10:20, а другой с 18:00 до 18:20. В тесте было 8 вопросов разной сложности. Испытуемые, ответив на эти вопросы, показали свои результаты, которые в дальнейшем мы обработали путем подсчета правильных и неправильных ответов.

Результаты и их обсуждение. В результате эксперимента были получены данные, которые свидетельствуют о том, что концентрация внимания утром больше, чем вечером. Утром испытуемые показали меньший процент ошибок, чем вечером. Объясняется это тем, что утренняя работоспособность значительно выше, чем во второй половине дня, а вечером накапливается усталость, расходуются энергетические ресурсы организма. Полученные данные изображены на рисунке 1.

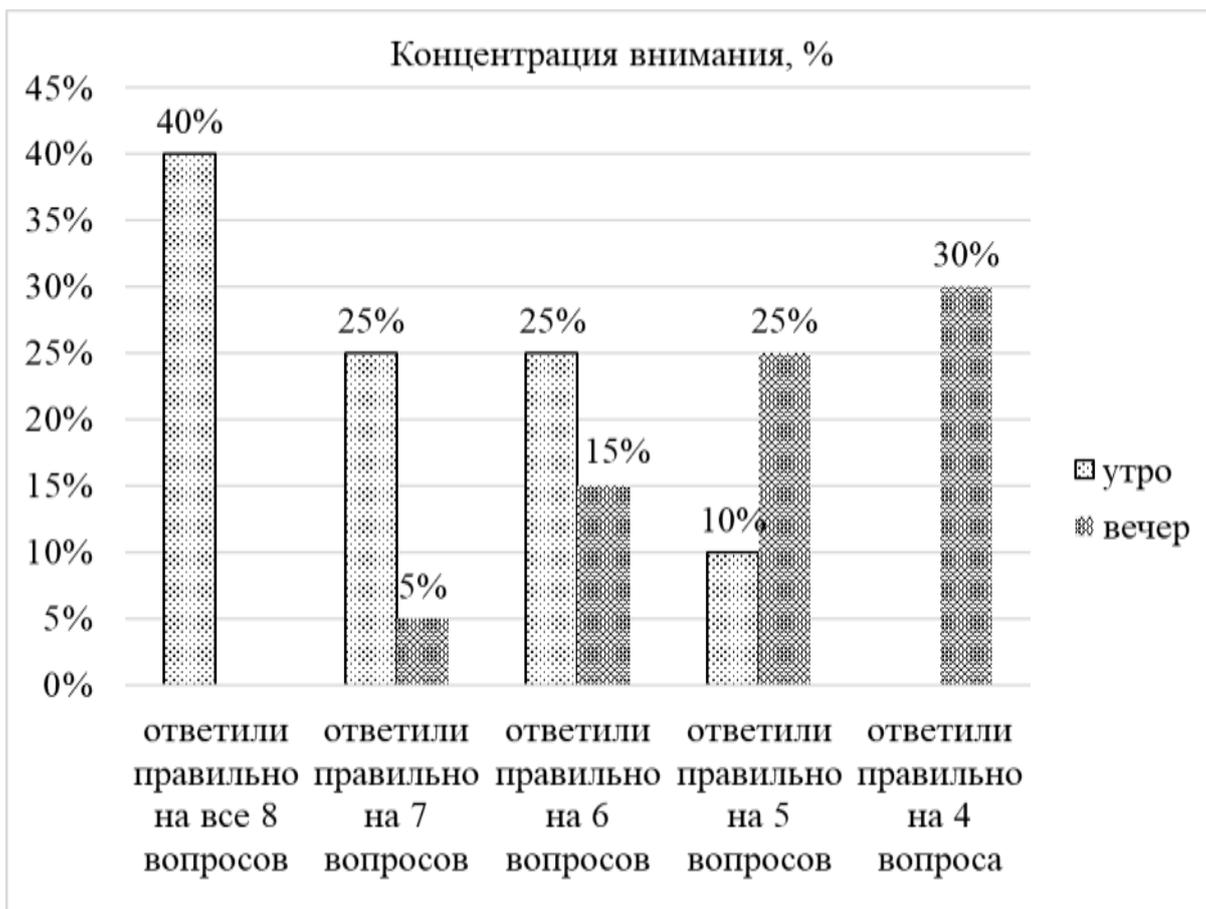


Рисунок 1. Изменение концентрации внимания в течение суток

Выводы. Концентрация внимания утром выше, чем вечером. Это связано с тем, что работоспособность организма в первой половине дня выше, чем во второй. Следовательно, свою профессиональную деятельность и любые важные дела нужно планировать в первой половине дня.

1. Купцова, А.М. Физиологические основы внимания. Развитие внимания у детей и подростков / А.М. Купцова, Н.И. Зиятдинова, Р.И. Зарипова, Т.Л. Зефиоров. – Казань: КФУ, 2017. - 35 с.

2. Сущность понятия «внимание»: виды, критерии, свойства [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/suschnost-ponyatiya-vnimanie-vidy-kriterii-svoystva> . – Дата доступа: 05.03.2023.

ШВЕЙКУС М.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

ПЛАВАНИЕ КАК ОДНО ИЗ ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Введение. Плавание по праву считается самым эффективным средством двигательной активности, не имеющим конкурентов в оздоровительном воздействии на человеческий организм. Эти особенности так же обусловлены физическими свойствами воды: ее плотностью, вязкостью, давлением, температурой, теплоемкостью. Плавание – особенный вид спорта, практически не имеющий противопоказаний. В данном виде спорта, исключены травмы опорно-двигательного аппарата, растяжение, вывихи, переломы. Систематические занятия повышают устойчивость организма к различным простудным заболеваниям, что можно объяснить разностью температур и высокой теплопроводностью воды [1, с. 213 – 217].

В результате регулярных тренировок, развиваются такие физические качества, как выносливость, ловкость, сила, скорость, гибкость. Подавляющее большинство упражнений, используемых во время тренировок на суше и в воде, способствует укреплению и формированию правильной осанки студента. Согласованные движения рук и ног, параллельно с горизонтальным положением тела в воде, приводят к значительной разгрузке позвоночника от веса собственного тела.

При плавании традиционными видами (кролем и брассом) увеличивается жизненная емкость легких и объем грудной клетки (доходит до 5 – 6 литров). Учеными доказано, что у студентов, регулярно занимающихся плаванием, пульс на 10 – 15 ударов в минуту меньше, чем у не занимающихся. Тренировки оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему. Повышается эмоциональная устойчивость и улучшается качество сна. Занятия плаванием повышают умственную работоспособность студентов [2, с. 73].

При плавании основные мышечные группы выполняют динамическую работу и в зависимости от дистанции адаптируются к работе, как в аэробных, так и в анаэробных условиях.

Цель работы – исследовать значение плавания как одного из основных средств укрепления организма; определить в процентном соотношении регулярность занятий плаванием студентов физико-математического факультета УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»; обосновать плавание как одно из эффективнейших средств укрепления здоровья и физического развития студентов.

Для определения количественного соотношения было проведено анкетирование среди студентов 1-2 курсов физико-математического факультета.

Методы исследования. Основные методы, используемые в работе, включали в себя опрос, интервьюирование, анкетирование, а также обработку статистических данных.

Результаты и их обсуждение. Основное большинство студентов указали, что плавание является эффективным средством разностороннего физического развития и совершенствования функциональных показателей организма.

В результате проведенного анкетирования было выявлено, что 72% (X) студентов умеют плавать, и считают плавание одним из важнейших средств укрепления здоровья; 20% (Y) регулярно посещают бассейны; 8% (Z) не умеют плавать (рисунок).

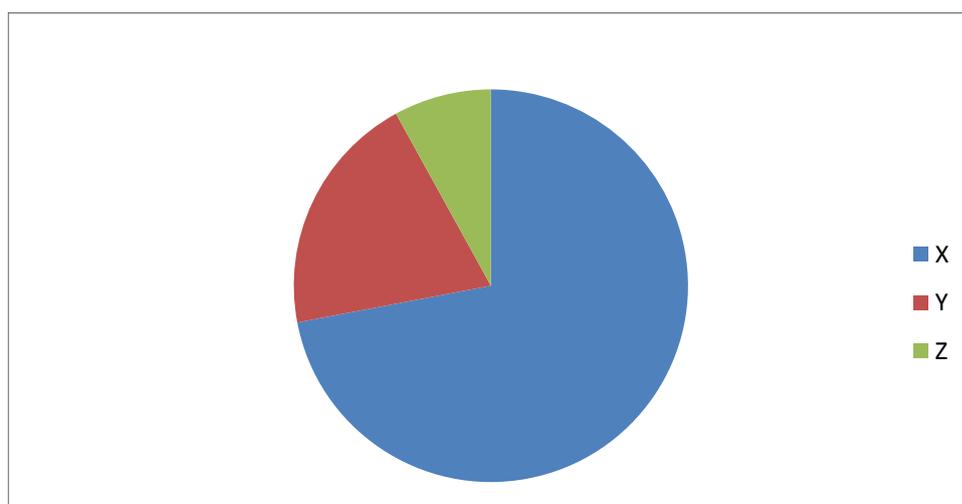


Рисунок – Отношение студентов к плаванию как средству укрепления здоровья

Выводы. В результате проведенного исследования мы определили, что большая часть студентов используют плавание как одно из основных средств укрепления здоровья. Опрос показал, что плавание является значимым фактором, положительно влияющим на показатели физического развития студентов.

1. Булгакова, Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание /Н. Ж. Булгакова.– М. : Академия, 2005. – 432 с.
2. Викулов, А.Д. Плавание: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений/ А.Д. Викулов. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 368 с.

ШЕЛЮНИК В.В.

Брест, БрГУ имени А.С.Пушкина

Научный руководитель – Т.А. Самойлюк, ст. преподаватель

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ У СТУДЕНТОВ

Введение. В настоящее время, большинство детей и молодых людей живут по схожему распорядку дня. С утра быстро перекусив не самой здоровой пищей спешат на учебу или работу, и проводят там по 6, а иногда и по 8 часов в день. По возвращении домой остаток дня они проводят за компьютером или телевизором. Конечно же так живут не все, но людей, которые пренебрегают своим здоровьем к сожалению большинство. Это приводит к ряду хронических и острых заболеваний, таких как гиподинамия, ожирение и диабет.

На состояние психологического и физического здоровья учащихся, их мотивации на здоровосозидающий образ жизни влияет умение педагогического коллектива создавать положительный эмоциональный фон общения. Далеко не все педагоги готовы серьезно разбираться в проблемах учащихся: слушая, слушать; не лезть в душу, если не пускают; уметь организовать обсуждение любой без исключения темы, касающейся проблем здоровья, и при этом дать анализ ее развития, раскрыть актуальность и своевременность. Практика свидетельствует о том, что учебные занятия не имеют должного воспитывающего эффекта в процессе формирования у учащихся знаний и навыков здорового образа жизни, не решают в полной мере задачу по развитию творческой познавательной деятельности в данном направлении, ведению конструктивного диалога, позволяющего создать ситуацию успеха [1].

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

Цель работы - выявить современные проблемы формирования здорового образа жизни у студентов

Методы исследования. В работе применялись методы анализа научно-методической литературы, анкетирования и интервьюирования

Результаты и их обсуждение. Для решения цели работы было проведено анкетирования студентов 3 курса юридического факультета УО “Брестского государственного университета А.С. Пушкина”. В анкетировании приняло участие 42 человека.

По результатам анкетирования у студентов были проблемы в знании проблем формирования здорового образа жизни. Об этом можно судить по ниже приведенным данным:

На вопрос: “Занимаетесь ли вы физической активностью вне университе-

та?” 20% ответили - да, пару раз в неделю; 80% - нет, только на занятиях физической культуры в университете.

Так же был задан вопрос: “Чем интереснее заниматься на занятиях по физической культуре?”. Больше всего ответов было связано с подвижными играми - 40%, фитнес - 30%, силовые упражнения - 30%.

Выводы. Таким образом, решение этой проблемы необходимо осуществлять по трем основным направлениям: отбирать содержание учебного материала для каждого урока необходимо с целью формирования у учащихся принципов здорового образа жизни; развивать творческую деятельность учащихся на основе принципов сотрудничества, сотворчества, диалога, в сочетании коллективных интересов и индивидуализации личности посредством создания ситуации успеха для каждого воспитанника; и проблема формирования информационного пространства образовательного учреждения как средства воспитания осмысленного отношения учащихся к состоянию своего здоровья и занятиям физической культурой [2].

Так же нужно создавать системы воспитания здорового образа жизни учащихся в учреждениях образования с активным участием семьи и других социальных институтов. Все меры, направленные на предупреждение употребления алкоголя, табака, наркотиков среди учащейся молодежи и пропаганду здорового образа жизни, должны представлять собой не единичные мероприятия, а являться составной частью долгосрочных программ, направленных на формирование безопасного и ответственного поведения подрастающего поколения.

1. Дорофеева, С.М. Проблемы здоровья и экологии: журнал №3/ С.М. Дорофеева. – ГГМУ, 2007. – 32 с.

2. Качан, Г.А. Социально - педагогические аспекты формирования здорового образа жизни подростков. Здоровье: теория и практика / Г.А. Качан. – Витебск, 2004. – 155 с.

ШКУТА Я.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

ОСОБЕННОСТИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ БРГУ ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА

Введение. Одним из способов определения тренированности организма при стандартной работе является определение работоспособности организма при повторных нагрузках, выполняемых с различными по длительности интервалами отдыха. Общая идея заключается в изучении динамики ЧСС и ЛВ после прекра-

щения дозированной мышечной работы. Однако восстановление – это не только процесс возвращения организма к предрабочему состоянию. В этот период происходят также изменения, которые обеспечивают повышение функциональных возможностей организма, т.е. положительный тренировочный эффект.

Методы исследования. Исследование проводилось на 4 студентах факультета физического воспитания разной степени тренированности. У каждого из них перед нагрузкой измеряется ЧСС и ЛВ. Стандартно нагрузкой являлось работа на велоэргометре в максимально возможном темпе и с максимально возможной длительностью. Испытуемые выполняют 2 работы с интервалами отдыха между ними 3 минуты. Если испытуемый не справляется с нагрузкой, то работа прекращается. После прекращения работы, таким образом во время отдыха в организме происходят восстановительные процессы. Продолжительность отдельных фаз восстановления зависит от особенностей выполнения работы (мощность, длительность, структура, движения) от степени тренированности человека. Повторные нагрузки целесообразно выполнять в фазу повышенной работоспособности. Оптимальная длительность интервалов отдыха между нагрузками на одной тренировке зависит от объема и мощности выполняемых нагрузок, от уровня тренированности спортсмена и других факторов. В среднем она колеблется от 5 до 20 мин. Повторение нагрузок через 10-15 мин совпадает с фазой повышенной работоспособности, в связи с чем количество выполняемой работы будет несколько больше, чем при первой нагрузке. Повторение нагрузок через 25 мин и позже после окончания предыдущей не дает положительного эффекта, так работоспособность организма к этому сроку уже снижается до исходного уровня.

Результаты и обсуждение. Испытуемый 1: В.Е. (м.) – спец. футбол, 19 лет, стаж 11 лет, хорошее функциональное состояние (1р.). Испытуемый 2: К.Ю. (ж.) - спец. л/а, 19 лет, стаж 2 года, хорошее функциональное состояние (2р.). Испытуемый 3: Г.Н. (м.) – спец. борьба, 19 лет, стаж 2 года, хорошее функциональное состояние (2р.). Испытуемый 4: Г.А. (ж.), 19 лет, спец. л/а, стаж 2,5 года, хорошее функциональное состояние (3р.). Повторение нагрузок мы выполняем через 1-5 минут после первой работы, что обычно совпадает с недовосстановлением при котором работоспособность еще понижена, поэтому величина выполняемой работы при этих нагрузках будет меньше, чем при первой.

Вывод. После прекращения работы, т.е. во время отдыха, в организме проходят восстановительные процессы. Однако восстановление это не только процесс возвращения организма к предрабочему состоянию, но в то же время к повышению функциональных возможностей организма т.е. положительный тренировочный эффект. Это связано с тем, что повторная нагрузка через 1-5 минут после 1-ой работы обычно совпадает с недовосстановлением, что выразилось в некотором увеличении средних значений ЛВ и ЧСС у студентов ФФВ.

ШПАКОВСКАЯ Ю. Б.

Брест, БрГУ имени А.С.Пушкина

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

ВЛИЯНИЕ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ НА САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ

Введение. Здоровье человека является важнейшей жизненной ценностью. Тенденция здорового образа жизни особенно актуальна в последние десятилетия. Предпосылками этого являются формирование и развитие личной физической культуры. Формирование физической культуры особенно важно в период с младенчества до зрелости, т.к. в течение этого жизненного этапа человек знакомится с миром, обществом и своим телом [1, с. 79 – 82].

Движение и спорт – основное проявление жизни и в то же время средство гармоничного развития личности. Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным и крепким, однако часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены в первую очередь двигательной активностью ребенка, что помимо движения определенного роста и веса он должен быть ловким, подвижным и выносливым. Именно в детском возрасте закладываются основы будущего здоровья взрослого человека и, что самое важное, основы не только биологические, но и психологические. Приучив ребенка постоянно заботиться о своем здоровье, привив ему полезную привычку регулярно выполнять физические упражнения, выработав у него чувство дискомфорта, возникающее из-за отсутствия должной физической активности, можно рассчитывать, что в будущем он останется верен воспитанной в детстве потребности к движениям, ставшей также привычной, как умывание по утрам [2].

Семья является важнейшим институтом социализации личности, следовательно, без участия семьи практически невозможно сформировать мотивацию молодежи к занятию спортом и основы личной гигиены. Физическая культура и культура семейных взаимоотношений тесно связаны друг с другом. Семья как институт социализации выполняет воспитательную функцию и функцию трансляции. Эти функции имеют большое значение в формировании, воспитании и укоренении ценности здорового образа жизни у младших членов семьи – детей.

Дети являются «зеркалом» своих родителей, поэтому старшее поколение имеет большое влияние на формирование мышления и ценностей ребенка. Необходимо отметить, что у функции трансляции есть негативная сторона. Она заключается в том, что дети формируют и запоминают не только положительные аспекты физической культуры семьи, но и негативные аспекты, например, вредные привычки и отрицательные качества (лень, грубость и др.).

Цель работы– определить семейное воспитание как значимый фактор в привлечении к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Методы исследования– анкетирование, статистическая обработка данных.

Результаты и их обсуждение. Опрос проводился среди студентов 1–2 курсов физико-математического факультета университета А.С.Пушкина. В нем участвовали 115 человек. 50 человек указали на то, что потребность в занятиях физической культурой является частью их личного мировоззрения. 40 человек отметили, что в формировании личной физической культуры есть заслуга семьи. 25 человек указали, что на формирование личной физической культуры повлияли друзья (рисунок).



Рисунок – Факторы, влияющие на активность занятий физическими упражнениями студентов

Выводы. На основании результатов исследования мы определили, что семейное воспитание играет значимую роль в привлечении студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и является важным фактором в формировании основ физической культуры личности.

1. Гомезо, М.В. Атлас по психологии : информац. - метод. пособие / М.В.Гомезо, И.А. Домашенко. – М. : Педагогическое общество России, 2003. – 114 с.

2. Козлова, Т.В. Физкультура для всей семьи / Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина. – М. : ФиС, 1990. – 463 с.

ЯКИМОВА А.С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Т.А. Самойлюк, ст. преподаватель

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ С УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТЬЮ И УСПЕВАЕМОСТЬЮ СТУДЕНТОВ

Введение. Современный университетский образовательный процесс требует от студентов высокой умственной нагрузки и длительных периодов концентрации внимания. В связи с этим возникает необходимость улучшения умственной работоспособности студентов, а также повышения их успеваемости. Физическая активность - один из способов достижения этой цели.

Интерес к изучению связи между физической активностью и умственной работоспособностью растет с каждым годом. Многочисленные исследования показывают, что регулярные физические упражнения могут оказывать положительное влияние на когнитивные функции, такие как внимание, память, реакционная способность и т.д. Более того, некоторые исследования свидетельствуют о том, что физическая активность может улучшить успеваемость студентов в учебе. В данной статье будет рассмотрена взаимосвязь физической активности студента с умственной.

Цель работы – исследовать взаимосвязь между физической активностью студента, их умственной работоспособностью и успеваемостью.

Методы исследования. В работе применялись такие методы исследования как: общенаучный (анализ и синтез), специально-юридические методы (сравнительно-правовой).

Результаты и их обсуждение. На протяжении всего существования человечества, люди всегда взаимодействовали с окружающей средой. Благодаря этому фактору деятельность человека достигает определенной поставленной цели, возникающей вследствие проявления определенной потребности. Деятельность человека имеет две разновидности: физическая и умственная деятельность.

Деятельность, которая связанная с какими-либо определенными предметами, называется физической деятельностью. Она является главной составляющей здорового образа жизни человека. Комплекс упражнений, направленный на развитие определенных физических навыков, также влияют на умственную деятельность человека. Они способствуют развитию психофизиологических свойств личности.

Умственная же деятельность – это та деятельность человека, которая связана с процессами касаются психики, как человек во время этих процессов планирует свою деятельность. Спортивная деятельность напрямую зависит от физических показателей. Сила, выносливость и скорость – три основные составляющие спортсмена для достижения результатов. Но говорить о высоких до-

стижениях в спорте и не упомянуть умственную деятельность просто невозможно.

На сегодняшний день приоритетом жизни принято считать – здоровье. Люди стараются больше заниматься спортом, пытаются сделать свою жизнь более интересней и активней, настроить хороший режим отдыха и труда. Все это является залогом успешного и здорового человека. Учеными доказано, что те люди, которые активно занимаются физическими нагрузками, меньше поддаются стрессу, а психическая, эмоциональная и умственные способности увеличиваются. Не просто так существует фраза «Движение – это жизнь», она имеет полный и глубокий смысл. Физические нагрузки способствуют формированию характера личности, ее психических и нравственных качеств, которые становятся постоянными чертами для личности. Например, трудолюбие, настойчивость, выдержка, ответственность и т.д. [2, с. 51].

На занятиях по физической подготовке учащиеся получают знания о рациональных способах выполнения тех или иных задач, им объясняется правильное применение на практике приобретенных навыков и др. Все вышперечисленное оказывает положительное влияние на умственное развитие обучающихся. Занятия спортом, безусловно, способствуют совершенствованию органов чувств. В результате физических упражнений повышается наблюдательность, развивается память, обостряется внимание. Уровень физической подготовки является фактором, обеспечивающим устойчивую работоспособность на всем протяжении деятельности человека. В процессе физической деятельности организм человека вырабатывает гормоны, способствующие стимуляции мозговой деятельности. Например, получая нагрузки, организм вырабатывает гормон роста. С увеличением количества вырабатываемого гормона увеличивается и объем обмена энергией. Этот процесс, в свою очередь, влияет на повышение концентрации внимания.

На основании анкетирования, проведенного среди студентов, можно сказать о неосведомленности студентов во взаимосвязи физической и умственной работоспособности. И в ходе исследования был получен достаточно неординарный результат. Так, 45,5% студентов ответили, что физические упражнения влияют на улучшение мозгового кровообращения, а 54,5% оказались в замешательстве и затруднились ответить как физические упражнения влияют на интеллектуальные способности.

Многие ученые ведут активный образ жизни. Они объясняют это тем, что из-за сильного напряжения часто возникают проблемы с режимом труда и отдыха, что ведет к множеству негативных последствий. В настоящее время особенно важно найти баланс времени, которое необходимо отвести для занятия умственной деятельностью и для занятий спортом [1, с. 63].

Если во время умственной работе не уделять время физическим нагрузкам, то можно набрать небольшой вес, т.к. во время такой деятельности увеличивается обмен веществ, а набор веса в свою очередь негативно скажется на всей

работе организма. Во избежание всего этого необходимо включать в процесс умственной деятельности «физические паузы», что позволит устранить факторов риска. Для этого необходимо выделять все лишь 5-10 минут на нагрузки, например, легкую зарядку или пешую прогулку. При таком чередовании уровень работоспособности вырастет, а усталость после работы будет выражена в меньшей степени.

Выводы. Таким образом, хотелось бы сказать, что умственная работа не сможет полноценно выполнять свои функции без физических нагрузок, как и физические нагрузки не смогут выполняться должным образом без умственной работы, они дополняют друг друга. Следовательно, две эти категории тесно связаны между собой и продуктивно функционировать смогут только тогда, когда будут развиваться вместе.

Из проведенного исследования можно сделать вывод, что между физической активностью студента, их умственной работоспособностью и успеваемостью существует положительная взаимосвязь. Чем выше уровень физической активности студента, тем лучше его умственная работоспособность и успеваемость.

Этот вывод подчеркивает необходимость поощрения студентов к занятиям физической активностью в рамках образовательных учреждений, так как это может оказать положительное влияние на их умственное состояние и успехи в учебе. Кроме того, результаты исследования могут послужить основой для разработки программ поддержки физической активности студентов, что также может положительно сказаться на их успеваемости и общем благополучии.

1. Виленский, М.Я. Физическая культура работников умственного труда / М.Я. Виленский, В.И. Ильинич. – М. : Знание, 2017. – 285 с.
2. Слостенин, В.А. Педагогика: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / В.А. Слостенин. – М. : Академия, 2019.

СЕКЦИЯ 3.2 МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ, ЛФК И ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

ГРЕБЧУК В.С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А.Н. Герасевич, канд. биол. наук, доцент

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЭЛЕМЕНТОВ МЕДИКО- БИОЛОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ПРИ ОТБОРЕ СПОРТСМЕНОВ В ГРУППУ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Введение. Медико-биологический контроль (МБК) – совокупность организованных мероприятий, осуществляемых специалистами различного профиля (педагогами, психологами, физиологами, врачами) для получения информации о текущем состоянии спортсмена. По мнению специалистов по спортивной медицине для определения функциональной подготовленности организма считается целесообразным проведение МБК, состоящего из комплекса исследований: мониторинга пульса; определение дыхательной функции и реологических свойств крови; оценка состояния метаболизма в сердце, печени и мускулатуре; определение показателей углеводного, жирового и белкового обмена веществ.

В период спортивной подготовки спортсмены последовательно проходят этапы: начальной спортивной подготовки, спортивной специализации, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства [1]. Для получения данных о функциональных возможностях ведущих систем организма на различных этапах спортивной подготовки осуществляют: 1) этапный контроль, 2) текущий контроль, 3) срочный контроль.

Цель работы – произвести сравнительный анализ содержания тестов и уровня нормативов при переходе спортсменов в группу спортивного совершенствования (лёгкая атлетика (спринт), борьба).

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, интернет источников.

Результаты и их обсуждение. МБК осуществляют при помощи различных средств: опрос, осмотр и обследование простыми методами (визуальное наблюдение, пальпация, перкуссия, аускультация) и сложными (инструментальные, клинические и биохимические анализы крови и мочи).

Для перехода в группу спортивного совершенствования никаких морфофункциональных норм для зачисления не обозначено. Важно понимать, что группа спортивного совершенствования подразумевает под собой достижение более высоких результатов, чем ранее. У спортсмена, переходящего в данную группу не должно быть никаких отклонений в состоянии здоровья.

Для решения о зачислении спортсменов в группу спортивного совершенствования проводится ряд тестов с физической нагрузкой, для оценки физической подготовленности и развития физических качеств спортсменов (по комплексу упражнений).

В спринте тестирование для перехода в группу спортивного совершенствования состоит из 5 нормативов по общей физической подготовке [2]. Программа тестирования включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: скоростных, скоростно-силовых и силовых – бег 30 м, прыжок в длину с места, подтягивание/отжимание, подтягивание ног в висе (таблица). В борьбе в программу тестирования так же входит пять тестов: бег 60 м, челночный бег 4x9 м, прыжок в длину с места, подтягивание, бег 1500 м [3].

Таблица – Программа тестирования для зачисления в группу спортивного совершенствования (легкая атлетика (спринт), борьба)

Группа/тесты	Бег 30 м, с		Прыжок в длину с места, см		Подтягивания, раз	Отжимание, раз	Поднятие ног в висе, раз	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
Спорт. совершенствования (спринт)	4.2	4.5	230	205	9	11	15	14
Группа/тесты	Бег 60 м, с		Челночный бег (4x9м)		Прыжок в длину с места, см	Подтягивания, раз	Бег 1500 м, мин	
Спорт. совершенствования (борьба)	4.2		9.0		230	25	5.35	

Выводы. Таким образом, важным различием по приему тестов перехода в спринте и борьбе является то, что тестирование в легкой атлетике проходит с разделением на группы юношей и девушек, что не характерно для борьбы. В сравнительном аспекте можно выделить большое количество подтягиваний в борьбе для перехода в группу спортивного совершенствования.

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Academia, 2003. – 492 с.

2. Программа спортивной подготовки по легкой атлетике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.samara-atletik2.ru/mater/06/04_17.pdf . – Дата доступа: 12.03.2023.

3. Учебная программа факультативных занятий «Гибкий путь» (Основы дзюдо) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://adu.by/images/2020/09/fz-osnovy-dzudo-5-11kl.doc>. – Дата доступа: 15.03.2023.

ДОБЫШ С.Г.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А.Н. Герасевич, канд. биол. наук, доцент

ДИНАМИКА ПРОЯВЛЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ У ДЕТЕЙ ГРУДНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Развитие ребенка с раннего возраста имеет важное значение, а также ряд особенностей, которые отличают этот этап от других периодов детства. Поведение ребенка напрямую связано с особенностями психических процессов: восприятия, внимания, памяти, мышления. Характерная черта психики ребенка грудного возраста – особая эмоциональность восприятия окружающего мира. На протяжении всего этапа грудного возраста поведение ребенка преобразуется: оно становится более произвольным и целенаправленным. Несомненно проявление психоэмоционального развития ребенка в совокупности с моторным. Поэтому чаще говорят психомоторное развитие, имея ввиду их взаимодополняемость [1-4].

Цель работы – выявление динамики проявления психоэмоционального развития у детей грудного возраста.

Методы исследования. В работе применялся теоретический анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждения. В ходе исследования литературных источников была выявлена динамика психоэмоционального развития у детей грудного возраста.

Так с самого рождения и до 3 месяцев ребенок: издает первые звуки (сопит, кричит), реагирует вздрагиванием, замиранием или плачем на громкие звуки, прислушивается к звукам, улыбается в ответ на ласковое обращение, реагирует на знакомые голоса, долго фиксирует взгляд на неподвижных предметах.

Ребенок с 3 до 6 месяцев уже может порадовать родителей: капризничает, когда родитель ненадолго отходит, активно улыбается, смеется, узнает голос матери, улыбается на ласковый тон или хмурится при строгой интонации, долго и певуче гулит, подолгу может заниматься с одним предметом, проверяет его тактильно, на вкус, подражает движениям взрослого – похлопывает, стучит, трясет игрушкой.

Ребенок с 6 до 9 месяцев. Полгода это тот самый рубеж когда родители не могут не заметить как сильно подрос их ребенок, сколько нового он освоил. Отмечается данный период: ребенок с удовольствием разглядывает картинки, долго может заниматься игрушками, уверенно чувствует себя в знакомом месте, активно ползает на четвереньках, громко и четко повторяет слоги, выражает мимикой удивление и настороженность к новым предметам, может передвигаться с поддержкой взрослого, начинает понимать значение слова «нет», понимает и выполняет простые действия – «ложись», «брось», «на», «дай», знает

значение и назначение отдельных предметов.

С 9 до 12 месяцев уже заметна динамика в проявлении эмоций у ребенка, понимания окружающего мира и др., он: активно разговаривает, формируя собственный язык понятный только близким, называет отдельными слогами различные предметы, понимает, когда его хвалят, а когда ругают, активно реагирует на незнакомую обстановку и людей, переводит взгляд, показывает пальцем, утвердительно кивает или отрицательно качает головой, выражает недовольство, имеет четко выраженные интересы, пищевые пристрастия, всячески помогает взрослым в одевании или кормлении.

Выводы. Динамика психоэмоционального развития у ребенка от рождения до 1 года, заметно изменяется на протяжении каждого месяца. С одной стороны, эти короткие периоды являются важными переходными этапами проявления безусловных двигательных рефлексов и формирования все более совершенного психоэмоционального восприятия мира ребенком. С другой стороны, они являются источником информации в случаях отставания ребенка в развитии или проявлении каких-либо дефектов или заболеваний. Важным является обнаружение подобных нарушений, а также их возможная своевременная и быстрая корректировка.

1. Физическое и нервно-психическое развитие детей раннего возраста: учеб.-метод. пособие / Н. Ю. Крючкова [и др.]. – Омск: БУДПО ОО ЦПК, 2017. – 48 с.

2. Васильева, Е.И. Физическое и психомоторное развитие детей: учеб. пособие / Е.И. Васильева. – Иркутск: ИГМУ, 2012. – 44 с.

3. Развитие ребенка по месяцам до года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://babylux.by/stati/razvitie-rebenka-po-mesjacam-do-goda.html>. – Дата доступа: 06.03.2023.

4. Теории социального и эмоционального развития в раннем возрасте [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://works.doklad.ru/view/xxcShiTUblQ.html>. – Дата доступа: 06.03.2023.

КАРПОВИЧ А. Ю.

Барановичи, БарГУ

Научный руководитель – И. А. Ножка, ст. преподаватель

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В СИСТЕМЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ

Введение. Спортивная подготовка как многолетний процесс включает в себя несколько этапов, среди которых – этап начальной подготовки, этап первич-

ной спортивной специализации, этап углубленной специализации, этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства (Л.П. Матвеев, 1991; Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2004; В.Н. Платонов, 2015 и другие [1-5]). На каждом из этапов важным является система медико-биологического контроля, с помощью которой проходит процесс сопровождения спортсмена на пути улучшения и углубления его спортивного мастерства.

В разных видах спорта имеются как общие элементы медико-биологического контроля, так и специфические – в виде тестов физической подготовленности, показателей морфологического состояния организма (модельных характеристик), а также функционального состояния наиболее важных систем организма, необходимых для достижения спортивного результата в конкретном виде спорта.

Цель работы – изучить содержание элементов медико-биологического контроля состояния организма на разных этапах подготовки спортсменов и выявить показатели для его совершенствования у квалифицированных спортсменов.

Методы исследований. Анализ научно-методической литературы; соматометрические измерения, биоимпедансометрическое исследование, определение уровня физической подготовленности. Общее количество обследованных – более 230 человек обоего пола, спортсменов и студентов (1-3-х курсов).

Результаты и их обсуждение. Анализ содержания источников информации показал, что состав методик обследования для проведения медико-биологического контроля, как правило, подбирают в зависимости от вида спортивной деятельности.

Применение комплексной методики медико-биологического контроля определения уровня морфофункционального состояния организма спортсменов и студентов позволяет определить рейтинг среди групп показателей, входящих в состав комплекса. Анализ полученных результатов показал наличие определенных различий в качественной и количественной картинах рейтингов достоверных различий между показателями в группах обследованных юношей и девушек.

В группе юношей рейтинг имел следующий вид (места с 1-го по 5-е): 1) обхватные и широтные размеры тела; 2) физическая подготовленность; 3) тотальные размеры тела и индексы физического развития; 4) показатели БИА; 5) калиперометрия. В группе девушек картина рейтинга несколько отличалась: 1) показатели БИА; 2) обхватные и широтные размеры тела; 3) тотальные размеры тела и индексы физического развития; 4) физическая подготовленность; 5) калиперометрия.

Сравнительный анализ результатов, показывающих достоверные различия между группами спортсменов (велосипедистами и хоккеистами на траве), позволил выявить наиболее информативные показатели, которые отражают специфику вида спорта: 1) среди интегральных показателей и индексов физического

развития – длина и масса тела, окружность грудной клетки (пауза); 2) среди обхватных и широтных размеров тела – окружности плеча и предплечья, окружности талии и бедер; 3) среди показателей биоимпедансометрии – содержание жира в организме, мышечной и костной массы тела, уровня основного обмена и метаболизма.

Выводы. Результаты показывают уменьшение числа высокоинформативных показателей, отражающих различия между результатами спортсменов, в сравнении с внутригрупповым рейтингом показателей всех групп обследованных (и спортсменов, и студентов). Кроме того, теряют свою информативность показатели из групп физической подготовленности и калиперометрии. Это свидетельствует о сближении средних значений показателей спортсменов, что вероятнее всего обусловлено уровнем их спортивной квалификации, отражающем эффект многолетних тренировок.

1. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки / Т. Бомпа, К. Буццичелли. – 3-е изд. – М. : Спорт, 2016. – 383 с.
2. Иванченко, Е. И. Основы планирования спортивной подготовки : пособие / Е. И. Иванченко. – 6-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2019. – 59 с.
3. Костюкевич, В. М. Моделирование тренировочного процесса в хок-кее на траве: монография / В. М. Костюкевич – Винница : Планер, 2011. – 736 с.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – М. : Спорт, 2021. – 520 с.
5. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник; в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. литература, 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.
6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2014. – 480 с.

ТРОЦЮК В.О.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А.Н. Герасевич, канд. биол. наук, доцент

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ЛФК ДЛЯ БОЛЬНЫХ С НЕВРОЗАМИ

Введение. Невроз – длительное и выраженное отклонение высшей нервной деятельности от нормы вследствие перенапряжения нервных процессов и изменения их подвижности. Специалисты выделяют три основные формы неврозов: неврастению, истерию и психастению (невроз навязчивых состояний). Методику лечебной физической культуры (ЛФК) дифференцируют в зависимости от формы невроза [1, 2].

Цель работы – исследование научных подходов и методических особенностей для проведения занятий ЛФК у больных с разными формами неврозов.

Методы исследования. В работе применялся поиск источников информации, анализ их содержания.

Результаты и их обсуждение. Задачи ЛФК при неврастении: 1) тренировка процесса активного торможения; 2) нормализация (укрепление) возбудительного процесса. Занятия ЛФК необходимо проводить в утренние часы, в течение 15-20 мин. Наиболее ослабленным больным первые несколько дней начинают с 10-мин занятий, нагрузка и упражнения вначале должны быть минимальными, с постепенным увеличением. В начале включают в занятия простые упражнения, затем – с более сложной координацией движений. Эмоциональный тонус больных повышают применением спортигр по упрощенным правилам (волейбол, настольный теннис, крокет, гольф, городки) либо элементов различных игр. Применяют прогулки, ближний туризм и др. Все они способствуют разгрузке нервно-психической сферы, обеспечивают переключение больных с повседневной деятельности на другие занятия, оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Желательно музыкальное сопровождение, рекомендуются мелодии успокаивающие, умеренного и медленного темпа, сочетающие мажорное и минорное звучание [1, 2].

Задачи ЛФК при истерических неврозах: 1) снижение эмоциональной возбудимости; 2) развитие в коре головного мозга тормозного процесса; 3) создание устойчивого спокойного настроения. В занятия включают упражнения на внимание, точность исполнения, координацию и равновесие. Темп движений – медленный, голос методиста и музыкальное сопровождение должны быть спокойными. На занятиях следует преимущественно использовать метод объяснения, а не показа упражнений. Целесообразно применять целые комбинации гимнастических упражнений. Кроме того, рекомендуются упражнения в равновесии, прыжки, метания, некоторые игры (эстафеты, городки, волейбол). При истерических контрактурах и параличах упражнения должны быть адресованы не вовлеченным в них мышечным группам. Чтобы добиться дифференцированного торможения, необходимо одновременное выполнение различных движений левой и правой рукой или ногой. Группа занимающихся должна включать не более 10 чел. Команды следует подавать медленно, плавно, в разговорном тоне. Инструктор ЛФК должен подмечать и исправлять все ошибки занимающихся [1, 2].

Задачи ЛФК при психастении: 1) активизация процессов жизнедеятельности; 2) «расшатывание» патологической инертности корковых процессов; 3) выведение больного из угнетенного морально-психического состояния, облегчение его общения с окружающими. На занятиях применяют упражнения эмоционального характера в быстром темпе. Рекомендуется использовать хорошо знакомые больному упражнения, без акцента на точности их выполнения. Исправление ошибок – с помощью показа правильного выполнения кем-либо из больных. В

группу целесообразно включать выздоравливающих больных, более эмоциональных и с хорошей пластикой движений. При навязчивых состояниях большое значение имеет соответствующая психотерапевтическая подготовка больного, разъяснение важности выполнения упражнений для преодоления чувства необоснованного страха. Шире используют игровой метод проведения занятий, а также выполнение упражнений в парах. Голос методиста и музыкальное сопровождение – бодрые. Повышению эмоционального тонуса способствует увеличение темпа движений. Этой категории больных присущ медленный темп: вначале от 60 до 120 движений в минуту, затем от 70 до 130 и на последующих занятиях – от 80 до 140. В заключительной части занятия необходимо несколько снизить нагрузку и ее эмоциональную окраску [1, 2].

Выводы. Таким образом, методические особенности проведения занятий ЛФК при разных формах невроза заключаются в следующем: при неврастении ЛФК направлена на повышение тонуса ЦНС, нормализацию вегетативных функций и вовлечение больного в сознательную и активную борьбу со своим недугом; при психастении – на повышение эмоционального тонуса и возбуждение автоматических и эмоциональных реакций; при истерии – на усиление процессов торможения в коре больших полушарий головного мозга.

1. Лечебная физическая культура : учебник / С. Н. Попов [и др.]: под ред. С.Н. Попова. – М. : ИЦ «Академия», 2004. – С. 183-186 с.

2. Физическая реабилитация: учебник / под общ. ред. С. Н. Попова. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – С. 443-445.

Секция 4. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ. ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

АБРАМОВИЧ А.С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

СПОРТИВНЫЕ КВЕСТ-ИГРЫ КАК ФОРМА РАБОТЫ С СЕМЬЯМИ В ШКОЛАХ

Введение. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения является одним из актуальных проблем нашего времени. Школьные годы считаются важной стадией формирования здоровья, которая представляет собой большую значимость в физическом развитии организма. В последние десятилетия идет активный поиск новых подходов в организации физкультурно-оздоровительной работы в различных учреждениях образования, которые реализуются через создание атмосферы психологического благополучия, использование естественных средств оздоровления, раскрытие природного потенциала организма учащихся.

Цель работы – проанализировать различные формы и методы сотрудничества учителя с родителями обучающимися в аспекте физического воспитания, определить информированность студентов по спортивным квест-играм.

Методы исследования – анализ научно-методической литературы, анкетирование, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Сотрудничество образовательных учреждений с родителями в аспекте физического воспитания обучающихся должно строиться на общих принципах совместной деятельности и предусматривать координацию педагогического взаимного воздействия на личность ребенка. Для усиления этого взаимодействия необходимо преобразовывать, изменять, объединять старые традиционные формы и новые приемы, использовать более современные технологии в работе с родителями. Традиционные формы и методы сотрудничества учителя с родителями обучающихся в аспекте физического воспитания известны давно. Семейные спортивные проекты, спортивные конкурсы, совместное участие родителей и детей в спортивных праздниках являются достаточно успешными мероприятиями, используемыми в учреждениях образования.

В связи с тем, что для большинства учащихся школ ведущий вид деятельности – игра, то очень важно использовать различные игровые формы, для того, чтобы эмоциональное состояние ученика при такого рода активности максимально повышалось, а следовательно, приносило радость. В таких игровых занятиях дети с удовольствием будут выполнять, запоминать и в дальнейшем применять изученные физические упражнения или действия, благодаря которым у детей воспитывается основы культуры здоровья.

Находясь в кругу с близким человеком, ребенок раскрывается, в нем растет чувство защищенности. Такие мероприятия остаются в памяти ребенка яркими. Во многих играх используется дополнительное предметное оснащение, которое способствует более эффективной работе в данном направлении. Конкретным примером таких игровых форм может выступать спортивная квест-игра, которая интересна и увлекательна не только для детей, но и родителей. Спортивная квест-игра чаще всего командная форма организации физкультурно-оздоровительного мероприятия, включающая различные задания соревновательного характера и имеющая определенный сюжет. При проведении спортивной квест-игры дети и их родители сталкиваются с различными проблемами, определяют пути и средства их решения и в конце игры подходят к определенному результату. Дети, в свою очередь, столкнувшись с проблемной ситуацией чувствуют опору и поддержку родного человека, что придает всем участникам уверенности в себе.

С целью определения информированности студентов по спортивным квест-играм, нами был проведен опрос студентов факультета иностранных языков. Респондентами было необходимо ответить на ряд вопросов, касающихся влияния квест-игр на организм ребенка и какие квест-игры знакомы им. Анализ результатов анкетирования студентов позволил нам определить, что практически все студенты (95 %) положительно относятся к проведению спортивных квест-игр с детьми школьного возраста. Однако, немногие (19 %) их них имеют представления о таких играх, тем более не знают как организовывать и их проводить.

Выводы. Основными достоинствами спортивных квест-игр являются:

1. Положительный эмоциональный настрой участников сотрудничества на совместную работу по физическому воспитанию. Родители чувствуют доверие со стороны ребенка и учителя, что учитывается мнением семьи и предложения по взаимодействию с ребенком. Повышает атмосферу сплоченности и дружбы, развивает самостоятельность, активность и инициативность обучающихся.

2. Учет индивидуальных особенностей школьников. Учитель, зная индивидуальные особенности учащегося, его уровень физической подготовленности, привычки своего воспитанника учитывает их при проведении спортивных мероприятий. Это, безусловно, ведет к повышению эффективности физического воспитания детей и общения с семьей.

3. Укрепление семейных отношений, что к сожалению, на сегодняшний день является проблемой многих семей.

4. Активное приобщение детей к физической культуре, формирование умений и навыков здорового образа жизни.

5. Способствует активизации познавательных и мыслительных процессов участников квест-игры: знакомит с новой информацией в области физической культуры, закрепляются имеющиеся знания, отрабатываются на практике умения.

На занятиях по физической культуре необходимо включить проведение спортивных квест-игр с целью дальнейшего их проведения со школьниками в период прохождения педагогической практики.

АНДРЕНКО К.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ЗДОРОВЬЕСОЗИДАНИЮ ДЕТЕЙ

Введение. Проблема сохранения и укрепления здоровья детей школьного возраста становится все более актуальной. Статистика о состоянии здоровья детей подтверждает, что многие из них имеют различные пограничные состояния. Ослабленное состояние организма детей, экологические проблемы, недостаточное питание, гиподинамия предъявляет особые требования к учителю физической культуры, деятельность которого включает не только развитие и совершенствование физических качеств, но и важный аспект – формирование здорового образа жизни детей. Оздоровительное влияние на детей учитель должен оказывать не только содержанием занятий по физической культуре, но и всей своей личностью, поведением, привычками, отношением к своему делу и особенно к ученику.

Проблема формирования здорового образа жизни в аспекте здоровьесозидания очень актуальна в наши дни. В современной социокультурной ситуации недостаточно сберечь тот уровень здоровья, с которым дети приходят в учреждение образования, необходимо его укреплять, поддерживать, учиться быть здоровыми в различных жизненных ситуациях.

Цель исследования – определить основные направления организации деятельности по здоровьесозиданию детей, определить уровень информированности студентов о здоровьесозидательной деятельности.

Методы исследования – анализ научно-педагогической литературы, анкетирование, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. В работе [1] здоровьесозидательная деятельность понимается как деятельность по управлению собственным здоровьем, что предполагает личное определение и осуществление мер, действий, способов по сохранению, укреплению и увеличению его потенциала.

Организация работы по здоровьесозиданию обучающихся направлена на решение многих задач. Во-первых, это содействие правильному физическому развитию детей, повышению их работоспособности, включающее морфологическое и функциональное совершенствование организма, закрепление его устойчивости против неблагоприятных условий внешней среды, предупреждение заболеваний и охрану здоровья. Во-вторых, воспитание положительного отношения к здоровому образу жизни. Интерес и удовольствие, получаемые в процессе выполнения физических упражнений и оздоровительных процедур, вызывают привычку заниматься ими, которая затем превращается в устойчивую потребность, сохраняющуюся на долгие годы.

На третье место можно поставить развитие основных двигательных качеств. Как известно, способность человека к разносторонней двигательной деятельности обеспечивается высоким и гармоническим развитием всех физических качеств (силы, выносливости, ловкости и быстроты).

Немаловажное значение имеет и приобретение необходимого минимума знаний из области гигиены и физической культуры. Дети должны получить четкое представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры для укрепления здоровья, о двигательном режиме и природных факторах закаливания и др.

Основными формами взаимодействия воспитателя, учителя физической культуры с детьми в аспекте здоровьесозидания являются способы организации их общения и совместной деятельности, при которых целесообразно сочетание коллективных, групповых и индивидуальных форм взаимодействия.

Физическая культура в школе способствует получению практического опыта оздоровления, поэтому ее специфическими средствами и методами являются здоровьесозидающие технологии, которые оказывают влияние не только на физическую, но и на интеллектуальную, эмоциональную, духовную сферы личности ребенка.

Как свидетельствуют результаты работ многих ученых, реализация здоровьесозидающих технологий должна осуществляться с учетом базовых потребностей обучающихся. Только при соблюдении данного условия создается возможность для индивидуального гармонического развития, обеспечивается общий психологический комфорт и доминирование у обучающихся позитивных устремлений к здоровому образу жизни, формируется устойчивая мотивация к процессу здоровьесозидания.

С целью определения уровня информированности студентов в области здоровьесозидания нам был проведён опрос студентов 2и 3 курсов факультета иностранных языков. Общее количество респондентов составило 124 человека. Использовался метод опроса студентов, включающий ряд вопросов, предполагающих выявление понимания ими важных теоретических понятий в области здоровьесозидания.

Так, результаты ответов студентов 2-го курса по всем вопросам анкеты показывают, что лишь 7% респондентов дали достаточно полные и правильные ответы. Только 11% студентов дали правильные ответы на вопросы, но частично неполно раскрыли сущность предложенных понятий. 27% респондентов имели существенные ошибки в ответах и дали неполные ответы. Следует отметить, что большинство студентов (55%) дали неправильные ответы на предложенные вопросы либо ответ отсутствовал.

Выводы. Реализуя различные методы, приемы средства в организации здоровьесозидающей деятельности учащихся целесообразно включать их в процесс самонаблюдения, рефлексивного анализа для того, чтобы они прочувствовали влияние этой деятельности на свой организм, сравнили воздействие

разных технологических приемов, сами определили для себя наиболее комфортные и действенные. В последующем можно рекомендовать учащимся в тех или иных обстоятельствах самим выбрать для себя оптимальную технологию и использовать ее по своему усмотрению в нужное для них время. Учителям следует знакомить и родителей с определенными методами, приемами, средствами здоровьесозидания детей, с тем чтобы объединить усилия школы и семьи по сохранению, укреплению и наращиванию потенциала здоровья ребенка.

Изучение информированности обучающихся в области здоровьесозидания показало, что большинство студентов понимают ее важность, но полного представления о ее сущности не имеют. Анализ обобщенных данных анкетирования студентов позволил определить, что от курса к курсу наблюдается незначительный рост количества студентов, демонстрирующих достаточно полные и правильные ответы. На третьем курсе наблюдается рост информированности студентов в области здоровьесозидания.

1. Демчук, Т.С. Подготовка студентов университетов к здоровьесозидательной педагогической деятельности (на примере факультета физического воспитания) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Т. С. Демчук. – Минск, 2013. – 19 с.

БАСОВА М.Р.

Россия, г. Коломна, ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет» (ГСГУ)

Научный руководитель – С. Е. Глачаева, старший преподаватель

РОЛЬ МУЗЫКИ В СПОРТЕ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Введение. Музыка – поистине прекрасное искусство. Её звуки могут заставить нас испытывать целый спектр эмоций: грустить, переживать, радоваться, бояться. Но едины ли они со спортом? Давайте узнаем вместе.

Многие люди во время тренировок используют музыку. Выбор «правильной музыки» влияет на результативность. По статистике, спокойной музыке предпочитают энергичную, отмечают, что это придаёт боевой дух.

Цель работы – провести анализ вопроса о влиянии музыки на человека во время занятий физической культурой и спортом.

Методы исследования. В своём исследовании мы провели анализ научной литературы по вопросам влияния музыки на различные аспекты при занятиях различными видами двигательной активности и спортивной тренировки. А также мы провели анкетный опрос студентов, занимающихся самостоятельной физической культурой.

Результаты и их обсуждение. Первый эксперимент был проведён ещё в 1911 году американским ученым Леонардо Айресом. Он установил, что во время тренировки под музыку велосипедисты ехали быстрее, а без музыки – медленнее. Этот факт был зафиксирован, и многие тренеры атлетов взяли на вооружение такой способ.

Прослушивание быстрой музыки помогает человеку легче переносить нагрузки при занятиях спортом и фитнесом, выяснили итальянские психологи и нейрофизиологи. Профессор Веронского университета Лука Ардиги и его коллеги в ходе эксперимента над спортсменами выяснили, что прослушивание медленных и размеренных композиций куда более негативно сказывалось на сердце у спортсменов, чем использование быстрых треков во время тренировок. Ритмичная музыка за счет стабилизации ритма движений способствует уменьшению среднего потребления кислорода, снижает ощущение усталости. Так, например, для бега трусцой подойдет музыка с ритмом 80-100 ударов в минуту, для более высокой аэробной нагрузки, силовых упражнениях ритм должен быть 120-140 ударов в минуту.

Доктор Марсело Биглиасси из Университета Сан-Паулу в Бразилии долгое время изучал взаимосвязь аудиовизуальных стимулов и физического состояния во время тренировок. Он пришёл к выводу, что прослушивание музыки способствует позитивному состоянию, снижает чувство усталости и повышает эффективность упражнений. Также доктор Биглиасси считает, что мозг может уменьшать чувство напряжения. Под влиянием музыки он изменяет нервные импульсы, посылаемые к работающим мышцам, и блокирует негативные телесные сигналы.

В 1998 году спортсмен Хайле Гебреселассие из Эфиопии именно музыкой объяснил свой рекорд в беге на 2000 метров. По его словам, ускоряться ему помогал один из хитов девяностых – песня «Scatman» Джона Скэтмэна. Именно её Гебреселассие напевал во время забега.

Проанализировав ряд литературных источников, мы попытались выяснить: чем же музыка полезна во время тренировок?

– Музыкальный ритм способствует улучшению координации опорно-двигательного аппарата.

– Под музыку меньше устаёшь значит есть возможность увеличить нагрузку, затратить чуть больше времени на основные или трудные упражнения.

– Эмоциональный подъем позволяет намного легче справляться с неприятными и сложными упражнениями.

– Музыка обладает отличным лечебным эффектом. Правильно подобранная мелодия может успешно воздействовать на разные органы человека.

– Движения под музыку более интенсивные, что способствует увеличению сердечного ритма и сжиганию большего количества калорий.

– Музыка отвлекает занимающегося от дискомфорта при выполнении упражнений.

Во время прослушивания музыки можно создать себе настроение на весь день: будь это что-то весёлое или грустное. Всё дело в дофамине – так называемом гормоне счастья. Международная группа волонтеров провела эксперимент, в котором было задействовано 27 человек. Их разделили на три группы. Первой группе дали лекарство, усиливающее выработку дофамина, второй – препарат с противоположным действием, а третьей – плацебо. После чего все участники слушали любимые треки. В результате у первых во время прослушивания сразу появились мурашки, а в области мозга, отвечающей за двигательные функции, резко поднялся уровень активности.

Мы также попытались выяснить и отрицательные отзывы ученых негативном влиянии музыки на тренировки. Некоторые исследователи придерживаются мнения, что музыка отрицательно сказывается на результатах тренировок. По их мнению, человек не может в полной мере сосредоточиться ни на одной из задач. Социолог Джим Денисон уверен, что наушники мешают сконцентрироваться на беге и лишают медитативной составляющей. Также Денисон думает, что человек постепенно привыкает к определённому звуковому сопровождению настолько сильно, что тренироваться без музыки уже не может.

Мнение фитнес-тренеров тоже неоднозначно. Многие считают, что сочетать работу с клиентом и прослушивание музыки – очень сложно. Придерживаются мысли, что если человек обратился к тренеру, то нужно находиться в постоянной коммуникации во время занятий.

В научно-методической литературе даются рекомендации по выбору музыки для тренировок. Так, специалисты рекомендуют тренироваться под музыку с ритмом в 120-145 ударов в минуту (bpm), а профессиональные бегуны советуют использовать саундтрек с ритмом в 180 ударов. Чтобы определить ритм можно воспользоваться специальными приложениями. Выбор музыки очень индивидуальный процесс: кому-то близки спокойные аудиофайлы, кому-то ритмичные, а кто-то предпочитает звуки природы.

При выборе музыки стоит знать: 1) 70-128 bpm. Самый подходящий музыкальный темп для спокойной тренировки. Он также подойдет для разминки и растяжки перед занятием фитнесом. Такая музыка помогает расслабиться и отдохнуть. Она подходит для йоги, пилатеса, отдыха после фитнеса. 2) 128-132 bpm. Более ритмичный и бодрый ритм, который подходит для растяжки и разминки. Также он может использоваться для общеукрепляющей тренировки. 3) 132-140 bpm. Динамичный и энергичный темп, он подходит для танцевальных тренировок, фитнеса. Энергичная музыка помогает заряжаться мотивацией и проводить продуктивные тренировки со сжиганием большого числа калорий. 4) Темп в пределах 140-190 bpm подходит для интенсивных силовых тренировок, кардио-нагрузок. Эта музыка энергичная, она заряжает мотивацией, помогает сконцентрироваться на своем теле во время тренировки.

Вывод. Таким образом, занятия спортом и музыка тесно связаны между собой. Музыка оказывает на нас эмоциональное воздействие, приободряет и

снимает стресс. Именно поэтому заниматься спортом ученые рекомендуют не в тишине, а под определенную музыку, чтобы быстрее достичь поставленных целей.

1. Бреан, А. Музыка и мозг: Как музыка влияет на эмоции, здоровье и интеллект / Аре Бреан, Гейр Ульве Скейе // Пер. с норв. – М. : Альпина Паблишер, 2020. – 295 с.

2. Матохина, А.А. Исследование влияния классической музыки на функциональное состояние людей различных профессий / А.А. Матохина // Электронный научно-познавательный журнал ВГСПУ «Грани познания». – 2013.

3. Наука – ТАСС [Электронный ресурс] // <https://earth-chronicles.ru/news/2020-02-02-137164> (Дата обращения: 21.03.2023).

4. Смирнова, Ю.В., Сайкина Е.Г., Кадыров Р. М. Музыкальное сопровождение в физической культуре: учебно-методическое пособие. – СПб: Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2010. 104 с.

5. Bigliassia, M. Effects of auditory stimuli on electrical activity in the brain during cycle ergometry / CI. Karageorghis, MJ. Wrighta, G. Orgs, AV. Nowicky // *Physiology & Behavior*. – 2017. – №177. – pp. 135-147.

БИЗЕВА Е.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – В.И. Яглык, преподаватель

ЙОГА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Введение. Здоровье человека – главная ценность в нашей жизни. Его не купить ни за какие деньги, его необходимо беречь, а для этого необходимо постоянно модернизировать методы и способы, с помощью которых у людей формируется отношение к своему собственному здоровью. Одним из таких методов является йога, которая оказывает положительное влияние на организм.

Цель работы – обоснование эффективности внедрения йоги в образовательный процесс.

Методы исследования. Для ответа на поставленный вопрос применялись различные интернет ресурсы.

Результаты и их обсуждения. В здоровье молодежи особенно заинтересовано государство, так как студенты – это будущее страны. Каждый человек подвержен стрессам. Современные студенты подвержены стрессу, как с физиологической, так и с психологической стороны. С физиологической стороны здоровья – это в основном малоподвижный образ жизни, который способствует появлению проблем с сердцем и другими функциональными системами. С психологической стороны – это постоянные стрессовые ситуации, связанные с

учебной деятельностью (зачеты, экзамены, защиты курсовых работ и т.д.).

В качестве средства физического воспитания направленного на снятие стресса наиболее эффективным является йога. Йога достаточно широкое понятие, которое совмещает в себе множество духовных и физических практик, которые укрепляют человеческое тело и дух и помогают достичь особого возвышенного состояния сознания. Как бы то ни было, но в наши дни йога стала очень популярной среди всего населения земного шара.

Помимо борьбы со стрессом йога помогает улучшить общее самочувствие и помогает защитить организм от различных заболеваний и воспалений. Она нормализует работу сердца и сосудов. Упражнения и дыхание стимулируют ток крови, снабжают кислородом органы, стабилизируют пульс. Увеличивается пластичность и гибкость. Это полезно для мышц, связок и сухожилий, которые становятся более эластичными и избавляются от напряжения. Тело становится гибким, увеличивается ловкость и выносливость.

Проведение занятий йогой необходимо осуществлять в специально обустроенных помещениях с интерьерным решением, исключая чрезмерной яркости цветов, они не должны пестрить, так как цвета имеют свое действие на психику человека. Можно включить спокойную, умиротворяющую музыку, что способствует расслаблению и помогает сосредоточиться на правильном выполнении асан.

Для занятий йогой можно использовать различные приложения и видео, в которых будут подробно рассказывать и показывать, как делать различные упражнения. Благодаря приложениям студенты могут самостоятельно заниматься йогой самостоятельно. Благодаря интернету можно найти различную информацию про упражнения, которые вам нужны для определённой цели (убрать боль в спине, снять напряжение и т.д.). Также можно проводить онлайн занятия со специалистами из разных стран, которые покажут и расскажут про йогу в своей стране и что они используют для занятий.

В результате опроса студенческой группы можно сделать вывод: 65% студентов хотели бы, чтобы в образовательный процесс добавили йогу, для улучшения эмоционального и физического состояния. 25% студентов сказали, что им помогает снять напряжение другая физическая активность. 5% студентов ответили, что снимают напряжение другими способами и остальные 5% – не испытывают стресс во время учебного процесса.

Выводы. Таким образом, внедрение йоги в образовательный процесс востребовано в современном обществе, вследствие устойчивых тенденций к стрессу и ослаблению физических способностей молодёжи.

1. Почему йога полезна для здоровья? [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.san-rasswet.ru/blog/pochemu-joga-polezna-dlya-zdorovya/>. Дата доступа – 26.03.2023.

2. Йога в физическом воспитании студентов [Электронный ресурс]. Режим доступа : https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/30759/1/fksz_2019_052.pdf. Дата доступа – 26.03.2023.

3. Йога – что это – с точки зрения здоровья? Занятия йогой, советы для начинающих [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://autogear.ru/article/189935/yoga---eto-chno-takoe-s-tochki-zreniya-zdorovya-zanyatiya-yogoy-sovetyi-dlya-nachinayuschih/>. Дата доступа – 26.03.2023.

БУКИН К.Р.

Россия, г. Коломна, ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет» (ГСГУ).

Научный руководитель – М.Ю. Золотова, канд. пед. наук, доцент,

ОБЗОР ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРИМЕНЯЕМЫХ В СПОРТЕ И В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

Введение. На данный момент ни для кого не секрет, что в современном мире происходит бурное развитие инновационных технологий, затрагивающих все сферы жизнедеятельности, в частности физическую культуру и спорт. Исходя из того, что уровень жизни людей проходит весьма активную стадию развития, занятия спортом и физическими упражнениями становятся все более необходимыми в нашей жизни.

На данный момент для совершенствования процесса многолетней подготовки спортсменов школьного возраста все более часто проводятся различные исследования и применяются новые педагогические технологии с использованием современного цифрового и мультимедийного сопровождения [5]. Усовершенствовать процесс спортивной подготовки и повысить эффективность умственных, технических, тактических и физических качеств спортсменов можно с помощью разработки и последующего внедрения инновационных образовательных технологий [5].

Цель работы – исследовать применение цифровых технологий в тренировочном процессе спортсменов и занимающихся физической культурой.

Методы исследования. Наше исследование построено на обзоре научной литературы и интернет-пространства по вопросам развития цифровых технологий в индустрии спорта и фитнеса, а также на собственных педагогических наблюдениях, как действующего спортсмена и индивидуального фитнес-тренера.

Результаты и их обсуждение. На протяжении последних нескольких лет применение мультимедийного оборудования в процессе спортивной подготовки школьников стало одним из необходимых условий. Однако в начале 21 века

использованием мультимедийного оборудования и применением технологических средств считалось не что иное, как обычный просмотр видео на мониторе, на котором демонстрировались успешно выполненные технические приемы и действия профессиональных спортсменов, а также снятое на видеокамеру соревновательное выступление школьника. К сожалению, в быстроменяющихся условиях современности и совершенствования технологий такие методы уже не могут обеспечить развитие технико-тактических способностей школьников в полной мере. По мнению Ю.М. Макарова, «это происходит из-за того, что в подростковом возрасте спортсмены во время учебно-тренировочного процесса не могут разом рассмотреть, услышать и выполнить двигательное действие» [5]. Помимо этого, им «очень тяжело оценить и соотнести свои технико-тактические действия с действиями профессиональных спортсменов. Именно поэтому очень важно после изучения и овладения техническим приемом проводить рефлексию технических и двигательных действий» [5].

На сегодняшний день использование ряда таких устройств, как компьютеры, ноутбуки, видеокамеры отходят на второй план в спортивной сфере. На данный момент более востребованными технологиями среди школьников, занимающихся спортом, являются смартфоны, «умные» часы, фитнес-браслеты и «умная» одежда [2]. Современные телефоны и смартфоны все имеют функцию видеосъемки, а новые модели записывают видео в формате 4К с частой 30-60 кадров в секунду. Любой обладатель смартфона может снять свои движения на камеру и просматривать снятое видео в различных режимах. Такие технологии позволяют детально изучать технические элементы движений при освоении определенного двигательного действия. Грамотный подход к интерпретации видеозаписей совместно с тренером даёт возможность индивидуально построить правильную траекторию спортивного технического элемента на всех этапах его освоения для каждого занимающегося. Такие цифровые технологии помогают тренеру усовершенствовать тренировочный процесс и расширить реализацию таких дидактических принципов как: дифференцируемость, индивидуализация и образовательная рефлексия. [4] Также, используя видеозаписи высокого разрешения и современные приложения для гаджетов, появилась возможность ученику (воспитаннику) проводить самоанализ выполненных им действий как в устной, так и письменной форме. Помимо этого, недавно были созданы приложения, с помощью которых можно проводить сравнительный анализ между собственными техническими действиями и выполнением этих движений спортсменами-профессионалами. В приложениях Hudl Technique и Coach'seye–Videoanalysis данный анализ совершается путем загрузки двух видео (на одном выполнении своих действий, на другом – с выполнением действий профессиональным спортсменом) и их просмотра с остановками и выделением собственных ошибок. А приложения наподобие Keelo Lift дают возможность моментально, в ходе самого процесса спортивной подготовки просмотреть и изучить, насколько верно спортсмен выполняет то или иное упражнение.

В фитнес-индустрии на сегодняшний день, так же разработано множество мобильных приложений, направленных на ведение здорового образа жизни, коррекцию фигуры, рекомендаций по самостоятельному ведению тренировок по различным фитнес-направлениям. Иными словами, «эти приложения предназначены для того, чтобы процесс, поставленных владельцами мобильных телефонов, - таких как снижение веса, увеличение мышечной массы, контроль двигательной активности, - протекал более эффективно и качественно и обеспечивал желаемый результат» [3]. «Обрабатываются данные о пройденных километрах, весе, потраченных калориях, суммарном поднятом весе, количестве подходов, длительности упражнений. Наблюдения за собственным прогрессом является серьезным мотиватором к поддержанию двигательной активности, что способствует приучению пользователей к режиму тренировок» [2].

Проанализировав работу самых популярных на сегодняшний день мобильных приложений для спортсменов и людей, ведущих активный образ жизни, можно выделить ряд основных задач, которые решаются в процессе их использования. Во-первых, это возможность интерактивного обучения пользователей при освоении теоретических аспектов тренировочного процесса по видам спорта и физкультурным направлениям. Во-вторых, сбор и обработка информации об индивидуальной двигательной деятельности, в том числе визуализацию текущего состояния организма спортсмена и динамику его данных. В-третьих, с помощью умных гаджетов осуществления тестирования, коррекции и контроля физического развития и двигательной деятельности.

Выводы. Таким образом, использование в повседневной жизни современных цифровых технологий и мобильных приложений будет полезным и эффективным средством формирования и совершенствования технико-тактических показателей в тренировочном процессе в спорте, а также будет являться интерактивным помощником в ведении здорового образа жизни и важным фактором мотивации для людей, ведущих активный образ жизни.

1. Горин, К.Ю. Цифровые технологии в практике физической подготовки специалистов системы МВД Российской Федерации / К.Ю. Горин, С.Г. Нетбай, П.Ю. Гвоздков, А.А. Каримулина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. - № 6 (172). – С. 44 – 48.;

2. Гришаева, О.А. Исследование рынка мобильных приложений для оценки двигательной активности человека / Гришаева О.А., Ширшова Е.О. // Таврический научный обозреватель. – 2017. – № 12 (29). – С. 34 – 40.

3. Жигарева, О.Г. Мобильные приложения как средство популяризации здорового образа жизни среди студентов / О.Г. Жигарева // Экономические и социально-гуманитарные исследования. – 2018. – № 4 (20). – С. 111 – 115.

4. Макаров, Ю.М. Развитие познавательной активности с использованием трех факторного сопровождения учебно- тренировочного процесса баскетболи-

сток 13-15 лет / Ю.М. Макаров, А.В. Сысоев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 3 (85). – С. 111 – 116.

5. Пономарева, К.В. Тенденции рынка спортивных аксессуаров как зеркало социальных трендов общества / К.В. Пономарева // Экономические исследования и разработки. – 2018. – № 1. – С. 17-24.

ГВОЗДИК Н.Н.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – П.Ф. Сидоревич, преподаватель

ИГРА В ДАРТС И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТА

Введение. Физкультура и здоровье – две неотделимые друг от друга составляющие. Однако не секрет, что в наш стремительный век становится тяжелее найти время, чтобы сделать гимнастику, пробежаться трусцой или просто совершить прогулку. Для студента вуза это особенно актуально, так как образовательный процесс часто сопряжён с умственными и эмоциональными перегрузками – например, при подготовке к зачётам, экзаменам, при написании исследовательских и курсовых работ. Тем не менее, необходимо в столь напряженном графике находить время для отдыха и расслабления. Игра в дартс – отличный способ активного времяпрепровождения.

Главное отличие дартса от многих других игр – это его универсальность: заниматься можно как в помещении, так и на открытом воздухе. Для участников не существует языковых, возрастных ограничений: с одинаковым азартом могут соревноваться между собой дети и взрослые. Данная игра очень проста, и, добиваясь желаемого результата, у мишени можно стоять часами. За это время игроки получают заряд положительных эмоций и находятся в постоянном движении. Кроме того, дартс развивает и совершенствует внимание, улучшает координацию и точность движений, повышает эмоциональную и психологическую устойчивость и, что является важным для студента, уменьшает стресс и поднимает психоэмоциональный фон. Одним из главных преимуществ является отсутствие каких-либо медицинских противопоказаний и отсутствие необходимости в значительных материальных вложениях.

В рамках образовательного пространства вуза для освоения дисциплины «Физическая культура» зачастую группы формируются по академическому признаку с разделением на основное и специальное учебные отделения. В основное учебное отделение входят студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, а в специальное учебное отделение – студенты специальных медицинских групп и студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре. Поэтому дартс также является незаменимым помощником при проведении занятий с примени-

ем индивидуальной формы их организации.

Цель работы – оценить влияние занятий дартсом на эмоциональное самочувствие студентов.

Методы исследования. В работе применялись метод педагогического наблюдения, тестирование эмоционального самочувствия целевой группы, опрос испытуемых об изменениях психофизического состояния.

Исследование проводилось на группе из 10 студентов 4 курса факультета иностранных языков. Занятия проводились в течение 2 месяцев, по 2 занятия в неделю продолжительностью 80 минут. Непосредственно перед началом игры был проведен комплекс разминочных упражнений, направленный на повышение концентрации внимания на работающих мышцах (упражнения на растяжение, выполнение имитационных движений сначала без дротика, затем с дротиком), тренировку изготровки (обеспечение устойчивости дротика при оптимальном напряжении мышц, создание противодействия возмущающим внутренним и внешним силам для поддержания устойчивости тела и дротика и т.д).

Результаты и обсуждение. В начале эксперимента были зафиксированы предварительные показатели эмоционального самочувствия (согласно тесту «Самочувствие-активность-настроение»). В процессе занятия испытуемые были увлечены и активно принимали участие в игровом процессе. По завершении проводилось повторное тестирование, по результатам которого фиксировалось улучшение показателей, в среднем, на 3-4%. Наилучшие изменения были зафиксированы в середине 2 месяца – показатели увеличились на 5%.

Дополнительно был проведён опрос респондентов об изменении их психофизического состояния. По его результатам, 65% студентов отметили эмоциональный и физический подъём после занятий, 70% – улучшение качества сна (он стал более глубоким и крепким). 57% испытуемых заявили об улучшении концентрации внимания во время учебных занятий, 85% – об уменьшении стресса

Выводы. Результаты эксперимента позволяют сделать вывод о том, что эмоциональное самочувствие группы улучшилось под влиянием регулярных занятий дартсом. Выявлены положительные тенденции к уравниванию психической системы, повышению жизненного тонуса и формированию здорового эмоционального фона. Таким образом, дартс является отличным способом активного отдыха.

1. Грачев, А. С., Ильин, А. В., Школина, Т. И. Дартс как средство повышения двигательной активности студентов вузов // Современные проблемы науки и образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.science-education.ru>. – Дата доступа: 10.11.2021.

ГЕНЮШ Е.О.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – П.Ф. Сидоревич, преподаватель

БЕГ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Введение. Бег является одним из наиболее доступных физических упражнений, которые могут быть осуществлены практически в любом месте и в любое время. На сегодняшний день, когда все больше людей заботятся о своем здоровье и физической форме, бег из года в год становится все более популярным видом физической активности.

Существует множество причин, по которым студенты могут заниматься бегом. Во-первых, бег помогает укрепить общее здоровье, улучшить работу сердечно-сосудистой системы, повысить физическую выносливость и ускорить обмен веществ в организме. Во-вторых, бег улучшает эмоциональное состояние, способствует устранению стрессовых состояний и депрессии, улучшает настроение и дает чувство удовлетворения.

Цель работы – показать влияние занятий бегом на физическое развитие студентов.

Методы исследования: регулярные занятия бегом студентами 4 курса факультета иностранных языков специальности «Преподавание» и «Компьютерная лингвистика» в течение учебного года.

Сперва среди студентов был проведен опрос. Вопросы затрагивали такие аспекты, как основные аспекты занятий бегом, степень заботы о своем здоровье, означают ли студенты важность физических нагрузок.

По результатам опроса 90% опрошенных студентов заявили, что заботятся о своем здоровье и готовы делать необходимые шаги, чтобы сохранить его. А также, 70% респондентов ответили, что готовы попробовать бег как средство укрепления своего здоровья. Основной мотивацией к занятию бегом является улучшение своего самочувствия и общего здоровья.

До проведения эксперимента студенты занимались бегом лишь два раза в неделю, на занятиях по физической культуре. Но в ходе эксперимента 70% участников начали совершать утренние или дневные пробежки. Затем к эксперименту присоединились оставшиеся 30% студентов. Вся группа была крайне увлечена исследованием.

Сперва результаты были крайне незначительными, но студенты не собирались сдаваться. Затем студенты решили попробовать мобильные приложения для бега такие как: Strava, Nike+ Run Club. В приложениях можно удобно отслеживать активность, создавать различные маршруты и делиться ими. Таким образом участие в эксперименте стало ещё более увлекательным.

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 90% участников начали давать себе дополнительные нагрузки, например, заниматься утренней гимнастикой. 50% 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. А главное то, что большинство студентов продолжают заниматься бегом и после окончания эксперимента.

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 выявлены 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. Укрепилась мускулатура.
6. Укрепилась дисциплина и самоконтроль.
7. Повысилась общая энергия.
8. Улучшилась концентрация во время учебы.
9. Повысилось качество жизни в целом.

Кроме выше перечисленного эксперимент помог выявить участникам некоторые проблемы в их организме и вовремя обратить на них внимание. 80% участников уверены, что продолжают заниматься бегом в будущем.

Выводы. В заключении следует отметить, что бег – это прекрасная возможность для студентов, чтобы улучшить свое здоровье, укрепить свой организм и улучшить свое физическое состояние, что в свою очередь положительно скажется на качестве жизни в целом.

ГОРБАЦКАЯ О.С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – М.И. Сулейманова, старший преподаватель

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Введение. Современные компьютерные (информационные) технологии являются одним из главных инструментов в образовании. Разработка использова-

ния информационных технологий в сфере образования, в том числе и физкультурного – ключевой момент стратегического планирования инновационного процесса обучения. Несмотря на определенные трудности, связанные с организационными, материально-техническими, научно-методическими аспектами внедрения современных информационных технологий в физкультурное образование, они вызывают определенный интерес у ряда специалистов в области физического воспитания и спорта, так как назрела острая необходимость перехода от традиционных форм подготовки, направленных в первую очередь на накопление определенных знаний, умений и навыков, к использованию современных информационно-коммуникационных технологий, позволяющих эффективнее осуществлять сбор и получения информации, вести самостоятельную работу и самообразование, изменить качество, содержание, формы и методы обучения.

Цель работы – выявить особенности применения компьютерных технологий на занятиях физической культурой, обосновать необходимость и возможность их использования.

Методы исследования: наблюдение, тестирование, анализ полученных данных.

Компьютерные технологии давно нашли широкое применение в образовательном процессе. Существующие разработки в области использования интерактивных средств в физическом воспитании носят, как правило, частный характер. Редко можно увидеть созданные базы данных обучающихся, мониторинг их физического развития и физической подготовленности. В настоящее время идет становление новой системы образования. Этот процесс сопровождается существенными изменениями в педагогической теории и практике учебно-воспитательного процесса. Традиционные способы передачи информации уступают место использованию информационно-коммуникативным технологиям. Постоянная работа по подготовке занятий с использованием ИКТ открывает новые возможности для творческого роста и профессионального развития самих преподавателей.

Резкий старт дистанционного формата обучения выявил низкий уровень готовых решений для преподавания физической культуры, поэтому преподавателям необходимо находить и совмещать наиболее оптимальные варианты использования различных образовательных платформ и онлайн-ресурсов, дабы сохранить образовательный процесс не менее эффективным, чем при очной форме обучения.

Информационно-коммуникативные технологии позволяют решить проблему поиска и хранения информации, планирования, контроля и управления занятиями физической культурой, диагностики состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся.

Анализ литературы и интернет-источников предлагает использование двух основных направлений: платформы для визуального и речевого контакта с обучающимися – Zoom, Skype, Whatsapp, Дом.Ру, удобные для изучения и обсуж-

дения лекционного и практического материала, и онлайн-платформа GoogleClassroom, имеющая широкий спектр возможностей, от добавления своего теоретического материала в формате документа Word или презентаций, до вставки ссылок на сторонние ресурсы – видеоролики из Youtube и различных поисковых систем, а также возможность создания и проведения удобного тестирования для закрепления и проверки знаний по изученному материалу.

Онлайн-платформы дают все необходимые возможности для изучения правильной техники выполнения различных двигательных действий на занятии по физической культуре в дистанционном формате при применении схем, рисунков, таблиц. Сложные двигательные действия можно разбить на несколько простых, технически правильное выполнение будет хорошо заметно на видеоматериалах с пок кадровым изображением или в замедленном действии.

Благодаря использованию мультимедийных презентаций, прикрепленных к теоретическому материалу при проведении занятия по физической культуре в дистанционном формате повышает интерес обучающихся к усвоению необходимой теории. Создание флеш-презентаций и видеороликов с комплексами общеразвивающих упражнений (ОРУ) могут стать помощниками и может быть использованы при проведении утренней гигиенической гимнастике или разминки.

С помощью презентации также можно доступно объяснить правила спортивных игр, тактические действия игроков, красочно преподнести исторические события, биографии спортсменов. Наличие визуальной составляющей позволяет лучше закреплять в памяти изучаемый материал. Также выполнение презентаций по материалу можно использовать как одну из форм контроля для выставления оценки по итогам занятия.

Одной из основной форм контроля для проверки знаний и выставления оценки можно считать выполнение теста в формате онлайн. Платформа GoogleClassroom позволяет создавать тесты с любым количеством вопросов и ответов, ограничивать выполнение теста по времени, открывать и закрывать тест в определенное время, получать необходимую статистику – на какие вопросы больше всего дано правильных или неправильных ответов, а также отследить результаты каждого обучающегося.

Более того, применение онлайн-тестирования позволяет подготовить обучающихся к любым теоретическим испытаниям, например, к участию в олимпиаде по физической культуре, где одним из видов соревнования является проверка знаний обучающегося по теории предмета «Физическая культура».

Выводы. Применение информационных технологий обучения в преподавании дисциплин по физическому воспитанию позволяет реализовать требования теоретического и методического разделов типовых учебных программ посредством самостоятельной внеаудиторной учебной работы студентов, сохраняя тем самым аудиторные часы для занятий физическими упражнениями.

Разработка и внедрение электронных средств поддержки обучения способ-

ствуют повышению уровня учебной и методической работы преподавателя физической культуры. Информационные технологии обучения обладают более высокой дидактической эффективностью по сравнению с традиционными методами и средствами обучения.

Таким образом, существует необходимость оснащения спортивных залов техническим оборудованием: компьютером, мультимедийным проектором с настенным экраном, видеокамерой, планшетным сканером, лазерным принтером, акустической системой с усилителем и микрофоном.

1. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни: (Пробл. и перспективы использ. средств массовой информ. в их пропаганде) / П.А. Виноградов. – Москва : Мысль, 1990. – 286 с.

ДВОРЦОВА А. Р.

Россия, г. Коломна, ГОУ ВО МО (ГСГУ)

Научный руководитель – С. Е. Глачаева, старший преподаватель

ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО–МАССОВОГО ДВИЖЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ КУЛЬТУРЫ МОЛОДЕЖИ

Введение. Общеизвестно, что во все времена эталоном человеческой сущности считался человек красивый, и при этом атлетически сложенный (исключение составляет Средневековье). Особый расцвет эта идея пережила во времена Древней Греции и Древнего Рима. Человек там был обязан соответствовать идеям каллокогатии = умный + красивый. В понимание эпитета «красивый», конечно же, вкладывалось понимание физически крепкий. Именно отсюда пошла мысль о том, что физическое здоровье составляет культуру человека, ведь при физической крепости своей, носитель ее и умен. Во все времена человечество ждало разные виды популяризации физической культуры. Предлагаем их осветить, чтобы ярче понять влияние физкультурно-массового движения на развитие культуры молодежи, а также проследить практическую значимость работы.

Цель работы – исследование исторического опыта массовой физической активности и процесса её внедрения в круги молодёжи, выявление актуальных данных взаимосвязи физической активности и культуры молодого поколения.

Методы исследования. В работе применялись такие методы исследования как анкетирование (опрос), а также, в теоретической части исследования, имел место анализ.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты таковы: начиная с Древней Греции, где возникли Олимпийские игры, не нуждающиеся в представлении, заканчивая современностью, физкультурное движение играло важ-

ную роль. Во времена Средневековья, Нового и Новейшего времени физическое воспитание пребывало в разных стадиях развития. Современная Россия продолжает советское спортивное наследие, не забывая идти в ногу со временем. Десять лет назад наблюдалось возрождение движения ГТО, оживление существования спортивных школ и секций. За последние 10-15 лет открылось множество спортивных комплексов, которые направлены на всестороннее физическое развитие молодежи, как самого ценного ресурса государства. Наблюдая за всесторонне развитыми, талантливыми, успешными студентами нашего вуза, нам захотелось провести параллель со спортом: узнать, занимаются ли наши студенты физической активностью, и если да, то какой именно?

Нами была разработана анонимная анкета на гугл-платформе. В опросе приняли участия студенты филологического, педагогического, социально-психологического и факультета иностранных языков. Общее количество респондентов составило 115 человек.

Анкета включала следующие вопросы:

1. Занимаетесь ли Вы каким-либо видом физической активности?
2. Этот вид физической активности Вы развиваете самостоятельно/с помощью спортивных площадок и/или секций/имете ввиду только занятия физической культурной в университете?
3. Считаете ли Вы, что ваш успех напрямую связан с вашим физическим состоянием и здоровьем?
4. В каких учреждениях города студенты занимаются физической активностью?

Оказалось, что 80% из опрошенных могут причислить себя к людям «физическим активным». Из этих 80%, 50% занимаются самостоятельной физической активностью. Под этим словосочетанием имеется в виду бег, посещение спортивного зала без тренера, а также занятия йогой и фитнесом по видео на хостинге YouTube.

Остальные 30% занимаются в спортивных секциях, в спортивных залах с помощью тренера, или регулярно посещают спортивные комплексы (Конькобежный центр, бассейны). Те, кто занимаются физической нагрузкой регулярно, учитывают, что работа мозга становится четче, яснее, а сами они – дисциплинированнее, что положительно сказывается на учебном процессе.

Выводы. Таким образом, занятия физической культурой необходимы человеку во все периоды его жизни. В детском и юношеском возрасте они способствуют слаженному развитию организма. Систематические занятия физической культурой и спортом, самое главное, помогают людям всех возрастов наиболее продуктивно использовать своё свободное время, а также способствуют отказу от таких социально и биологически вредных привычек, как употребление спиртных напитков и курение.

1. Ботагариев, Тулеген Инновационные технологии в физической культуре учащейся молодежи / Тулеген Ботагариев. – М. : LAP Lambert Academic Publishing, 2013. – С. 400-588.

2. История физической культуры и спорта / ред. В.В. Столбов. – М. : Физкультура и спорт, 2017. – С. 120-300.

3. Вопросы физического воспитания студентов. Выпуск 29. – М. : Издательство Санкт-Петербургского университета, 2015. – С. 50-200.

ЖАРКОВА Д.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – В.И. Яглык, преподаватель

ОЛИМПЕЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ

Введение. Вырастить здоровых и крепких детей – залог успеха и процветания страны. Не зря в одной из песен Белорусского республиканского союза молодёжи есть строчка: «Будущее родины, строить молодым». Задача людей, напоминать о том, что здоровым быть модно и круто!

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%.

Олимпийское движение – важная часть культуры человечества, и изучение его истории, несомненно, должно стать частью образования любого культурного человека [2].

Цель работы – изучить специальную литературу, выявить роль олимпийского движения школьников и учащейся молодёжи.

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 11% детей наблюдается увеличение щитовидной железы, 41% 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 34% 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 63% 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 университетов физической культуры и училищ олимпийского резерва, 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 (квизы) 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. 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].

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. Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://noc.by/>

4. Саланин, И. Олимпийское воспитание учащихся в средних образовательных школах / И. Саланин // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: Тез. докл. Междунар. конгр. – М., 2008. – Т.2. – С. 575-576.

ЖУК К.С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – И.М. Гузаревич, преподаватель

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. ГИПОДИНАМИЯ И ЕЕ ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Введение. Физические упражнения оказывают существенное влияние на формирование скелета (исправление искривлений позвоночника, улучшается осанка), повышают обменные процессы (обмен кальция, содержание которого определяет прочность костей). Организм человека развивается под влиянием генотипа (наследственности), а также факторов постоянно изменяющейся внешней природной и социальной среды.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек. Гиподинамия (греч. – понижение + относящийся к силе) – пониженная подвижность вследствие уменьшения силы движения.

Снижение двигательной активности способствует затуханию организма. Нельзя допускать даже относительно короткие периоды снижения уровня и объема физической активности, так как это повлечет уменьшение параметров физических качеств и, как следствие, потерю двигательных навыков и умений. Следовательно, нарушение двигательной активности и неправильное питание приводит к ожирению, а ожирение в свою очередь к ряду заболеваний, связанных с избыточным весом, разрастанием жировой прослойки в тканях, дополнительной нагрузкой на сердечно-сосудистую систему, перегрузка опорно-двигательного аппарата, с перенапряжением обменных процессов на клеточном уровне [1].

Цель работы – динамическое наблюдение за изменением показателей уровня физической активности и симптомов гиподинамии студентов.

Методы исследования. В работе применялся метод анкетирования с последующей обработкой данных.

Результаты и их обсуждение. В марте нами было проведено анкетирование, направленное на выявления влияния физической культуры и спорта на здоровье, на естественное развитие, воспитание, здоровый образ жизни, среди студентов факультета естествознания.

На вопрос «знаете ли Вы что такое гиподинамия» 60% опрошенных ответили «да», 40 % ответили «нет».

Было выявлено, что 15% респондентов занимаются физическими упражнениями дома, 45% во время занятий, 30% в фитнес зале, а 10 % не занимаются вообще.

Увеличился процент опрошенных студентов, которые выполняют утреннюю зарядку ежедневно с 4% до 10% (разница составляет 6%) и уменьшилось количество тех, кто делает зарядку редко с 44% до 35% (разница составляет 9%), количество респондентов не выполняющих утреннюю зарядку увеличилось на 3% с 52% до 55% соответственно.

На вопрос «сколько времени в сутки Вы проводите в движении» – 35% респондентов ответили: «от 5 до 7 часов», 25% – «от 10 до 15 часов», 15% – «более 10–12 часов», 10% – «менее 3 часов», 10% – «от 3 до 5 часов», а 5% – «от 7 до 10 часов».

Было выявлено, что 80% опрошенных считают, что гиподинамия – это недостаточная, пониженная физическая нагрузка, причем как характерная особенность всего образа жизни, 15% – считают, что гиподинамия – это избыточная повышенная физическая нагрузка, причем как характерная особенность всего образа жизни, а 5% – считаю, что гиподинамия – это нарушение соотношений между мышечными и психическими.

Кроме того, в ходе опроса 30% студентов ответил, что вниз спускаются по лестнице, а вверх поднимаются на лифте, 20% респондентов могут подняться или спуститься по лестнице (изредка), если есть время, 15% пользуются лифтом если надо подняться выше второго этажа, 15 % при наличии лифта всегда им пользуются, а 20% пользуются лифтом, но очень редко. Стоит отметить, что процент студентов, пользующихся лифтом всегда уменьшился на 15%, количество респондентов, пользующихся лифтом если нужно подняться выше второго этажа уменьшилось на 14%.

На вопрос «сколько по времени длится Ваша интенсивная физическая нагрузка» – 40% опрошенных ответили: «от 10 до 20 минут», 30% – «1 час и более», 20% – «от 20 до 40 минут», а 10% – «от 40 до 60 минут».

45% респондентов считают, что занятия физической культурой нужны в университете для укрепления здоровья обучающихся, 35% затрудняются дать ответ на данный вопрос, а 20% уверены, что занятия физической культурой не нужны при получении высшего образования. Однако 95% опрошенных утверждают, что нужно обязательно занимается спортом и лишь 5% не видят смысла в этих занятиях.

В ходе опроса, 80% молодежи ответили, что занятие фитнесом повышает физическую активность, 70% считают, что нужно совершать вечерние пешие прогулки перед сном, 65% считают, что нужно подниматься пешком по лестнице и в перерывах между парами делать гимнастику или пройтись по коридору, а 60% считают, что нужно совершать ежедневные пешие прогулки не более двух часов.

На вопрос «сколько времени Вы проводите в сидячем положении» – 25% респондентов ответили: «от 5 до 6 часов», 25% – «от 4 до 5 часов», 15% – «в пределах 6–7 часов», 15% – «около 7–8 часов», 15% – «8 и более часов», а 5% – «от 1 до 3 часов».

65% опрошенных ходят пешком более часа, 30% большую часть выходного дня проводят на свежем воздухе совершая пешие прогулки и всего 5% совершают ежедневные пешие прогулки не более 30 минут по городу.

Интересным нам показался тот факт, что 90% считают, что гиподинамия влияет на сердечно-сосудистую систему, 85% на опорно-двигательный аппарат, 35% на желудочно-кишечный тракт и дыхательную систему, 60% на нервную систему, 45% на снижение иммунитета, а 75% считают, что гиподинамия вызывает поражение эндокринной системы, проявляющейся в метаболическом синдроме (ожирение, инсулинорезистентность и увеличение риска атеросклероза).

Нами был задан вопрос, в котором были перечислены симптомы гиподинамии и полученные результаты настораживают: 60% испытывают усталость, у 55% отсутствует желание что-либо делать, 45% испытывают сонливость, 40% прибывают в плохом настроении, также у 40% наблюдается нарушение сна, раздражительность и снижение работоспособности, 20% испытывают общее недомогание и у 15 % наблюдается отставание в учебе.

Выводы. Опираясь на результаты опроса, мы можем сделать вывод, что профилактика гиподинамии по мнению респондентов должна в себя включать: 70% ежедневные прогулки в течении 30 минут, 60% занятия в секциях (танцы, бассейн и др.) и отказ от вредных привычек (курение, нерациональное и нездоровое питание), 45% вечерние прогулки в течении двадцати минут, ежедневные десятиминутные пробежки, включение в рацион как можно больше овощей, 40% занятие физическим трудом на свежем воздухе.

Мы пришли к выводу, что в большей степени студенты подходят со всей ответственностью к занятиям физической культурой понимая ее положительное влияние на организм. Физическая активность студентов не ограничена лишь занятиями в университете, большинство опрошенных делают регулярно утреннюю гимнастику, в свободное от занятий время посещают бассейн и занятия по фитнесу. Необходимо проведение разъяснительной работы с молодежью акцентируя ее внимание на проблемы профилактики гиподинамии.

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов-н/Д: Феникс, 2003. – 384 с.

ИГНАТЮК А.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Э.Н. Хиль, преподаватель

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПОСРЕДСТВОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Введение. Выраженное ухудшение здоровья студентов требует поиска новых, действенных средств и методов для решения проблемы укрепления физического и духовного здоровья молодежи, формирования здорового образа жизни. Известно, что одним из определяющих факторов здоровья человека является его двигательная активность. Однако, как отмечают исследователи, наблюдается повсеместное снижение физической активности и самое резкое ее падение прослеживается в период от 15 до 25 лет. Физическая культура рассматривается как одно из эффективных средств развития физических качеств. В физическом воспитании круговая тренировка дает возможность самостоятельно приобретать знания, формировать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки. В этом процессе задача преподавателя заключается в моделировании специальных комплексов и выработке алгоритмического предписания для их выполнения, в умении организовать и управлять самостоятельной деятельностью студентов.

В процессе круговой тренировки формируются навыки и умения оперативных действий. Обеспечивается достаточно высокий уровень общей работоспособности,

функционирования центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем. Развиваются общая выносливость, ловкость рук и пальцев, быстрота и точность движений, умение дозировать небольшие силовые напряжения, объем, распределение и переключение внимания, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, инициативность, решительность.

Цель работы – выяснить влияние круговой тренировки на формирование двигательных качеств.

Методы исследования. Анализ литературных источников, педагогический эксперимент.

Результаты и их обсуждения. Для исследования влияния круговой тренировки были сформированы две группы студентов по 15 человек в каждой группе. В эксперименте приняли участие студенты 3 курса исторического факультета УО «Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина». Эксперимент длился с 1 октября по 25 декабря 2022 г.

В контрольной группе на занятиях использовалась традиционная методика проведения занятий по физической культуре, в экспериментальной группе – проводилась круговая тренировка. Проводились тесты на быстроту действий «теппинг-тест», соразмерности усилий, на распределение внимания «ведение мяча попеременно двумя руками» и на оценку переключения внимания «ловля мячей двумя руками». В круговой тренировке под алгоритмическим предписанием понимается строгое выполнение конкретных упражнений, определенным образом подобранных и сконцентрированных в заданном временном интервале, обеспечивающих необходимое воздействие, а, следовательно, быстрое развитие двигательных качеств за относительно короткий промежуток времени. При проведении круговой тренировки необходимо строго соблюдать последовательность выполнения упражнений и перехода от одной станции к другой, а также интервал между кругами при повторном прохождении комплекса; создать стационарные плакаты, запрограммировав в них текстовую и образную графическую информацию; определить способ их размещения и хранения в процессе круговой тренировки. Основная сущность круговой тренировки заключается в том, что весь объем специально смоделированного комплекса подлежит нормированному выполнению в строго заданном временном интервале, определенной последовательности, при непрерывном условии постепенного перехода к прогрессирующим нагрузкам с учетом индивидуальных особенностей физического развития учащихся. В полученных результатах оценивалось время безошибочного выполнения (исходные данные). Далее проводились занятия, в результате в экспериментальной группе у студентов было отмечено улучшение распределения внимания на 9,1 % и переключения внимания на 9,5 %, быстрота действий на 14 %, соразмерности усилий – на 9,4 %. Небольшой отдых и двусторонняя игра в заключительной части занятия не ухудшили показатели. Распределение внимания – 8,7 %, а переключение внимания – 8,9 %, быстрота действий – 11 %, соразмерность усилий – 7,9 %, что выше исходных данных.

Вывод. Результаты эксперимента показали, что круговая тренировка повысила уровень развития внимания у студентов экспериментальной группы (распределение и переключение), быстроты, умения дозировать силовые напряжения. Круговая тренировка успешно формирует у студентов положительное отношение к занятиям физической культурой, а также эффективно увеличивает объем двигательной активности студентов.

КАЛЬМАН Д.С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Н.С. Милашук, старший преподаватель

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ МОЛОДЕЖИ КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ ПРЕЖДЕВРЕМЕННОГО СТАРЕНИЯ ОРГАНИЗМА

Введение. Здоровье – одна из основных ценностей человечества. В настоящее время здоровье нации – это показатель цивилизованности государства, а состояние здоровья населения, в свою очередь, как указатель социального развития, отображение социально-экономического развития государства. Нынешняя реальность, характеризуется сокращением продолжительности жизни, смертностью в работоспособном возрасте, значительными показателями заболеваемости и смертности детей, обоснованно актуализует проблему изменения в самой системе общественных ценностей.

Цель работы: Определение факторов влияющие на преждевременное старение молодого организма.

Методы исследования. В работе применялись методы: анализ научно-методической литературы; анкетирование.

В настоящее время наука накопила достаточно большое количество знаний и экспериментальных сведений, которые свидетельствуют о неразрывной взаимосвязи здоровья человека с его нравом и образом жизни. Малоподвижный образ жизни, переедание, избыток информации и нервно-эмоциональное перенапряжение стремительно отражаются на здоровье молодёжи.

Множественные сведения отечественных и зарубежных ученых доказывают, что скорость возрастных изменений на 50-55% зависит от образа жизни, на 20-25% от окружающей среды, на 15% от наследственных факторов (генетики) и на 10% – от медицины. Данные цифры наглядно демонстрируют, что значительный запас в сохранении молодости и здоровья человека, заложен в организации его образа жизни.

Безусловно, физическое перенапряжение (гипердинамика) не способно добавить здоровья, но и недостаток физической активности (гипподинамия) вреден для организма. Лучший результат находится где-то посередине. Тяжело пе-

речислить все позитивные явления, которые возникают в организме вовремя уместно организованной двигательной активности. В следствии малой двигательной активности в организме человека нарушаются нервно рефлекторные связи, положенные природой и закреплённые в процессе нелёгкого физического труда, что приводит к расстройству регуляции работы сердечнососудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.). Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности. В этой связи возникает вопрос о так называемой привычной двигательной активности, т.е. деятельности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда и в быту.

Старческий возраст – это последний, завершающий промежуток нашей жизни, пока мы никак не можем продлить нашу жизнедеятельность сверх установленной для неё продолжительности, однако это не значит, что он должен быть периодом физиологического и психологического упадка. С целью профилактики преждевременного старения нужны простые физические упражнения. К сожалению, большинство людей и вовсе не знают о пользе двигательной активности и о ущербе излишнего комфорта, тепличных условий жизни, пассивного и сидячего образа жизни.

Существует ряд общих рекомендации по профилактике старения организма: не курите, не употребляйте алкоголь и другие наркотические вещества, ведите активный образ жизни, соблюдайте режим труда и отдыха, придерживайтесь принципов рационального питания, мыслите позитивно, старайтесь жить в гармонии с собой и окружающим миром.

Результаты и их обсуждение. Изучая тему преждевременного старения, нам стало интересно узнать отношение студентов Брестского Государственного Университета имени А.С. Пушкина к двигательной активности. Был проведен опрос "Влиянии физической активности на организм человека" студентов социально-педагогического и юридического факультетов, 1-3 курсов.

Полученные результаты показали, что 94,1% опрошиваемых считает, что двигательная активность важна, а 5,9% считают, что двигательная активность не влияет на молодость и функционирование организма. Также стоит отметить, что 52,9% опрошиваемых активно занимаются спортом, 17,6% не занимаются спортом и 29,4% опрошиваемых сомневались в своём ответе.

Выводы. Таким образом, отметим, что молодежь занимается спортом и старается вести здоровый образ жизни. Многие понимают взаимосвязь и важность физической активности не только для сохранения и укрепления здоровья, но и молодости тела и организма в целом. Поэтому, так важно выбрать для себя ту двигательную активность, которой вы будете наслаждаться на протяжении всей жизни, которая поможет замедлить процесс старения организма.

КОБАК М.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

ИНФОРМИРОВАННОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ЗДОРОВЬЯ

Введение. Одной из самых значимых проблем, касающихся каждого человека, начиная с рождения, является проблема сохранения и укрепления здоровья.

Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский отмечал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. В связи с этим важно правильно организовывать физическое воспитание учащихся, которое позволит обеспечить не только полноценное физическое, но и всестороннее развитие личности [1].

Во многих семьях данному аспекту жизнедеятельности ребенка не всегда уделяется внимание. Основной задачей родителей должно стать формирование позитивного отношения ребенка к своему здоровью и здоровью окружающих, которое выражается в потребности быть здоровым.

Цель работы – определить информированность родителей о физической составляющей здоровья детей.

Методы исследования – анкетирование, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. В целях получения информации по организации физического воспитания детей школьного возраста в семье нами был проведен опрос родителей детей, посещающих ГУО «Средняя школа № 7» г. Бреста. Общее количество респондентов составило 23 человека. Родителям была предложена анкета «Физическое воспитание в вашей семье».

Анализ анкет показал, что многие родители недооценивают значение физического воспитания детей и, следовательно, не уделяют должного внимания этому вопросу.

Так, на вопрос: «Знаете ли Вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием Вашего ребенка?» 45% респондентов не знают, лишь 26 % опрошенных знают показатели физического развития своих детей и остальные 29% – знакомы частично.

На вопрос: «Занимаетесь ли Вы сами со своим ребенком физическим воспитанием?» 61 % родителей ответили положительно и из них 26 % делают это постоянно, а остальные нерегулярно. Дополнительные беседы с родителями выявили следующее, что большинство респондентов не занимаются физическими упражнениями и тем самым не прививают навыки занятий физической культурой своим детям.

На вопрос: «Какие компоненты образа жизни ребенка наиболее значимые?» 87% опрошенных считают, что особое внимание необходимо обращать на соблюдение режима дня ребенка, 74% склоняются к мнению о полноценном

сне детей и все родители считают, что пребывание на свежем воздухе способствует укреплению здоровья. Также, по мнению родителей (83%) необходима здоровая гигиеническая среда, 61% – благоприятная психологическая атмосфера и 65% опрошенных считают регулярное проведение закаливающих процедур. Однако, какие закаливающие процедуры осуществляются в семье, родители смогли обозначить только облегченная форма одежды на прогулке (60%), хождение босиком (17%), обливание ног водой контрастной температуры (13%), полоскание горла комнатной температуры (30%) и др.

Вышеперечисленные данные свидетельствуют о том, что именно двигательной активности детей уделяется мало внимания со стороны родителей. И подтверждение этого ответы респондентов на вопрос: «Как Ваши дети проводят досуг?». Только 13% опрошенных родителей указали, что дети гуляют на улице с семьей, остальные смотрят телевизор, играют в компьютер и др.

Выводы. Таким образом, анализ анкетирования родителей показал, что большинство респондентов в сохранении и укреплении здоровья детей полагаются на работу школы. У многих родителей нет желания заниматься физическим воспитанием детей, и это чаще всего связано с нехваткой знаний и опыта, дефицита свободного времени в связи с загруженностью на работе.

Физическое воспитание детей школьного возраста должно осуществляться при наличии тесного контакта в работе с родителями. Условия жизни ребенка, питание, режим, использование естественных факторов природы, физические упражнения и игры – все эти средства физического воспитания могут быть использованы не только школой, но и родителями.

От степени активности родителей во многом будет зависеть физическое развитие и физической воспитание детей. Большинство родителей заинтересовано в том, чтобы их дети росли здоровыми и физически развитыми. Однако не во многих семьях физическому воспитанию детей придается большое значение.

Родители должны помочь учителям научить детей чередовать труд и отдых, разумно проводить свой досуг, соблюдать правила личной и общественной гигиены, выработать привычку к занятиям физическими упражнениями.

1. Сухомлинский, В.А. О воспитании / В.А. Сухомлинский. – М. : Политиздат, 1988. – 270 с.

КОТОВИЧ О.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – В.И. Яглык, преподаватель

СТРЕТЧИНГ НА ЗАНЯТИЯХ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Введение. Стретчинг (от англ. растягивание) – это комплекс физических упражнений, точнее поз, для растягивания отдельных частей тела, направленных на улучшение гибкости и развитие подвижности в суставах, при котором чередуются напряжение и расслабление различных групп мышц.

Стретчинг, в свою очередь, направлен на организацию работы всех групп мышц, повышает физическую (двигательную) активность, значительно улучшает подвижность суставов. Помогает за короткое время, а главное безопасно восстановить способность двигаться при травмах и заболеваниях. Благодаря стретчингу можно освоить навыки глубокого расслабления, что помогает избавиться от нервного и психического раздражения и снимает физическую боль (особенно после силовых тренировок).

Главным отличием стретчинга от других спортивных гимнастик является то, что здесь отсутствует динамика, а все упражнения основываются на таком понятии как статичность.

В своей работе я затрагиваю достаточно важную тему для человека – расслабление мышц. Растяжка важна не только в спорте, но и в обычной (бытовой) жизни человека. Напряженные мышцы приводят к огромному количеству неприятных моментов, одним из которых являются травмы, а также затруднённая циркуляция крови.

Эластичность мышц защищает от травматизма и болевых ощущений. Именно поэтому, занятия стретчингом просто необходимы людям, независимо от пола, возраста, профессии и др.

Данный вид тренировок помогает улучшить координацию движений, приводят мышцы в здоровое состояние, вырабатывают выносливость, избавляют от лишнего веса. Одним словом, занятия стретчингом продлевают молодость организму человека и сохраняют его подвижность.

Цель работы – определение числа студентов, которые заинтересованы во внедрении новых комплексов физических упражнений оздоровительной системы упражнений стретчинг в занятия физической культурой.

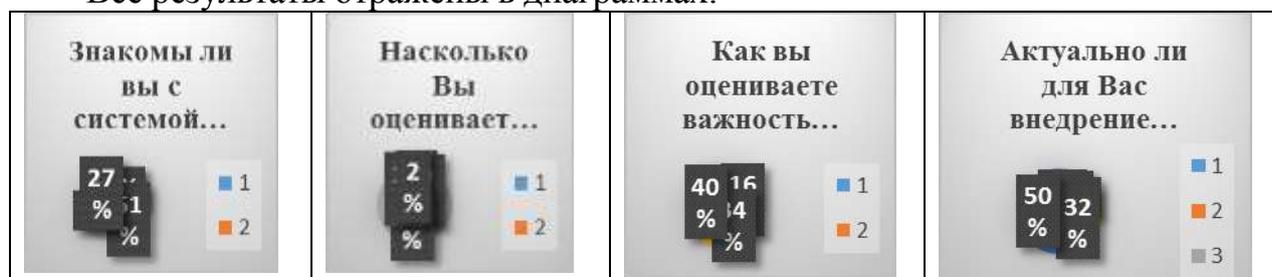
Методы исследования: теоретический анализ литературы, интернет-ресурсы по данной теме, анкетирование.

Результаты и их обсуждение. Выборка исследования составила 80 человек. Это студенты 1-3 курса различных факультетов. Анкетирование проводилось после формирования представления о системе стретчинг. В ходе анкетирования важно было выяснить: знакомы ли студенты с системой стретчинг; есть ли про-

блемы со здоровьем, которые ограничивают студента в выполнении определённых упражнений; важность развития гибкости для здоровья; заинтересованность в новой форме занятий физической культурой.

К каждому вопросу была предложена 5-бальная шкала, которая позволила определить актуальность выбранной темы по каждому вопросу (1 – минимальный показатель, 5 – максимальный).

Все результаты отражены в диаграммах:



Результаты показали высокую заинтересованность в оздоровительной системе стретчинг: 82%. Также довольно большой процент от общей численности интервьюируемых знакомы с данной системой и желают улучшить состояние здоровья. Развитие гибкости важно для здоровья человека, так считает 74%, участвовавших в опросе.

В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Данный вид упражнений называют упражнениями на растягивание. Существуют ограничения размаха движений при выполнении упражнений. Данными ограничениями являются мышцы-антагонисты. Поэтому главная задача упражнений на растягивание – растянуть эти мышцы, сделать их податливыми и упругими.

Среди упражнений на растягивание различают активные, пассивные и статические. Основные правила применения упражнений в растягивании: не допускаются болевые ощущения, движения выполняются в медленном темпе, постепенно увеличиваются их амплитуда и степень применения силы помощника. Основным методом развития гибкости является повторный метод повторений, где упражнения на растягивание выполняются подходами с перерывами между ними. В зависимости от возраста, пола и физической подготовленности занимающихся количество повторений упражнения в серии дифференцируется. При тренировке гибкости следует использовать широкий арсенал упражнений, воздействующих на подвижность всех основных суставов, поскольку не наблюдается положительный перенос тренировок подвижности одних суставов на другие. Во время выполнения упражнений необходима концентрация внимания на нагруженную группу мышц [1].

Выводы. Таким образом, занятия стретчингом приносят пользу только при рациональной системе тренировочных занятий. Для достижения эффективности данного вида тренировок необходима, в первую очередь, регулярность, которая подразумевает в итоге большой оздоровительный эффект. Необходимо не менее двух ос-

новых занятий еженедельно, а также ежедневная утренняя разминка.

Стретчингом занимаются как профессиональные спортсмены, так и любители фитнес-тренировок. Ведь это не только растягивание мышц и связок. Данный комплекс упражнений позволяет получить лучшее сочетание разных упражнений, которые повышают результативность тренировок, а также отлично подготавливают мышечную систему для дальнейших физических нагрузок.

Стретчинг основывается на знании анатомии и физиологии человека. А развитие гибкости освобождает скрытые возможности организма человека. Сегодня стретчинг применяют на занятиях фитнес-направлений, силовых тренировках, на занятиях лечебной и общеоздоровительной физической культурой. А главное, данный вид физической активности является актуальным для студенческой молодёжи.

1. Андерсон, Б.А. Растяжка для каждого. Стретчинг / пер. с англ. О.Г. Белошеев. – Минск: Попурри, 2002. – 224 с.

2. Развитие гибкости у детей // Занимательные материалы [Электронный ресурс]. – 2020. – Режим доступа: <https://znanio.ru/media/razvitie-gibkosti-u-detej-2633135>. – Дата доступа: 20.03.2023.

3. Средства и методы развития гибкости // Учебные материалы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.magma-team.ru/kursovye-i-diplomnye-raboty-po-fizicheskoy-kulture/sredstva-i-metody-razvitiya-gibkosti>. – Дата доступа: 21.03.2023.

КУЛЬБЕДА М.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Н.С. Милашук, старший преподаватель

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ К КРУГЛОГОДИЧНЫМ ЗАНЯТИЯМ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Введение. Сознательная ориентация человека на спорт является одним из основных элементов формирования физической культуры в современном обществе. Это определяет поведение человека, его отношение к себе и другим. Физическое воспитание имеет особое влияние на студента. Когда речь идет о физической культуре на открытом воздухе, занятия воспринимаются гораздо эффективнее. Поэтому так важно выбирать методы организации занятий и способы воздействия на студенческую молодёжь, которые действительно могут обеспечить формирование позитивного отношения к круглогодичным занятиям спортом на открытом воздухе. Проведение занятий по физической культуре на свежем воздухе – одна из важнейших задач физического воспитания – улучшение функциональных систем и укрепление организма.

Постоянно меняющиеся погодные условия (температура, влажность, ветер)

в сочетании с физическими упражнениями оказывают комплексное воздействие на организм человека. Высокий уровень двигательной активности на воздухе улучшает работу сердца и легких, снабжает органы и ткани большим количеством кислорода, стимулирует и улучшает деятельность центральной нервной системы.

Цель работы. Определить отношение студенческой молодёжи к круглогодичным занятиям физической культурой на свежем воздухе.

Методы исследования: анкетирование и анализ литературных источников.

Важное место в укреплении здоровья занимают природные факторы – солнечные лучи, воздух и вода, которые при правильном использовании укрепляют здоровье и улучшают состояние организма. Современные научные исследования показывают, что занятия спортом на открытом воздухе повышают активность студентов, улучшают настроение и стимулируют их. Специальными средствами физического воспитания являются физические упражнения, вспомогательные средства – целебные силы природы и гигиенические факторы. Широкое использование этих инструментов позволяет профессионалам в области спорта успешно выполнять образовательные и тренировочные задачи.

Целебные силы природы оказывают значительное влияние на молодёжь. Изменения в метеорологических условиях (воздействие солнца, воздействие температуры воздуха и воды, изменения атмосферного давления и т.д.) вызывают некоторые биохимические изменения в организме, которые приводят к изменениям здоровья и работоспособности человека.

Результаты и их обсуждение. Очевидно, что физическое воспитание на свежем воздухе повышает физическую активность студентов, а это, в свою очередь, невозможно без искреннего интереса обучающихся к занятиям и сознательной готовности заниматься спортом на открытом воздухе. Учитывая интерес студентов к любому виду спорта, эффективность физической культуры на открытом воздухе можно повысить.

Нами был проведён опрос студентов 1-3 курсов социально-педагогического факультета Брестского Государственного Университета имени А.С. Пушкина, 78 студентов (девушки). Полученные данные показывают, что большинство студентов предпочитают занятия на свежем воздухе (78%), чем занятия в тренажерном и спортивном залах (22%). Значительная часть опрошенных студентов (около 44%) выразили желание участвовать в других видах физической активности, которые могут заинтересовать их вне учебной программы (различные направления фитнеса, аквааэробика, волейбол).

Однако мнения студентов разделились на вопросе - хотят ли они, чтобы занятия по физической культуре проводилось на открытом воздухе круглый год: 24% опрошенных студентов ответили «нет», 48% ответили «да», а 28% студентов затруднились ответить на этот вопрос. Следует также отметить, что большинство студентов желающих заниматься на свежем воздухе в течение всего учебного года, обучающиеся 1-2 курса.

Выводы. Необходимость поиска путей повышения интереса к спорту на открытом воздухе не вызывает сомнений. Правильно организованные, динамичные, разнообразные и захватывающие занятия физической культурой на свежем воздухе служат многообещающим целям. Все это указывает на необходимость принятия серьезных мер, чтобы побудить учащихся проявлять интерес к различным видам двигательной активности, побуждать их сосредоточиться на занятиях спортом и физическими упражнениями, и вести здоровый образ жизни.

ЛИТВИНОВА А.М.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Е.И. Гурина, старший преподаватель

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СМАРТ – УСТРОЙСТВ В АСПЕКТЕ ЗДОРОВЬЯ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Введение. Сегодня, жизнь человека невозможно представить без гаджетов. Ежедневно мы используем смартфоны, наушники, смарт-браслеты и смарт-часы для того, чтобы упростить себе жизнь и сделать ее более комфортной и эффективной.

Носимые устройства, такие как фитнес-трекеры уже стали неотъемлемой частью нашей повседневной жизни. Они помогают нам контролировать нашу физическую активность, отслеживать свое состояние здоровья и достигать своих целей. В этой статье мы рассмотрим, как часто встречаются студенты использующие фитнес-трекеры, смарт – часы и подобные устройства, какими функциями чаще всего пользуются учащиеся и является ли такое устройство необходимым в наше время каждому человеку.

Для начала рассмотрим, что такое фитнес-трекеры и в чём состоит различие между смарт-часами/фитнес-браслетами.

Фитнес-трекеры – это устройства, которые отслеживают и записывают данные о физической активности человека. Они могут измерять шаги, калории, расстояние, сердечный ритм и даже качество сна. Многие фитнес-трекеры также имеют встроенные напоминания о необходимости подняться с места и разогреться, если человек долго сидит. Обычно они соединяются со смартфоном через Bluetooth и передают все собранные данные в специальное приложение, где автоматически анализируются и отображаются в виде графиков и статистики [1].

Разницу между этими типами устройств можно определить следующим образом. Смарт-часы – многофункциональное устройство с полноценной операционной системой, на которое можно устанавливать приложения. Оно позволяет решать широкий круг задач, в том числе используется для контроля физической активности, но обычно имеет только базовый набор соответствующих функций. Больше датчиков и связанных с ними спортивных функций можно

найти в сравнительно дорогих моделях топового уровня. Также смарт-часы нередко являются элементом имиджа.

Фитнес-браслет – специализированное устройство, предназначенное для того, кто следит за здоровьем и активно занимается спортом. Оно в первую очередь собирает информацию об активности владельца, выводит ее на экран и передает на смартфон или планшет для дальнейшего анализа. На фитнес-браслет не устанавливаются дополнительные приложения и других возможностей, помимо спортивных функций, у них совсем немного. В качестве имиджевых устройств они обычно не используются [2].

Цель работы – изучить использование студентами гаджетов для занятий спортом.

Методы исследования. В работе применялся метод социологического опроса. Выборку составили 50 человек возрастом от 17 до 20 лет, являющиеся студентами БрГУ им. А. С. Пушкина

Исследование показало достаточно высокий уровень распространения носимых устройств среди учащихся (75%) опрошенных сообщили об использовании соответствующих гаджетов для мониторинга здоровья. В основном контролируется количество шагов (69%), также большинство использует носимые устройства для просмотра времени (70%) и просмотра уведомлений (65%), в меньшей степени используются такие функции как мониторинг сна (35%), упражнения, предлагаемые в приложение носимого устройства (20%) и измерение пульса (38%). Те, кто гаджетами пользуются, декларируют высокий уровень доверия полученным данным (71%). Среди причин отказа от практики основная – отсутствие воспринимаемой потребности, в т.ч. по причине того, что люди не задумывались о том, чтобы использовать гаджеты. Так же мы задали вопрос о том, нужно ли использование данных устройств на занятиях по физической культуре и результаты были как в положительную сторону (50%), так и в отрицательную (50%). Те кто ответили положительно предложили такие причины в пользу: «Следить за показателями пульса во время занятия», «Проследить потраченные калории», а также «Время тренировки».

Выводы. Проникновение гаджетов для мониторинга показателей своего здоровья среди студентов сегодня можно охарактеризовать как достаточно высокое. Большое количество учащихся, к сожалению, не используют данные устройства для мониторинга своего здоровья, что в большинстве случаев объясняется не пониманием использования.

1. iSpring Solutions: [Электронный ресурс]. Йошкар -Ола, 2005-2016. – URL: <http://www.ispring.ru/>. (Дата обращения: 20.03.2023).

2. Архипова В. Ю. «Умные» технологии для детей: анализ рынка и тенденции потребительской корзины детских гаджетов // Концепт: научно-методический электронный журнал. 2020. № 1. URL: <http://e-koncept.ru/2020/203001.htm> (Дата обращения: 20.03.2023).

МОРОЗ А.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – И.М. Гузаревич, преподаватель

РАЗНИЦА МЕЖДУ ЕВРОПЕЙСКИМ И АМЕРИКАНСКИМ СТУДЕНЧЕСКИМ БАСКЕТБОЛОМ

Введение. Баскетбол – это вид спорта, в который играют и любят во всем мире. Хотя этот вид спорта относительно одинаков, между американским и европейским студенческим баскетболом есть некоторые тонкие различия, на которые стоит обратить внимание. В последние годы европейский баскетбол сделал качественный скачок, приблизившись к американскому уровню.

Крупнейшая студенческая спортивная лига в Европе и вторая в мире – Ассоциация школьного спорта. В лигу входит более 400 школ, и более 150 000 учащихся участвуют в ее различных спортивных мероприятиях. АСБ была основана в 1954 году и с тех пор превратилась в крупную организацию, пропагандирующую спорт и физическую активность среди студентов [1].

Ассоциация школьного спорта занимается развитием характера и лидерских качеств молодых спортсменов, пропагандирует спорт и физическую активность как средство пропаганды здорового и активного образа жизни, развития характера и лидерских качеств. Воздействие лиги распространяется не только на спорт, но и на академическую успеваемость и психическое здоровье.

На высшем уровне баскетбола в Америке находится Национальная ассоциация студенческого спорта (НКАА) баскетбольных игроков, которая является одной из самых популярных спортивных лиг в мире.

В ее состав входят почти 1300 школ, колледжей, университетов и других учебных заведений [3].

Одной из причин популярности баскетбола в Америке является его доступность. Есть бесчисленное множество общественных парков и центров отдыха с баскетбольными площадками, а во многих школах и университетах есть свои корты. Это позволяет каждому легко взять мяч и начать играть. В последние годы баскетбол продолжает набирать популярность в Европе, при этом этот вид спорта привлекает все большую аудиторию. Этот рост был обусловлен рядом факторов, в том числе успехом европейских игроков в НБА, повышением качества национальных лиг.

Цель исследования. Целью нашей работы является определить различия между европейским и американским студенческим баскетболом и продемонстрировать преимущества.

Материалы и методы. В работе применялись теоретические методы исследования: изучение и анализ разнообразных источников информации.

Результаты и их обсуждение. В чем же отличие между американским и европейским студенческим баскетболом? Самое существенное различие – это

стиль игры. Американский баскетбол с его упором на индивидуальный атлетизм и результативные игры имеет тенденцию быть более динамичным и взрывным, чем европейский. С другой стороны, в европейском баскетболе больше внимания уделяется командной игре, движению мяча и стратегическому позиционированию. Эта разница в стиле отражается и в очках, набранных за игру: американские команды обычно набирают больше очков, чем европейские. Также американский баскетбол строится, прежде всего, на атаке, в то время как у европейцев в центре внимания всегда защита.

Еще одно ключевое различие между американским и европейским баскетболом заключается в своде правил, регулирующих игру. Хотя основные правила баскетбола одинаковы во всем мире, есть некоторые различия, характерные для каждого региона. Одним из наиболее существенных различий между американским и европейским баскетболом является размер корта. Американская баскетбольная площадка имеет размеры 94 на 50 футов, а европейская – 91,86 на 49,21 фута. Это может показаться незначительной разницей, но она может оказать существенное влияние на игру [4].

Еще одно различие между американским и европейским баскетболом заключается в правилах подсчета очков. В американском баскетболе забитый мяч внутри трехочковой линии приносит два очка, а забитый мяч за трехочковой линией – три очка. В европейском баскетболе забитый мяч внутри трехочковой линии приносит два очка, а забитый мяч за трехочковой линией также приносит три очка, если только бросок не был нанесен из-за угла, где он приносит всего два очка.

Часы для броска – еще одно различие между американским и европейским баскетболом. В американском баскетболе время для броска составляет 24 секунды, а в европейском баскетболе – 30 секунд. Это означает, что у европейских команд есть немного больше времени, чтобы подготовиться к нападению и нанести удар.

Правила передвижений в американском и европейском баскетболе также различаются. В американском баскетболе игрокам разрешается сделать два шага, прежде чем они должны будут вести мяч. В европейском баскетболе игрокам разрешается сделать только один шаг, прежде чем они должны будут вести мяч.

Правило трех секунд – еще одно различие между американским и европейским баскетболом. В американском баскетболе игрокам не разрешается стоять в ключе более трех секунд за раз. В европейском баскетболе правило немного отличается: игрокам не разрешается находиться в ключе более трех секунд, если они не активно охраняют игрока.

Правила фолов также различаются в американском и европейском баскетболе. В американском баскетболе игрокам разрешается совершить шесть личных фолов, прежде чем они будут дисквалифицированы. В европейском баскетболе игрокам разрешено только пять личных фолов, прежде чем они будут

дисквалифицированы. Кроме того, в европейском баскетболе наказание за совершение фола может быть более суровым: игроки иногда удаляются из игры или получают технические фолы.

Еще одно различие в использовании тайм-аутов. В американском баскетболе командам разрешено шесть тайм-аутов во время основной игры, в то время как в европейском баскетболе командам разрешено только пять тайм-аутов.

Незаконный блок. В АСБ, когда мяч касается обода, любой защитник или нападающий может коснуться его и попытаться перенаправить его, если его руки не опускаются ниже корзины. В NCAA есть воображаемый цилиндр с обручем в качестве основания. Пока мяч находится на этом воображаемом цилиндре, ни один игрок не может с ним соприкоснуться.

Роль тренерской работы в американском и европейском баскетболе также различается. В американском баскетболе тренеры часто считаются главными лицами, принимающими решения, а игроки следуют их указаниям на площадке. В европейском баскетболе ожидается, что игроки будут играть более активную роль в принятии решений, а тренеры часто полагаются на вклад и отзывы игроков.

Выводы. Таким образом, американский и европейский студенческий баскетбол – это два разных стиля игры с заметными различиями в правилах, культурном значении и правах игроков. Хотя обе формы игры нравятся миллионам поклонников по всему миру, каждая из них имеет свои уникальные характеристики, которые делают ее по-своему популярной. В Соединенных Штатах баскетбол является важной частью культуры, что делает его любимым времяпрепровождением студентов. С другой стороны, в Европе баскетбол не так глубоко укоренился в культуре, но также широко доступен, на разных уровнях проводится ряд профессиональных и любительских соревнований. Популярность этого вида спорта продолжает расти, и все больше студентов и фанатов увлекаются этой игрой.

Предпочитаете ли вы динамичный и результативный студенческий американский баскетбол или стратегический, ориентированный на команду подход европейского студенческого баскетбола, нельзя отрицать, что обе формы игры захватывают и волнуют сами по себе.

РОСТОВА Е.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Е.И. Гурина, старший преподаватель

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К УЧЕБНЫМ ЗАНЯТИЯМ ПО ПЛАВАНИЮ

Введение. Плавание является одним из самых полезных видов активности и имеет ряд преимуществ:

– это в первую очередь необходимая организму аэробная нагрузка, которая тонизирует сердечно-сосудистую систему и развивает лёгкие;

– так как во время плавания происходит задействование почти всех групп мышц происходит развитие гибкости и подвижности суставов;

– как проработка мышц, так и аэробная нагрузка ведут к снижению лишнего веса;

– происходит укрепление иммунитета, за счет воздействия на организм низких температур, вследствие чего организм менее восприимчивым к простудным заболеваниям.

Однако существуют противопоказания для данного вида двигательной активности: заболеваний кожи и сердечно-сосудистой системы. Но могут быть и другие ситуации, например, нежелание студентов посещать занятия из-за непонимания важности данной дисциплины, гидрофобии или комплексов по поводу своего тела.

Цель работы – выявление отношения студентов при обучении в университете к плаванию, как одному из видов физической активности.

Методы исследования. Метод социологического опроса с последующим анализом полученных данных. Выборку составили 32 человек возрастом от 17 до 20 лет, которые являются студентами БрГУ имени А. С. Пушкина.

Результаты и их обсуждение. На вопрос «Занимаетесь ли вы плаванием внеучебного времени?» 73,3% респондентов ответило – нет, 20% ответило – время от времени и только 1 человек (6,7%) ответил, что занимается регулярно. Что может указывать на незаинтересованность студентов, но также стоит учитывать, что есть респонденты не имеют возможности заниматься данным видом физической активности связи со здоровьем. А на вопрос «Умеете ли вы плавать?» 60% процентов студент ответило – да и 40% приходится на ответ – нет, что является достаточно высоким и расстраивающим показателем, так как плавание важный навык в жизни. На следующий вопрос «Какие появляются у вас ассоциации со словом плавание?» были получены следующие результаты: 33,3% – «положительные эмоции» и «движение и активность»; 20% – «переключение и разрядка» и 13,3% – «здоровье и бодрость». По результатам данного вопроса можно сказать, что плавание положительно влияет как на физическое, так и на эмоциональное и психическое состояния студентов. И на по-

следний вопрос «Какова ваша цель при посещении плавания в ВУЗе?» все ответы – «получение зачета», «снять стресс» и «научиться плавать» получили одинаковый процент – 33,3%.

Так же был произведён анализ допусков к модулю «плавание» студентов факультета естествознания, а также специальности «Туризм и гостеприимство», относящейся к факультету физического воспитания и туризма.

Таблица – Количественные показатели по посещению студентами плавания

Курс	Специальность	Количество студентов	Освобождение от плавания	Допущено
	Биоэкология	18	12	6
	Биология и химия	22	13	9
	Урбанонология и сити-менеджмент	20	9	11
	Туризм и гостеприимство	19	5	14
I	Биоэкология	20	16	4
	Биология и химия	21	12	9
	География	19	10	9
	Туризм и гостеприимство	23	14	9
II	Биология	15	7	8
	Биоэкология	14	5	9
	Биология и химия	12	7	5
	География	25	10	15
	Туризм и гостеприимство	25	8	17
Всего		253	128	125

По итогам анализа мы видим, что 50% студентов, не допущены к плаванию по состоянию здоровья. Задав вопрос – «Хотели бы вы посещать плавание?» части студентам, входящих в эту группу мы получили следующие результаты: «да» – 52% и «нет» – 48%.

Выводы. Таким образом, опрос показывает, что студенты посещают занятия по плаванию не только для получения зачета, но и для снятия стресса, получения навыков плавания, что не может не радовать. Так же мы видим, что есть студенты и немалая часть, которые хотят посещать плавание, но не могут по состоянию здоровья.

1. Викулов, А.Д. Плавание: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д. Викулов. – М. : Владос-Пресс, 2004. – 367 с.

САЙ А.С.

Брест, БрГУ имени А.С.Пушкина

Научный руководитель – П.Ф. Сидоревич, преподаватель

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НА РАЗВИТИЕ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

Введение. Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.[1] Регулярные занятия физической культурой и выполнение оптимального комплекса упражнений принесут вам удовольствие и сохранят здоровье.

Занятия физической культурой также способствуют увеличению мышечной массы и уменьшению процента жира в организме. Регулярные тренировки позволяют улучшить обмен веществ, что способствует ускорению процесса сжигания жира и увеличению мышечной массы. Это в свою очередь улучшает общую форму тела, делает его более стройным и привлекательным [2].

Кроме того, занятия физической культурой способствуют улучшению координации движений, гибкости и силы. Регулярные тренировки помогают развивать и укреплять мышцы, улучшают гибкость и координацию движений, а также повышают силу и выносливость. Чтобы иметь хорошее телосложение, надо регулярно заниматься физическими упражнениями. Это увеличивает силу мышц и оказывает благотворное влияние на состояние костей и суставов. Физические упражнения делятся на следующие виды: силовые упражнения, кардио упражнения, упражнения, направленные на укрепления опорно-двигательного аппарата, упражнения, развивающие координацию движений.

Цель работы – исследовать, как влияют физические упражнения на телосложение человека.

Методы исследования. В работе применялись метод педагогического наблюдения, тестирование физического воспитания и опрос о субъективных изменениях физического состояния.

Исследование проводилось на специальностях «Прикладная математика», «Экономическая кибернетика» и «Компьютерная физика» 2 курса физико-математического факультета, в котором участвовало 52 студента. Эксперимент проходил 2 раза в неделю на протяжении 28 дней. До проведения исследования 54% студентов оказались эктоморфы, 27% - мезоморфы, 19% - эндоморфы. В ходе тестирования и опроса было выявлено, что 73% студентов не знают, какие виды физических упражнений бывают. Мы предложили скоростно-силовые упражнения (прыжки, метания), на выносливость (плавание, бег и прыжки на месте), на координацию движений (выпады с прыжком и стойка бегуна), на гибкость (упражнения в растягивании). Студенты разделились на 4 группы и

меняли виды упражнений через неделю. Всем понравилась эта идея и мы приступили к эксперименту.

Результаты и их обсуждение. Уже через 15 дней у 78% учащихся улучшилось внутреннее состояние и некоторые физические качества. По завершению эксперимента 100% студентов остались в позитивном настроении.

По результатам опроса о субъективных изменениях физического состояния, результаты были следующими: 63% студентов заметили изменение в телосложении, у 45% студентов улучшилась выносливость, у 15% девушек и у 43% парней явно прослеживались морфологические изменения в структуре тела.

Выводы. Таким образом, можно сказать, что занятия физическими упражнениями позитивно влияют на развитие телосложения. Они не только улучшают здоровье и физические качества, но и способствуют формированию правильной осанки, гармоничной фигуры и привлекательного вида. Однако, для достижения оптимальных результатов, необходимо правильно подбирать комплекс упражнений и регулярно заниматься физическими нагрузками. Способ достижения гармонии человека один – необходимо систематически выполнять физические упражнения, но необходимо следить за состоянием здоровья – это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда при выполнении упражнений.

1. Бишаева, А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.

2. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.

САМОЙЛЮК М.И.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Т.А. Самойлюк, старший преподаватель

ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Введение. Для диагностики уровня здоровья по прямым показателям в широко используется определение биологического возраста методом В.П. Войтенко. Биологический возраст является интегральным показателем уровня индивидуального здоровья человека, характеризующим функциональные, регуляторные и адаптационные особенности организма.

Незнание особенностей своего развития, несоблюдение навыков здорового образа жизни и незнание доступными методами диагностики и коррекции своего состояния являются причинами безответственного отношения человека к своему здоровью. Поэтому обучение студентов методам самодиагностики, самооценки и самоконтроля своих физиологических возможностей является важ-

нейшим принципом валеологизации образовательного пространства и приобретает сегодня особую значимость.

Для определения биологического возраста по методу В.П. Войтенко необходимы следующие показатели: артериальное давление (систолическое (АДС) и диастолическое (АДП)), пульсовое давление (ПД), масса тела (МТ), задержка дыхания на вдохе (ЗДВ), статическая балансировка (СБ), субъективная оценка здоровья (СОЗ), календарный возраст (КВ).

Биологический возраст мужчин и женщин рассчитывается по разным формулам: БВ (биологический возраст) женщин: $-1,463 + 0,415 \text{ АДП} - 0,140 \text{ СБ} + 0,248 \text{ МТ} + 0,694 \text{ СОЗ}$ [1].

Цель работы – выявление биологического возраста как показателя здоровья и уровня физической подготовленности у студенток 1-4 курсов исторического факультета и сравнить полученные результаты.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы и метод математической обработки результатов.

Результаты и их обсуждения. В эксперименте принимали участие 40 студенток 1-4 курсов исторического факультета УО «Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина».

Субъективная оценка здоровья студенток, опиралась на разработанную В.П. Войтенко и др. (1984) анкету из 29 пунктов. Идеальному ощущению собственного здоровья соответствует величина самооценки, равная “0” баллов; в случае разных нарушений самочувствия величина показателя может возрастать до 29 баллов. По мере старения СОЗ резко ухудшается (распределение по сумме баллов сдвигается вправо); в пределах каждой возрастной группы имеют место значительные межиндивидуальные различия; у людей разного пола исходное распределение показателя СОЗ, и его возрастная динамика неодинаковы.

На 1 курсе у студенток средний балл СОЗ составил $7,424 \pm 0,569$, на 2 курсе – $8,15 \pm 0,62$, на 3 курсе студентки оценивают своё здоровье в $7,647 \pm 0,492$ балла и на 4-ом в $10,52 \pm 0,912$ балла. Различия по средним показателям достоверны (критерий Стьюдента) у студенток 2 и 4 курсов и у студенток 3 и 4 курсов (уровень значимости $p \leq 0,05$).

Биологический возраст, который каждая студентка рассчитывал по определённой формуле (формулы приведены выше), мы получили следующие средние результаты: среди девушек на 1 курсе ФБВ равен $-36,7 \pm 1,46$ лет, на 2 курсе это $38,8 \pm 1,02$ лет, на 3 курсе – $39,9 \pm 1,58$ лет, на 4 курсе – $36,7 \pm 1,65$ лет и все курсы $37,4 \pm 0,75$ года. У девушек достоверных различий среди курсов нет, т.к. ФБВ практически мало отличается по курсам: средний показатель ФБВ одинаков у студенток 1 и 4 курсов 36,7 лет, на 2 курсе средний показатель ФБВ выше, чем у студенток 1 и 4 курсов на 2,1 года, на 3 курсе этот показатель выше на 3,2 года.

Выводы. Таким образом у студенток наблюдается высокая степень постарения организма (разница между ФБВ и ДБВ), что говорит о имеющихся от-

клонениях в состоянии здоровья и требуются дополнительные обследования состояния здоровья и, может быть, какие-то изменения в образе жизни.

Для растущего организма значительное опережение и отставание биологического возраста по отношению к календарному может интерпретироваться как признак снижения уровня здоровья человека. По мере старения организма наблюдается также снижение его функциональных резервов. Определение студентами своего биологического возраста может способствовать их переориентации на здоровый образ жизни, являющийся залогом и более успешного обучения профессиональным навыкам.

1. Шурыгина, Ю.Ю. Научно-практические основы здоровья [Текст]: Учебное пособие. – Улан-Удэ: Изд.-во ВСГТУ, 2009 – 220 с.

САТИШУР Е.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Д.И. Вольский, преподаватель

ДОПУСК СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ПЛАВАНИЮ

Введение. Плавание – спортивная дисциплина, суть которой заключается в преодолении вплавь за наименьшее время дистанций различной протяжённости. По классификации Международного олимпийского комитета (далее по тексту – МОК), 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». Координацией развития водных видов спорта в мире занимается Международная федерация плавания, проводящая чемпионаты мира (с 1973); в Европе – Лига европейского плавания, проводящая чемпионаты Европы (с 1926 года). Также плавание является составной частью современного пятиборья (заплыв на 200 метров), триатлона (различные дистанции в открытой воде) и некоторых прикладных многоборий.

Целью данного исследования является изучение общеуниверситетской тенденции на примере УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» относительно сокращения количества студентов, получающих допуск к занятиям по плаванию.

С медицинской точки зрения, противопоказаниями к занятию плаванием являются наличие:

различных инфекционных заболеваний, вследствие наличия которых существует риск заражения других лиц, занимающихся плаванием;

различных хронических заболеваний, прежде всего – в период обострения, поскольку существует риск обострения заболевания;

кожи, поскольку при посещении бассейна существует риск заражения другого посетителя;

аллергий, особенно в случаях, когда дезинфекция плавательного бассейна производится при помощи хлора;

заболеваний глаз, поскольку при случае, описанном в предыдущем пункте, существует риск усугубления заболевания;

Решение о допуске студентов к занятиям по плаванию принимает врач здравпункта университета. В 2015 году на юридическом факультете БрГУ имени А.С. Пушкина к занятиям по плаванию было допущено следующее количество студентов: на 1 курсе – 10 человек из 16 (62,5 %), на 2 курсе – 14 из 18 (77 %), на 3 курсе – 11 из 16 (68,75 %). В то же время в 2023 году на 1 курсе допущено 4 человека из 8 (50 %), на 2 курсе – 4 из 12 (30 %), на 3 курсе – 6 из 13 (46 %). Сложившаяся практика сокращения количества студентов, не допущенных к занятиям по плаванию может быть обусловлена:

1. нежеланием самих студентов заниматься плаванием:
 - 1.1. в связи с необходимостью приобретения (при их отсутствии) предметов одежды, необходимых для занятия плаванием;
 - 1.2. в силу больших временных затрат, связанных с переодеванием;
 - 1.3. в связи с неумением самих студентов плавать и нежеланием обучаться;
 - 1.4. при наличии предпочтений другим видам спорта
2. противодействием медицинских работников:
 - 2.1. при наличии сомнений (как обоснованных, так и необоснованных) относительно состояния здоровья конкретного студента;
 - 2.2. при наличии голословных утверждений студентов относительно их состояния здоровья, обусловленных обстоятельствами, указанными в подпунктах 1.1 – 1.4;
 - 2.3. при формальном отношении к своим обязанностям при проведении медицинского осмотра студентов вследствие наличия конфликта с конкретным преподавателем физической культуры и здоровья.

Решением проблемы не допуска может быть принятие таких мер, как усиление контроля за медицинскими работниками при проведении ими медицинского осмотра студентов со стороны компетентных должностных лиц государственного органа, к компетенции которого относится управление учреждением здравоохранения, а также путём применения технических средств видеонаблюдения с возможностью ведения аудиозаписи.

СЕЙШИАНОВА М.Д.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Т.А. Самойлюк, старший преподаватель

ИННОВАЦИОННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Введение. Физическая культура выполняет важные социальные функции по оптимизации физического состояния человека, организации здорового образа жизни, подготовке к жизненной практике.

Современные условия развития нашего общества требуют иного взгляда на проблему формирования физической культуры. Приоритетным направлением работы современного университета является повышение качества образования через использование современных инновационных технологий на занятиях.

Инновация (от лат. *in* - в, *novus* - новый) означает нововведение, новшество. В обстоятельствах модернизации образования совершается смена образовательной парадигмы: предполагаются иное содержание, иные подходы, иные возможности, иные взаимоотношения, иное поведение, иной преподавательский менталитет [1].

На современном этапе главной особенностью всей системы образования является то, что оно находится в состоянии постоянного обновления с учетом тенденций глобализации, информатизации и цифровизации всех общественных связей, то есть требует инновационного мышления и действий каждого педагога. Это соответствует одному из главных направлений современной концепции физического воспитания, заключааясь в направлении результатов этого воспитания на достижение максимально возможного оздоровительного эффекта на основе реализации новых подходов, средств, технологий. Одной из составляющих этого направления, педагогической, является использование мер и средств оздоровительной физической культуры, а именно – физкультурно-оздоровительных технологий. Использование таковых технологий в практике работы вузов представляет собой физкультурно-оздоровительную деятельность в сфере физической культуры в целом, 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 [1].

Цель работы – определить роль применения инновационные оздоровительные технологии в формировании здорового образа жизни студентов.

Методы исследования. В работе применялись интервьюирование и анкетирование, анализ научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждение. Для решения цели работы было проведено анкетирование студентов 1 курса юридического факультета УО «Брестского

государственного университета имени А. С. Пушкина». В анкетировании приняло участие 35 человек.

По результатам анкетирования студентов возникли проблемы со знанием физкультурно-оздоровительных технологий. Об этом можно судить по нижеприведенным данным:

На вопрос: «Что такое здоровый образ жизни (ЗОЖ)?» – относительно полный ответ дали только 20 % студентов.

– «Интересуетесь ли вы инновационными технологиями в физической культуре?»: не интересуюсь – 60 %, частично интересуюсь – 30 %, интересуюсь – 10 %.

Многие студенты свою пассивность объясняют незнанием теоретико-практических основ формирования здорового образа жизни и стиля жизни.

Интерес и желание заниматься на занятиях по физическому воспитанию вызывают технологии фитнеса.

Наиболее популярным видом у студентов был назван фитнес – 80 %.

На вопрос: «Основные факторы, оказывающие влияние на здоровье человека?» – подовляющее большинство (80 %) опрошенных выделили «образ жизни».

Выводы. Таким образом, исследование показало, что у студентов очень низкий уровень знаний в теории физической культуры. Не воспитана потребность в соблюдении норм здорового образа жизни, самосовершенствовании. Отсутствует чувство личной ответственности за недостаточный багаж двигательных умений и навыков.

Для повышения мотивации и интереса студентов к занятиям физической культурой необходимо использовать современные физкультурно-оздоровительных технологии.

1. Бальсевич, В.К. Сущность новой парадигмы здорового образа жизни и перспективы ее реализации / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева. – М., 2011. – 128 с.

СТРЕЛЕЦ В.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – П.Ф. Сидоревич, преподаватель

ВЛИЯНИЕ ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ НА ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ МОЛОДЕЖИ

Введение. С момента своего возникновения пандемия COVID-19 распространилась почти на все страны мира. Меры социальной и физической дистанцированности, закрытие предприятий, школ и всей общественной жизни, которые стали обычным явлением для сдерживания распространения болезни, также нарушили многие привычные аспекты жизни, включая спорт и физическую активность.

Цель работы – изучить проблемы занятий спортом студентов в связи с пандемией коронавирусной инфекции.

Методы исследования. В работе применялся опрос студентов на предмет снижения физической активности во время пандемии.

Результаты и их обсуждение. Среди студентов факультета иностранных языков проводился небольшой опрос. На вопрос «Как повлияла пандемия коронавирусной инфекции на вашу физическую активность?»:

50 % студентов сообщили, что не перестали заниматься спортом;

20 % считали, что в начале пандемии занятия спортом в спортивных залах вызывали большие трудности;

22% ответили, что перестали заниматься спортом из-за осложнений после заболевания коронавирусной инфекцией;

Остальные 8% студентов затруднялись ответить;

Не повлияла; возникали трудности в начале пандемии; перестал(а) заниматься спортом; затрудняюсь ответить.

Как повлияла пандемия коронавирусной инфекции на вашу физическую активность? Глобальная вспышка COVID-19 привела к закрытию спортивных залов, стадионов, бассейнов, танцевальных и фитнес-студий, центров физиотерапии, парков и детских площадок. Поэтому многие люди не могут активно заниматься вне дома. В таких условиях многие, как правило, менее физически активны, больше времени проводят за экраном, нерегулярно спят, а также хуже питаются, что приводит к увеличению веса и потере физической формы. ВОЗ рекомендует 150 минут умеренной физической активности в день.

Доказано, что такие периодические физические упражнения очень полезны, особенно в периоды тревоги, кризиса и страха. Поэтому есть опасения, что в условиях пандемии отсутствие доступа к регулярным занятиям спортом или физическими упражнениями могло привести к проблемам с иммунной системой, физическим здоровьем, в том числе к возникновению или обострению уже существующих заболеваний, корни которых лежат в малоподвижном образе жизни [1].

Отсутствие доступа к упражнениям и физической активности также может иметь последствия для психического здоровья, что может усугубить стресс или тревогу, которые многие будут испытывать в условиях изоляции от нормальной социальной жизни.

Для многих физические упражнения дома без какого-либо оборудования и в ограниченном пространстве все еще возможны. Для тех, чья домашняя жизнь может включать длительные периоды сидения, могут существовать возможности быть более активными в течение дня, например, делая растяжку, работу по дому, поднимаясь по лестнице или танцуя под музыку. Кроме того, особенно для тех, у кого есть доступ в Интернет, существует множество бесплатных ресурсов о том, как оставаться активным во время пандемии.

Например, игры для поддержания физической формы могут быть интерес-

ны людям всех возрастов и могут использоваться в небольших помещениях. Еще один важный аспект поддержания физической формы - силовые тренировки, которые не требуют большого пространства, но помогают поддерживать мышечную силу, что особенно важно для пожилых людей или людей с ограниченными физическими возможностями.

Вывод. Пандемия COVID-19 оказала и будет оказывать значительное влияние на спортивный мир, а также на физическое и психическое благополучие людей во всем мире. Однако, люди не должны забывать о физической активности даже в условиях полной изолированности.

Умеренные физические нагрузки не повредят, а только улучшат состояние организма и помогут восстановиться после болезни.

1. Department of Economic and Social Affairs .Social Inclusion [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.un.org/development/desa/dspd/2020/05/covid-19-sport/> –.Дата доступа: 13.03.2023.

ТАТАРЕВИЧ Е.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – М.И. Сулейманова, старший преподаватель

ОЛИМПИЗМ – ОСНОВА ВЫБОРА ПРОФЕССИИ

Введение. В Республике Беларусь особенно актуально стоит вопрос профориентации. Не только старшеклассники, но и многие взрослые озабочены поиском областей применения своих способностей и навыков. Выбор подходящей профессии – это гарантия высокого качества дальнейшей жизни.

Под профессиональной ориентацией принимают комплекс психолого-педагогических и медицинских мероприятий, направленных на оптимизацию процесса трудоустройства молодежи в соответствии с желаниями, склонностями и сформировавшимися способностями, с учетом потребности в специалистах народного хозяйства и общества в целом.

Цель работ – определение эффективных подходов в профориентационной работе со школьниками на основе идей олимпизма и олимпийского образования.

Предметом исследования в данной работе является содержание профессиональной ориентации, основанной на принципах олимпизма и олимпийского образования.

Методы исследования: Приобщение молодежи к идеалам олимпизма, которые ориентированы на общечеловеческие, гуманистические духовно-нравственные ценности, связанные со спортом, особенно важно в современных условиях нашей страны.

Олимпийское образование, цель которого – приобщение подрастающего поколения к идеалам и ценностям олимпизма, занимает все более важное место в мировой системе образования. На современном этапе развития нашего общества олимпийское образование стало частью государственной политики Республики Беларусь в формировании приоритетов, направленных на сохранение здоровья нации, нравственное становление личности, создание условий для ее реализации. Олимпийское образование позволяет более эффективно организовать работу по формированию здорового образа жизни школьников и молодежи, влияет на выбор индивидуального вида спорта воспитанниками, формирует чувство гордости Родиной, воспитывает толерантность, нормы честности и справедливости. И его помощью легко сделать осознанный выбор в плане определения с будущей профессией в сфере педагогической деятельности.

Студенты факультета физического воспитания и туризма являются основными педагогическими кадрами системы работы по олимпийскому образованию с молодежью. Будущим абитуриентам, выпускникам 11 класса ГУО «СШ № 14 имени Е.М. Фомина г. Бреста» был предложен ряд мероприятий по ознакомлению с возможностями и спецификой обучения в УО «Брестский государственный университет им А.С. Пушкина», в частности, на факультете физического воспитания и туризма.

Проанализировать знания о факультете и университете помогло анкетирование будущих абитуриентов. Из опрошенных учащихся лишь 31% занимаются активно каким-либо видом спортом. Самые популярные виды спорта у молодежи – это футбол, легкая атлетика, плавание. По данным опроса более половины будущих выпускников школы не определились со своей будущей профессией и не знают, в какое высшее учебное заведение будут поступать предстоящим летом. Респондентам были предложены вопросы, что в их представлении понимается под Олимпийским движением, может ли оно бороться с такими негативными явлениями, как наркомания, алкоголизм, преступность. Более 70% учащихся ассоциируют олимпийское движение с проведением Олимпийских игр, 23% анкетированных наряду с Олимпийскими играми называют национальные олимпийские комитеты и хартии. Остальные учащиеся затруднились с ответом. На второй вопрос 89% ответили, что спорт может успешно бороться с преступностью, наркоманией, алкоголизмом, особенно в молодежной среде. 5% респондентов ответили, что спорт погряз в допинговых скандалах и дискредитировал идею честной и справедливой борьбы. 6% – не дали утвердительного ответа про влияние спорта на борьбу с негативными социальными процессами в обществе.

По итогам анкетирования был разработан план профориентационных мероприятий о специфике педагогической профессии в области физического воспитания. Цикл мероприятий включал «Урок олимпийских знаний», видеопрезентацию «Брестчина спортивная», викторину «Знатоки олимпизма», экскурсию в музей «Истории физической культуры и спорта БрГУ имени А.С. Пуш-

кина», спортландию «Веселые старты».

Выводы. Проводя мероприятия по пропаганде физической культуры и олимпизма необходимо учитывать, что профориентационная работа с молодежью должны быть недекларативной, а конкретной и целенаправленной, продуктивной и интересной.

1. Кобринский, М.Е. Олимпийское движение. Олимпизм. Олимпийские игры : пособие для педагогов учреждений общего сред. образования / М.Е. Кобринский, И.И. Гуслистова, Н.В. Апончук. – Минск: Нац. ин-т образования, 2013. – 104 с.

ХОХЛОВА П.С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Введение. Скандинавская ходьба – это один из видов физической нагрузки на свежем воздухе с использованием модифицированных лыжных палок.

При ходьбе у человека задействованы руки, спина, ноги, что увеличивает нагрузку и тренирует выносливость. Основной плюс – доступность для людей с разным уровнем подготовки, в том числе студентов. Прогулка с палками увеличивает частоту сердечных сокращений, при этом спортсмен не чувствует серьезной нагрузки. Похожий эффект можно получить при быстрой ходьбе без палок, но не всем это доступно, особенно если есть проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Положительными моментами такой физической активности являются: хорошее настроение, снятие стресса, улучшение осанки и укрепление мышц спины и живота, тренируется опорно-двигательный аппарат, улучшается работа сердца и кровеносной системы. Для правильного выполнения скандинавской ходьбы необходимо знать несколько правил: держать спину ровно, правильно работать палками для укрепления мышц спины и грудной клетки, отталкиваться и перемещать вес тела на палки, соблюдать одинаковый ритм и скорость передвижения [2].

Скандинавская ходьба – один из самых безопасных видов спорта. Тем не менее, важно соблюдать правильную технику и подобрать подходящую экипировку. Для ходьбы используются специальные палки, которые значительно короче классических лыжных. Надо подобрать длину палок под себя, так как слишком короткие палки могут дать чрезмерную нагрузку на колени, и спину.

Существует два вида палок: стандартные фиксированной длины и телескопические. Отличительной особенностью палок для ходьбы является то, что в ручках закреплены ремешки, которые напоминают перчатки без пальцев. Это помогает отталкиваться, не сжимая ручку палки. Палки поставляются со сменным рези-

новым наконечником, который используют на твёрдой поверхности.

Для начинающих тренировки должны быть по 30–40 минут до 3 раз в неделю. Постепенно длительность занятий и их частоту можно увеличивать, учитывая собственное самочувствие. Перед каждой прогулкой обязательна разминка для разогрева мышц и суставов. Таким образом, удастся свести к минимуму вероятность получения травм [1, с. 73–77].

Цель работы – определить уровень использования скандинавской ходьбы в оздоровительных целях среди студентов физико-математического факультета БрГУ имени А. С. Пушкина.

Методы исследования: анкетирование, интервьюирование, опрос, статистическая обработка материала.

Результаты и их обсуждение. Исследование проводилось с 13.03.2023 по 20.03.2023 среди студентов 1-4 курса физико-математического факультета. В нем приняли участие 50 человек (100%), которые занимаются различными видами двигательной активности. В результате проведенного нами опроса было выявлено, что из 50 студентов (100%), только 10% занимались ранее или занимаются скандинавской ходьбой. Остальные студенты выбирают другие средства физического воспитания: 35% – плавание, 30% – игровые виды спорта, 20% – бег, а оставшиеся 5% – фитнес.

Выводы. Таким образом, на основании нашего исследования мы пришли к выводу, что столь не высокий процент занимающихся данным видом физической нагрузки обусловлен спецификой этого средства физического воспитания, а также слабой популяризацией его среди молодёжи в Республике Беларусь.

1. Айдинов, С.П. Техника скандинавской ходьбы / С.П. Айдинов, М. : Здоровье, 2012. – 101 с.
2. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – М. : РИОР, 2007. – 210 с.

ЦЗО ШИЮ

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ

Введение. Эффективность силовых и скоростно-силовых способностей студентов-баскетболистов во многом зависят от проявленной мышечной силы, за развитие которой в учебно-тренировочном процессе отвечает силовая подготовка. Поэтому силовая подготовка является важной частью учебно-тренировочного процесса студентов-баскетболистов, которая в значительной

степени определяет уровень спортивных достижений игроков в баскетбол.

Анализ научно-методической и специальной литературы показал, что в студенческом баскетболе наблюдается слабое внедрение силовой подготовки в учебно-тренировочный процесс. Возможно, это связано с непониманием важности этого вида подготовки, а также с недостатком времени на учебно-тренировочные занятия, так как большинство студентов могут тренироваться всего два-три раза в неделю.

Цель исследования – выявить особенности силовой подготовки баскетболистов и определить основные упражнения для развития силовых качеств.

Методы исследования – анализ научно-методической и специальной литературы.

Поэтому проблема исследования заключается в том, как внедрить силовую подготовку в учебно-тренировочный процесс студенческого баскетбола без ущерба для других видов подготовки.

Результаты и их обсуждение. Основная цель силовой подготовки студентов-баскетболистов – развитие мышц, участвующих в соревновательных движениях игроков, и оптимизация управления ими для улучшения или поддержания силовых и скоростно-силовых способностей. Таким образом, совершенствуя силовую подготовленность студентов, мы можем минимизировать риски получения травм, а также пронаблюдать более эффективное проявление их в игровых действиях на площадке.

Анализ специальной литературы позволил нам определить, что основными средствами силовой подготовки студентов-баскетболистов являются упражнения, в которых задействованы ягодичные мышцы, четырёхглавые мышцы, мышцы задней поверхности бедра и икроножные мышцы.

К таким упражнениям относятся различные приседания, выпады, прыжки, ускорения, которые могут выполняться с дополнительным отягощением или без него, в зависимости от возможностей конкретного студента. Также мы акцентировали внимание на разработке комплекса упражнений для развития необходимых для баскетболиста силовых способностей, где также включали упражнения для развития мышцы верхнего плечевого пояса и мышц кора, так как они принимают активное участие в борьбе за позицию, в борьбе за подбор мяча, при силовых проходах и столкновениях. К таким упражнениям относятся различные жимы, тяги, гиперэкстензии, скручивания, которые также могут выполняться с дополнительными отягощениями или без него. Отметим, что основным методом является метод круговой тренировки, который достаточно часто используется в силовой подготовке. Общеизвестно, что круговая тренировка позволяет быстрее развивать основные физические качества, но еще более эффективна она при совершенствовании комплексных проявлений двигательных качеств, которые проявляются в баскетболе.

Выводы. В недельном цикле спортивной подготовки студентов-баскетболистов одно учебно-тренировочное занятие отводится на силовую

подготовку, которая должна обеспечить рост силовых возможностей тех мышечных групп, которые участвуют в действиях игроков на площадке. Представим основные упражнения: 1. Планка; 2. Жим штанги от груди в положении сидя на полу с прямыми ногами; 3. Тяга штанги в наклоне, ноги полусогнуты; 4. Ходьба выпадами, одна рука с весом, вторая рука в сторону; 5. Выпад вперед, назад, в сторону со скручиванием туловища в противоположную сторону (без веса или с весом); 6. Приседание с весом на одной ноге, задняя нога на скамейке, на фитбольном мяче и др.); 7. Прыжки вверх из исходного положения упор присев с отягощением или без веса.

Для проверки эффективности разработанного комплекса, в начале педагогического эксперимента нами были проведены контрольные тесты, позволяющие определить уровень развития силовых способностей студентов. В течение педагогического эксперимента (февраль-май) нами был включен в учебно-тренировочный процесс комплекс силовых упражнений (упражнения на мышцы верхнего плечевого пояса и мышцы кора, а также на мышцы пояса нижних конечностей). По окончании педагогического эксперимента, при повторной сдаче тестов, мы сможем проследить динамику развития силовых качеств баскетболистов и оценить эффективность разработанных упражнений.

ШВАЙКО А. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – И. М. Гузаревич, преподаватель

РАЗВИТИЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Введение. Легкая атлетика является древнейшим и основным видом спорта. Легкая атлетика включает в себя такие виды спорта как: бег на 60 метров, бег с барьерами, бег на длинные дистанции, метание копья, толкание ядра, метание диска, прыжки с шестом, прыжки в длину, многоборье, эстафета и спортивная ходьба.

Цель работы – рассмотреть ход развития легкой атлетики в РБ и рассмотреть достижения олимпийских чемпионов РБ.

Методы исследования. В работе применялся обзор литературных источников, для достижения цели.

Результаты и их обсуждение. Официально легкая атлетика в Беларуси зародилась в 1913 году, когда в Гомеле открылся кружок любителей спорта. Первый техникум физического воспитания в РБ открыли в 1930 году. С того момента начали подготавливать атлетов для достойных выходов на международных стартах. Еще в составе команды СССР белорусские атлеты начинали свои старты с Олимпиады 1954 года в Хельсинки и не пропускали ни одних олимпийских соревнований. За это время белорусские спортсмены получили 6 золо-

тых, 15 серебряных и 13 бронзовых медалей. А первое олимпийское золото получил Михаил Кривонос в метании молота. В составе команды СССР белорусские спортсмены завоевали 46 медалей [2].

После распада СССР Федерация легкой атлетики Беларуси стала независима в составе ИААФ (International Amateur Athletics Federation или Международная любительская легкоатлетическая федерация) в марте 1991 г. В этом же году был создан Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь (НОК РБ) [1]. С 1993 года белорусская сборная выступает на международных соревнованиях независимой командой. С этого времени они смогли завоевать 19 чемпионских медалей. Эти медали получили: Оксана Менькова – метательница молота; Янина Карольчик – толкательница ядра; Татьяна Ледовская – бегунья; Ромуальд Клим – метатель молота; Юлия Нестеренко – бегунья. Самой сенсационной победой на Олимпийских играх в Афинах оказалась победа Юлии Нестеренко в беге на дистанции 100 метров с результатом 10,93 секунды в 2004 г. На предварительных забегах она смогла установить рекорд Республики Беларусь с результатом 10,92 секунды. Эти спортивные достижения стали ярким и сенсационным событием в истории Республики Беларусь [1]. Иван Тихон так же добился легендарных успехов в спорте на чемпионатах мира с 2003 по 2007 год. Это известный белорусский метатель молота, который выступал за команду Беларуси.

Олимпийские медали легкоатлеты Беларуси завоевывали в разные годы. В 1956 г.: Тамара Тышкевич забрала золото в толкании ядра, а Михаил Кривонос – серебро в метание молота. В 1960 г. забрал золото в метании ядра белорусский спортсмен Василий Руденков, а Владимир Горяев стал серебряным призером с результатом 16.63 метров выполнив тройной прыжок. В 1964 г. Ромуальд Клим забрал золото в метание молота с результатом 69.74 метров. В 1968 и 1972 годах серебряные медали привезли в Беларусь Ромуальд Клим и Владимир Ловецкий. Первая бронза была завоевана в 1976 г. Евгением Гавриленко. В 1980 г. были завоеваны 1 серебряная и 2 бронзовые медали Петром Починчуком, Евгением Ивченко и Николаем Кировым соответственно, а в 1988 – 1 золотая, 2 серебряных и 1 бронзовая медали. В 1992, 1996, 2000, 2004 гг. Беларусь тоже занимала призовые места. В 2008 г. Андрей Кравченко и Иван Тихон завоевали серебро, а Иван Тихон еще и бронзу в метании молота. Так же он стал серебряным призером и в 2016 г. В 2020 г. нашим спортсменом Максимом Недосековым была завоевана бронза за прыжок в высоту на 2.37 метра [2].

Выводы. На сегодняшний день в Республике Беларусь действует 138 легкой атлетики ДЮСШ и СДЮШОР. В этих объединения состоят 32 тысяч будущих белорусских звезд в спорте, и которые насчитывают 1380 тренеров [2]. В городах по всей стране проводятся различные забеги, эстафеты и спортивно-массовые мероприятия. Занятия спортом, а особенно легкой атлетикой стали в Беларуси действительно престижными, а самое главное - доступными каждому жителю страны из-за разнообразия их видов. Благодаря таким занятиям человек

учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий, необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений [3].

1. Легкая атлетика в Беларуси. Зарождение и развитие [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fb.ru/article/298645/legkaya-atletika-v-belarusi-zarozhdenie-i-razvitiie> – Дата доступа: 27.03.2023.

2. Лёгкая атлетика [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nlb.by/content/projects/virtual/evropeyskie-igry-2019-15-yarkikh-aktsentov/common/321326/> – Дата доступа: 27.03.2023.

3. История [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.bfla.eu/federation/history/> – Дата доступа: 28.03.2023.

ШМОЛИК С. П.

Брест, БрГУ имени А. С.Пушкина

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

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ «ФУТБОЛ»

Введение. Качество управления подготовкой спортсменов в значительной мере обусловлено своевременной коррекцией содержания и направленности учебно-тренировочного процесса на основе объективного контроля их подготовленности.

В практике спорта для оценки эффективности применяемых соревновательных и тренировочных нагрузок используются специальные контрольные испытания – тесты, определяющие различные стороны подготовленности спортсменов.

Вопросы разработки и обоснования тестов находятся в центре внимания многих специалистов спорта [1, 2]. Однако, ученые подчеркивают несоответствие контрольных испытаний существующим условиям в реальной игровой деятельности спортсменов, что снижает информативную значимость получаемых результатов.

Цель исследования – определить уровень развития общей физической подготовленности студентов спортивного учебного отделения «Футбол».

Методы исследования – анализ научно-педагогической литературы, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Для комплексной оценки физической подготовленности футболистов предлагаются игровые тестирующие процедуры, включающие перемещения игроков на площадке с ведением мяча, единоборства в защитных действиях, передачи и удары мяча по воротам на точность.

Анализ методической литературы по проблемам тестирования футболистов позволил нам определить основные тесты для измерения физических качеств, не-

обходимых для успешной соревновательной деятельности студентов-спортсменов.

В нашем исследовании мы за основу оценки физической подготовленности футболистов взяли комплекс тестов, представленных в рабочей программе для детско-юношеских спортивных учреждений по футболу: наклон вперед, бег на 30 м., прыжок с места, отжимание с хлопком, бег 1000 м.

В 2022/2023 учебном году было протестировано 15 студентов спортивного учебного отделения «Футбол». Тестирование обучающихся осуществлялось в начале первого семестра, испытуемым было от 17 до 18 лет, по состоянию здоровья – основная медицинская группа.

Результаты контрольных испытаний показали, что среднее значение в контрольном испытании – «бег на 30 м» составило $4,31 \pm 0,03$ сек. Уровень развития скоростных способностей студентов у большинства средний (66,7%), при этом 20 % студентов – имеют высокий и низкий уровень развития данного качества только 13,3 % обучающихся.

Анализ показателей развития скоростно-силовых способностей юношей свидетельствует, что в контрольном испытании «прыжок с места» среднее значение имеет $235 \pm 3,52$ см. Только 53,3 % студентов имеют уровень «средний», при этом низкий выявлен у 13,3 %.

Оценка показателей контрольного упражнения – «отжимание с хлопком» позволяет констатировать, что средний показатель составляет $21,26 \pm 0,88$ раз, что соответствует «среднему» уровню, при этом «низкий уровень» имеют 20 % студентов.

Результаты контрольного норматива «наклон вперед из исходного положения сидя», определяющего такое физическое качество как гибкость показали, что средний показатель составляет $20 \pm 2,5$ см. При этом низкий уровень имеют 46,7 % студентов, средний – 40 % и высокий уровень – 13,3 % соответственно.

Так, полученные результаты свидетельствуют, что сдача нормативных требований «бег на 1000 м» для всех студентов является самым проблемным испытанием. Средний показатель составил $5,7 \pm 2,5$ сек. свидетельствует о том, что большинство студентов имеют «низкий уровень» – 66,7 % и «средний» – 26,7 %.

Выводы. Полученные результаты тестирования общей физической подготовленности студентов спортивного учебного отделения «Футбол» позволяют констатировать, что большинство студентов имеют средний уровень развития физических качеств, что требует дальнейшей корректировки учебно-тренировочных занятий с целью повышения уровня физической подготовленности.

Эффективный мониторинг за развитием необходимых физических качеств футболистов в процессе учебно-тренировочных занятий со студентами спортивного учебного отделения «Футбол» возможно осуществить на основе регулярного проведения испытаний в тестах, адекватно выявляющих необходимое физическое качество или функцию, и используя наиболее эффективные критерии, выводимые на основе результатов этих тестов.

1. Бальсевич, В.К. Организация непрерывного контроля за двигательными функциями организма спортсмена / В.К. Бальсевич, А.И. Пьянзин // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 5. – С. 32–38.

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 400 с.

ШПУДЕЙКО К.Д.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С.П. Шмолик, старший преподаватель

ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Введение. Инновационные технологии приобретают важную роль в физическом воспитании студентов, что вызвано современными тенденциями развития науки и образования, необходимостью внедрения новых подходов в процесс обучения, переосмыслением сущности физической культуры в условиях модернизации и гуманизации образования, а также связано с их востребованностью вследствие заметного ослабления физических способностей и реального физического состояния современных студентов, нежелания или невозможности регулярного посещения занятий.

Цель работы – исследование особенностей использования инновационных технологий в физическом воспитании студенческой молодёжи, изучение научной литературы по рассматриваемой проблеме, определение современных эффективных научно-обоснованных инновационных технологий, применяемых на занятиях физической культуры, выявление их особенностей.

Методы исследования. В работе применялись такие методы, как анализ литературы, сравнение общих черт и различий изучаемых технологий, анализ и синтез полученной информации.

Исследование основано на материалах нормативных документов и научных источников, раскрывающих вопросы по указанной тематике в области использования инновационных технологий на занятиях физической культуры.

Результаты и их обсуждение. Анализ литературных источников по проблеме исследования и полученные на его основе результаты показали, что под инновационными технологиями в научной литературе по изучаемой проблематике чаще всего понимают новые методики преподавания, новые способы организации занятий, новшества в организации содержания образования, методы оценивания образовательного результата [1], результат реализации новых идей с целью их дальнейшего практического использования для удовлетворения каких-либо нужд и потребностей общества [2].

В настоящее время в практической деятельности и исследовательской работе специалисты в области физической культуры уделяют внимание таким инновационным технологиям, как личностно ориентированное физическое воспитание; спортивно-видовой подход; рейтинговый подход; олимпийское образование; спортивно-патриотическое воспитание; интеллектуализация физического воспитания и т.д. [2].

Личностно ориентированное физическое воспитание ориентировано на интересы и потребности студента, подразумевает свободный выбор вида, объема и интенсивности двигательной активности, оптимальность физической нагрузки, преемственность регламентированных учебной программой и самостоятельных форм занятий в зависимости от индивидуальных конституциональных особенностей развития организма и выносливости. Основным преимуществом данного подхода является его ориентация на предпочтения студента, что в результате приводит к повышению мотивации, заинтересованности студента дисциплиной и повышению психологического комфорта и удовлетворенности занятиями.

Спортивно-видовой подход основан на занятиях одним или несколькими видами спорта с применением технологий подготовки спортсменов, которые адаптированы к учебному процессу учреждения высшего образования и способствуют реализации индивидуальной двигательной потребности. Данный подход направлен на выявление у студенческой молодежи индивидуальных задатков, способностей и подразумевает формирование спортивной культуры, личностную самоактуализацию [2].

Считается, что актуальный сегодня рейтинговый подход оказывает симулирующее влияние на студентов, способствует регулярному посещению занятий по физической культуре и активному участию в спортивно-массовой работе и соревнованиях, поскольку обеспечивает более объективную оценку результатов учебной деятельности и сознательное, активное отношение к систематическим занятиям физической культурой, отражает динамику показателей качества усвоения знаний и двигательных умений.

В рамках олимпийского образования основной целью педагогической деятельности выступает формирование у студента 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 студентов с олимпийским движением, но формирование мотивации к собственным достижениям в спорте, повышение культуры межличностных и межнациональных отношений.

Спортивно-патриотическое воспитание включает в себя ознакомление студентов со спортивным прошлым своей страны, региона, города или учреждения образования, поддержание и формирование традиций проведения

различных спортивных мероприятий и, как следствие, формирование патриотизма у студенческой молодежи [2].

Интеллектуализация физического воспитания связана не только с наполнением занятий по физической культуре игровыми упражнениями, для выполнения которых необходима актуализация интеллектуальных функций, но и основана на повышении двигательной активности, обладающей огромным потенциалом для развития личности, поскольку посредством реализации двигательной деятельности происходит развитие таких познавательных процессов, как внимание, память, воображение, восприятие, в то же время познавательные процессы позволяют человеку контролировать и управлять движениями, что в конечном итоге способствует развитию физических способностей и укреплению здоровья в целом.

Выводы. Таким образом, инновационные технологии в физическом воспитании студенческой молодежи стали востребованы, поскольку они представляют собой мощный социально-психологический механизм самоорганизации, инициативности и активности, что позволяет сделать самих студентов активными участниками формирования собственной оценки качества освоения предметных компетенций по физической культуре, значительно повышая её объективность, а также способствует приобщению к разным формам физкультурно-оздоровительной работы, повышению их ответственности, самооценки и уверенности в своих силах, улучшению психоэмоционального и физического состояния, подготовке к профессиональной деятельности, что отвечает целям и задачам учебной дисциплины «Физическая культура» в учреждении высшего образования.

1. Гаврилов, Н.В. Инновационные технологии в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnye-tehnologii-v-sfere-fizicheskoy-kultury-i-sporta/viewer> – Дата доступа : 29.03.23.

2. Каинков, И.В. Инновационные технологии в физическом воспитании [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnye-tehnologii-v-fizicheskom-vozpitanii/viewer> – Дата доступа : 29.03.23.

3. Головин, О.В. Рейтинговая система оценки на уроках физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/rejtingovaya-sistema-otsenki-na-urokah-fizicheskoy-kultury/viewer> – Дата доступа : 29.03.23.

ЯДЛОВСКАЯ Ю.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – П.Ф. Сидоревич, преподаватель

ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ГАДЖЕТОВ НА СОН СТУДЕНТА

Введение. Адаптация учащихся к образовательному процессу влияет на их психическое и физическое здоровье. Студенты молодежных курсов в высших учебных заведениях особенно подвержены этому эффекту, поскольку находятся в условиях перехода от школьной жизни к новому этапу образования, который для них непривычен. Эти адаптационные процессы влияют на все необходимые механизмы развития будущих специалистов. Нельзя не подчеркнуть особое влияние режима сна и бодрствования на эти процессы. Ведь именно во сне происходят процессы восстановления организма и пополнение его энергетических запасов. После активно проведенного дня устают не только мышцы, но и многие важные органы. Особенно в отдыхе нуждается мозг.

Образ жизни студентов является основным фактором, определяющим их здоровье как отдельной социальной группы. Здоровый образ жизни положительно влияет на организм молодого человека, его индивидуальные особенности и успеваемость, ведь эффективность обучения и здоровье учащихся зависят друг от друга – чем крепче здоровье, тем эффективнее учебный процесс.

Со временем нейробиологические издержки потери часов сна возрастают. Также стоит отметить значительное снижение когнитивных функций при отсутствии сна, которое часто не замечается человеком, но оказывает большое влияние на его физическое и психическое состояние.

Цель работы. Изучить влияние гаджетов на успеваемость студентов и гигиену сна.

Методы исследования. В этой работе был использован метод научного наблюдения, тесты по физическому воспитанию и изучение субъективных изменений физического состояния.

Результаты и их обсуждение. Исследование проводилось в Брестском государственном университете. Пушкин - один из 34 студентов второго курса физико-математического факультета. Возраст испытуемых варьировался от 18 до 21 года. Респондентам было предложено ответить на следующие вопросы:

1. Когда ты собираешься ложиться спать?
2. Когда вы просыпаетесь?
3. Сколько часов вы спите по выходным?
4. Сколько дней отпуска у вас есть в неделю?
5. Достаточно ли вы высыпаетесь?
6. Засыпаете ли вы во время занятий?
7. Что вам нужно для хорошего сна?
8. Есть ли у вас какие-либо проблемы со здоровьем, которые могут повли-

ять на ваш сон?

9. Как сон влияет на вашу успеваемость?

10. Хотите ли вы сохранить свой сон здоровым?

Результаты показали, что у многих людей наблюдаются нарушения сна и бодрствования. На вопрос "как долго вы спите?" большинство студентов (32%) были готовы ответить "01:00". 30% всех респондентов засыпают в 02:00, 18% - в полночь и 14% - в 23:00. И только 6% студентов, которые спали по 8 часов в сутки в 10.00 утра, не испытывали никаких нарушений в ходе эксперимента - когнитивных нарушений, расстройств реакции или потери памяти. В то же время у людей, которые спали по 6 часов и по 4 часа в сутки, все показатели постепенно снижались. Результаты в группе с 4-часовым сном были немного хуже, чем в группе с 6-часовым сном. Следует подчеркнуть, что устройства и различные технологические приспособления влияют на здоровый и крепкий сон, что оказывает большое влияние на результаты студентов, поэтому мы задали вопрос ниже. В то же время большинство респондентов осведомлены об этом эффекте, 78% ответили положительно и только 22% ответили отрицательно, поэтому студенты понимают, что такие устройства, как смартфон, планшет, компьютер или ноутбук, конкретно влияют на их жизнь и сон, но многие ничего не делают.

В конце недели этот показатель снизился примерно в 2 раза. По субботам и воскресеньям 13% людей спят 4 часа или меньше в сутки, а 13% из них не спят вообще. Только 2% респондентов спят более 6 часов.

Выводы. Результаты исследования показали, что нарушения сна и бодрствования, вызванные длительным пребыванием перед экраном устройства, оказали влияние на сон и скорость засыпания многих студентов, что оказало серьезное влияние на их физическое и психическое состояние. Основываясь на литературных данных, можно определить последствия нарушений сна, которые влияют на интеллектуальную и психологическую работоспособность студентов, академическую успеваемость, рекреационную деятельность и качество жизни. Таким образом, сон является важной частью жизни, и его продолжительность играет важную роль в развитии и построении организма. Отсутствие сознания, наблюдаемое у испытуемых, ослабляет функционирование их мозга и приводит к потере напряжения в теле.

СЕКЦИЯ 5 МЕЖДУНАРОДНЫЙ И РЕГИОНАЛЬНЫЙ ТУРИЗМ И РЕКРЕАЦИЯ. МЕНЕДЖМЕНТ И МАРКЕТИНГ ПРЕДПРИЯТИЙ ИНДУСТРИИ ТУРИЗМА И ГОСТЕПРИИМСТВА

БАЦЕНКО С.М.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Г.Н. Зинкевич, старший преподаватель

ПОТЕНЦИАЛ РАЗВИТИЯ ВНУТРЕННЕГО ТУРИЗМА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Введение. В современном мире внутренний туризм набирает обороты. Туризм становится всё более модной тенденцией времяпрепровождения среди молодежи. Беларусь так же является туристической страной, и, в данный момент, хорошей заменой поездок за границу.

Цель работы – рассмотреть потенциал внутреннего туризма в Республике Беларусь, выделить основные положительные моменты.

Результаты и их обсуждение. Беларусь – это страна с богатым культурным наследием и уникальной природой, которая привлекает множество туристов со всего мира. В последние годы туризм в Беларуси начал активно развиваться, что способствовало увеличению количества туристов в стране.

Путешествия по Беларусь с каждым годом набирает все больший интерес среди туристов и жителей страны. Если ранее замечалось, что внутренний туризм более популярен среди людей среднего и старшего возраста, то с каждым годом данный вид туризма привлекает и молодежь. Это обусловлено ростом интереса к белорусской истории и культуре. Так как растет спрос, растет и предложение. С каждым годом в стране восстанавливаются туристические объекты, несущие историческую и культурную ценность. Такой вид туризма привлекает молодых людей, а также блогеров, которые рассказывают о своих путешествиях в социальных сетях. Данная сфера проведения свободного времени становится не только востребованной, но и модной. Но у внутреннего туризма также имеется и масса трудностей. Из-за усложненной экономической ситуации в стране у людей становится меньше денег, а туры наоборот, дорожают: растут цены на топливо, увеличивается стоимость проживания и обедов.

Один из важных факторов развития туризма в Беларуси – это развитие инфраструктуры. В стране появляются новые гостиницы, кафе, рестораны и другие объекты, которые создают комфортные условия для отдыха и путешествий. Более того, правительство Беларуси активно поддерживает развитие туризма в стране, выделяя финансовые средства на создание новых туристических объектов и проведение мероприятий.

Еще одним важным фактором развития туризма в Беларуси является

уникальность местных достопримечательностей. Многие туристы приезжают в Беларусь, чтобы посетить Национальный парк «Беловежская пуца», замок Радзивиллов в Мире и другие исторические места. Кроме того, в Беларуси можно познакомиться с уникальной культурой и традициями народов, которые здесь проживают.

В целом, развитие туризма в Беларуси – это важный фактор для экономического роста страны, который способствует увеличению количества рабочих мест и привлечению иностранных инвесторов. Благодаря уникальной культуре, природе и историческим местам, Беларусь становится все более популярным направлением для путешествий и туризма во всем мире.

Развитие туризма в Беларуси является важным фактором для экономического роста страны. Беларусь привлекает множество туристов со всего мира благодаря своей уникальной природе, богатому культурному наследию, а также развитой инфраструктуре. В стране создаются комфортные условия для отдыха и путешествий, а правительство выделяет финансовые средства на развитие туризма. Туристы могут посетить множество исторических мест, национальные парки и познакомиться с уникальной культурой и традициями народов, живущих в Беларуси. Благодаря всем этим факторам, Беларусь становится все более популярным направлением для путешествий и туризма во всем мире.

Выводы. Благодаря уникальной инфраструктуре и природе в Беларуси, внутренний туризм набирает всё большую популярность не только среди иностранных туристов, но и среди жителей страны. Также внутренний туризм начинает привлекать интерес молодежи, что способствует популяризации исторических памятников культуры в Республике Беларусь.

1. Перспективы развития туризма в Беларуси [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elib.gstu.by/bitstream/handle> – Дата доступа: 26.11.2019.

2. Белорусский туризм: тенденции и перспективы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://director.by/admin/Article/714.html> – Дата доступа: 26.11.2019.

3. Тенденции развития туризма в республике Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <file:///D:/tendentsii-razvitiya-turizma-v-respublike-belarus.pdf> – Дата доступа: 26.11.2019.

БЕНЕДИСЮК И.Б.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – В.А. Мороз, старший преподаватель

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТРУКТУРЫ ОЦЕНКИ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ НАЦИОНАЛЬНОГО ПАРКА

Введение. В соответствии с существующей литературой по экотуризму, была предпринята попытка установления структуры оценки привлекательности национального парка. Для выявления характеристик национального парка, была проведена работа по выборке тех критериев для оценки привлекательности национальных парков, которые в основном присутствуют во всех работах по экотуризму в научном журнале «Annals of Tourism Research» за последние 5 лет.

Цель – установить структуру привлекательности национального парка. Это связано с преимущественным отсутствием интереса к концептуализации данной тематики у научных кругов в исследованиях по экотуризму.

Методы исследования. В данной работе применялись методы анализа туристической литературы, структурирования данных, группировки критериев по схожим признакам.

Результаты и их обсуждение. Было определено, что привлекательность национального парка включает (таблица 1): первый уровень – повышение привлекательности национального парка (общая цель), который характеризуется элементами второго уровня – 4 аспектами, включающими различные факторы из третьего уровня, состоящие из оценочных звеньев – самих критериев четвертого уровня. Модель устанавливает четыре основных аспекта, которые способствуют общей привлекательности национального парка (туристические достопримечательности, доступность, условия развития и дополнительные услуги).

Достопримечательности считаются основными элементами привлекательности дестинации. Основная цель у туристов – познакомиться с важными атрибутами места назначения, такими как климат, экология, природные ресурсы, культура и историческая архитектура, и они являются ключевыми мотивами и фундаментальными причинами посещения места назначения. Впоследствии аспект делится на два фактора: природные достопримечательности и культурные достопримечательности.

Доступность упоминается, когда речь идет о степени удобства и о сложности перемещения из одного места в другое и может оцениваться с двух сторон: внешнего доступа и внутреннего доступа.

Измерение условий развития включает в себя различные вспомогательные туристические инфраструктуры, обслуживающие посетителей, и отношение заинтересованных сторон к индустрии туризма или туристам, таких как правительства принимающих стран и принимающие сообщества местных жителей. Большое разнообразие хорошо развитой инфраструктуры может не только способствовать повышению привлекательности дестинации, но и способствовать повышению удо-

влетворенности туристов. В литературе по экологическому туризму все чаще признается важность правительства принимающей страны, местных сообществ и практиков туризма в развитии и управлении туризмом.

Наконец, в дополнительных услугах указываются: безопасность и санитария, а также информационные услуги, которые считаются важными для определения качества рекреационного опыта. Посетители, путешествующие по природным объектам (например, в лесу), нуждаются в информации, чтобы обеспечить высокий уровень безопасности на различных этапах рекреационного путешествия, от принятия решения о посещении определенного места до прибытия и знакомства с этим местом. Предоставление информационных услуг играет особенно важную роль в принятии решения посетителями зайти на конкретный сайт или принять участие в рекреационных мероприятиях. Все четыре уровня этой модели показаны в таблице 1.

Таблица 1 – Четыре уровня оценки привлекательности национального парка

1 уровень / цель (D)	2 уровень / аспекты (A _n)	3 уровень / факторы (F _m)	4 уровень / критерии (K _i)
Повышение привлекательности национального парка (D)	Достопримечательности (A1)	Природные достопримечательности (F1)	Рельеф, топография и геология (K1)
			Редкая флора и фауна (K2)
			Лесной пейзаж (K3)
			Климатические явления (K4)
			Водные угодья (K5)
			Экологическая среда (K6)
		Культурные достопримечательности (F2)	Исторические реликвии (K7)
			Народные обычаи (K8)
	Доступность (A2)	Внешний доступ (F3)	Особенные события (K9)
			Дорожная сеть (K10)
			Авиация (K11)
			Железнодорожный транспорт (K12)
		Внутренний доступ (F4)	Чартерные автобусы (K13)
			Экскурсионные автобусы внутри парка (K14)
			Парковки (K15)
			Условия развития (A3)
	Образовательные объекты (K17)		
	Торговые объекты (K18)		
	База отдыха (K19)		
	Объекты общественного питания (K20)		
	Жилье (K21)		
	Отношения заинтересованных сторон (F6)	Поддержка правительством (K22)	
		Отношение местные жители (K23)	
	Дополнительные услуги (A4)	Безопасность и санитария (F7)	Квалификация кадров (K24)
Система здравоохранения (K25)			
Аварийно-спасательная система (K26)			
Охрана окружающей среды (K27)			
Информационные услуги (F8)		Туристические центры (K28)	
		Указатели, туристические информационные таблички (K29)	

			Дорожные знаки (К30)
			Экскурсоводы (К31)

Выводы. Таким образом, была получена комплексная структурированная модель определения привлекательности национального парка. Данная модель может быть применена как для определения важности оценочных факторов экспертами в ходе исследования привлекательности заповедной территории, так и для измерения удовлетворенности туристами существующих туристских условий и ресурсов.

1. Jafari J. Annals of Tourism Research 2018 – 2023 [Электронный ресурс] / J. Jafari – London, 2018. Режим доступа: <https://www.researchgate.net>. – Дата доступа: 24.03.2023.

БЕНЕДИСЮК И.Б.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – В.А. Мороз, старший преподаватель

ПРОБЛЕМА ЭТИЧНОГО КОНСЬЮМЕРИЗМА КАК ФАКТОР ВЛИЯЮЩИЙ НА ПОТРЕБИТЕЛЬСКОЕ ПОВЕДЕНИЕ В ТУРИЗМЕ

Введение. Данная работа посвящена обсуждению внешней переменной, которая была определена английским экономистом Scott A. Cohen, как важный современный фактор, влияющий на потребительское поведение в туризме: рост этичного беспокойства во время потребления туристического продукта.

Цель – определение сущности фактора, с предложением решения проблем отрицательных воздействий исследуемой переменной.

Методы исследования. Актуальность решений была проверена методом опроса, в котором участвовало 75 респондентов из Республики Беларусь.

Результаты и их обсуждение. Одной из основных тенденций, влияющих на поведение во время путешествий, по крайней мере, в некоторых более богатых странах, является растущая волна беспокойства по поводу этичного потребления. Такой потребитель все больше увязывается с вопросами совести в своей деятельности [1, с. 1310]. Для маркетологов понимание мотивов и отношения к этичному потреблению дает возможность успешно дифференцировать и позиционировать товары. Этика потребительского поведения относится к процессу принятия решений. Этичное потребление отличается от других интересов своим открытым социальным характером, в котором некоторые люди все чаще убеждаются в том, что потребление в странах с богатой экономикой нуждается в той или иной форме сдержанности. В Республике Беларусь, как в развивающемся государстве, статистика показала, что 79% людей из выборки поддерживают идею об ограничении влияния некоторых сфер потребления. Сопротивление классической культуре потребления включает культуру антиконсьюмеризма (идеология, выступающая против прирав-

нивания уровня личного счастья к уровню приобретения и потребления материальных благ), минимализма (образ жизни, направленный на упрощение своей жизни и отказа от излишеств), *slow living* – это такой способ жить, который пропагандирует осознанность и отказ от жажды скорости и дауншифтинга (человеческая философия «жизни ради себя», «отказа от чужих целей») [2, с. 260], а также занятие волонтерской деятельностью.

В области туризма исследователь современной географии досуга Jim Butcher описывает участие в волонтерском туризме, как предполагаемую форму этичного потребления. Волонтерский туризм представляет собой деятельность, при которой люди платят деньги, чтобы отправиться в развивающиеся страны для улучшения местного благосостояния, т. е. так называемая «покупка, с целью сделать мир лучше». Среди респондентов 40 % людей оказались готовыми совершить путешествие с волонтерскими целями. Но все же 39 % не нашли значимости данного направления для белорусского государства. Однако на самом деле волонтерство в туризме, как правило, находится под влиянием мышления пост-развития. Согласно данной теории, любое действие или практика, осуществляемые субъектом из высокоразвитого государства в отношении помощи другой менее развитой стране, является отражением гегемонии над остальным миром.

Тенденция к этичному потреблению усилилась в последнее десятилетие после того, в частности, как проблема изменения климата поменяла направленность современного образа жизни в отношении туризма, в частности, проблема транспортных выбросов во время перевозок людей. План по сохранению наследия предполагает введение налогообложения на выбросы парниковых газов при перевозках пассажиров как эффективный способ компенсации внешних воздействий на окружающую среду и корректировки туристических потоков. Те, кто больше осведомлен о воздействии изменения климата на окружающую среду, выбирают более адаптивное поведение, выражая свою готовность платить пошлину в туристических пакетах за экологическую устойчивость. В Беларуси 49 % людей из выборки были положительно настроены на счет введения дополнительных сборов.

Выводы. Таким образом, основным барьером для сторонников этичного потребления является так называемый «разрыв отношения-поведения», при котором потребители выражают свою заботу об этических стандартах лишь в своей когнитивной практике, однако лишь немногие из них отражают эти стандарты в своих реальных решениях о покупке. Цена стала решающим препятствием для этичного потребления. Следует также подчеркнуть ограниченную доступность этичных альтернатив в туризме как фактор, тормозящий дифференциацию туристических решений в данном фокусе.

1. Bezencon, V. Ethical products and consumer involvement: What's new? / V. Bezencon, S. Blili // *European Journal of Marketing*. Сер. 44, – 2010. – № 9/10. – С. 1305–1321.

2. Newholm, T., & Shaw, D. (2007). Studying the ethical consumer: A review of research / T. Newholm, D. Shaw // Journal of Consumer Behaviour. Сер. 6, – 2007. – №5. – С. 253–270.

БРИШТЕН Т.И.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

**ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ КИТАЯ КАК ТУРИСТИЧЕСКОЙ
ДЕСТИНАЦИИ**

Введение. Китай – это страна с удивительным культурным наследием, громадными ландшафтами и историческими достопримечательностями, которые привлекают миллионы туристов каждый год. Это одна из самых больших стран в мире, и каждый ее регион предлагает уникальные возможности для туризма. Особого внимания заслуживают некоторые из самых популярных мест и видов туризма в Китае.

Цель работы – выявление современных возможностей развития туризма в Китае.

Методы исследования. В работе применялись анализ литературных источников и интернет-ресурсов по теме исследования.

Результаты и их обсуждение. Культурный туризм является одним из наиболее популярных видов туризма в Китае. Страна славится своими историческими достопримечательностями, такими как Великая Китайская стена, Запретный город в Пекине, военное кладбище Терракотовой армии в Сянье и многие другие.

Китай известен своей культурой, которая охватывает множество областей, включая музыку, танец, кухню, литературу, искусство, ремесла и т.д. Многие туристы посещают Китай, чтобы погрузиться в культуру, изучить китайский язык и узнать больше о народных традициях и обычаях.

Природный туризм. Китай также предлагает удивительные возможности для природного туризма. Один из самых популярных видов природного туризма – это походы в горы. Китай славится своими горными пейзажами, такими как пик Хуаншань, горы Юньнань, Хуангшань и многие другие.

Кроме этого, Китай также известен своими водопадами, озерами, реками и национальными парками, которые привлекают множество туристов каждый год. Некоторые из самых популярных мест для природного туризма в Китае – это национальный парк Чжанцзяцзе, парк Юаньмоу в Юньнани, национальный заповедник Хуаншань и многие другие.



Рисунок 1 – Пик Хуаншань

Гастрономический туризм является также важным видом туризма в Китае. Китайская кухня известна во всем мире, и каждый регион предлагает свои уникальные блюда и напитки. Многие туристы посещают Китай, чтобы попробовать настоящую китайскую кухню, посетить рестораны и местные рынки, а также изучить традиции китайской кулинарии.

Одним из самых популярных блюд китайской кухни являются рыба и морепродукты. Рыба часто готовится на пару, и в Китае очень популярна также рыба, запеченная на открытом огне. Кроме этого, в Китае предлагаются множество других блюд, таких как пекинская утка, китайские булочки, гуо тизэ, жареные куриные крылья, хот-пот и многие другие.

Шопинг-туризм также является важной частью туризма в Китае. Страна славится своими местными рынками, торговыми центрами и магазинами, где можно купить все от подделок до дизайнерских вещей. Многие туристы посещают Китай, чтобы купить сувениры, одежду, электронику, украшения, косметику и многое другое. Самые популярные места для шопинга в Китае – это города Шанхай, Гуанчжоу и Шэньчжэнь, которые известны своими рынками и торговыми центрами.

Китай предлагает множество возможностей для туризма, включая культурный, природный, гастрономический и шопинг-туризм. Страна богата своими историческими достопримечательностями, удивительными ландшафтами и уникальной культурой, которые привлекают миллионы туристов каждый год [1]. Независимо от того, какой вид туризма вам нравится, вы обязательно найдете что-то интересное в Китае.

Однако, при путешествии в Китай, следует учитывать местные законы и традиции, чтобы избежать недоразумений и конфликтов. Кроме того, рекомендуется

заранее изучить культуру и язык страны, чтобы максимально полно насладиться путешествием [2].

Выводы. Таким образом, Китай является прекрасным местом для туристических поездок, которое предлагает множество возможностей для отдыха и путешествий. От уникальной культуры до впечатляющей природы и отличной кухни, Китай имеет все, что нужно для незабываемого путешествия.

1. Виды и направления туризма в Китае [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://glonasstravel.com/destination/strany-i-goroda/kitaj/> – Дата доступа: 25.03.2023.

2. Туризм в Китае: путешествие в Поднебесную по следам Марко Поло [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.advantour.com/rus/china/tourism.htm> – Дата доступа: 25.03.2023.

БУРАЧУК Д.М.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Т.С. Силюк, канд. экон. наук, доцент

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ В АВСТРАЛИИ

Введение. Австралия – «зелёный материк», который может предложить практически любой вид отдыха – начиная от пеших прогулок по лесам эвкалиптовых зарослей и пассивного пляжного отдыха до посещения знаковых достопримечательностей и оздоровительных курортов. Страна с точки зрения климатических поясов удобно расположена, там не бывает морозов, снег встречается только на вершинах гор. При планировании посещения Австралии необходимо помнить, что сезоны здесь противоположны сезонам северного полушария, т.е. если в Европе – зима, то в Австралии – лето.

Цель работы – выявление основных направлений развития оздоровительного туризма в Австралии.

Методы исследования. В работе применялись анализ статистических и литературных источников по теме исследования.

Результаты и их обсуждение. Природно-климатические условия Австралии благоприятны для развития лечебно-оздоровительного туризма. В первую очередь тут развивают бальнеологические курорты (Дейлсфорд, Морк, Хепберн-Спрингс), а также пелотерапию (грязелечение), талассотерапию (лечение морскими купаниями и морской водой).

Бальнеология (от лат. *balneum* – баня, купание) – направление лечебно-оздоровительного туризма, которое базируется на использовании физико-химического свойства минеральных вод с лечебно-профилактической целью.

Минеральные воды назначаются наружно и/или внутренне при наличии медицинского показания к их применению.

Дейлсфорд – курорт, расположенный в предгорьях Большого Водораздельного хребта в штате Виктория. Знаменит многочисленными спа-центрами, ресторанами, галереями, садами и гостиницами в деревенском стиле. В Дейлсфорде находится более 80% запаса минеральных вод Австралии. Данный курорт предлагает широкие возможности по оздоровлению: бани, сауны, СПА-процедуры, занятия фитнесом и йогой, обертывания водорослями и лечебными травами, водно-массажные процедуры, грязелечение. Для активных туристов предлагают сёрфинг, дайвинг, рыбалку, круизы и др. [1].

Хепберн-Спригс – курорт, основанный на больших минеральных источниках, которые называются «Сода», «Сера», «Уайуна», «Павильон». Данный курорт напоминает курорты Бадена и Цюриха и предлагает общеукрепляющие и косметологические комплексы процедур. Развивать познавательные интересы отдыхающих помогают прогулки по Ботаническому саду, Лесу Вомбатов [5].

Морк – курорт на юго-востоке Австралии. Здесь для оздоровления гостей используют грязевые ванны, обертывания с лечебными травами и цветами, скрабы, изготовленные с добавлением экзотических плодов [2].

Спрингвуд – курорт в штате Новый Южный Уэльс. Его главными направлениями являются оздоровительный и пляжный виды досуга. Спригнвуд может предложить десятки расслабляющих процедур для тела и организма, занятия различными видами спорта (дайвинг, подводная охота, сёрфинг), прогулки на яхте, круизы, хождение под парусом [4].

Более активный вид отдыха предлагается на острове Дэйдрим, который является одним из семи островов группы Молл в Квинсленде. Остров небольшой – 1 км в длину и 400 м в самом широком месте. Несмотря на незначительный размер острова Дэйдрим там туристы занимаются подводным плаванием, парусным спортом, виндсерфингом, парасейлингом, водными лыжами, волейболом, теннисом, бадминтоном [3].

Выводы. Таким образом, Австралия обладает значительным потенциалом для развития оздоровительного туризма. Ее климат, природно-минеральные ресурсы, флора, океан являются надежной основой для организации отдыха и реабилитации. Природное многообразие страны позволяет обеспечить разным категориям туристов соответствующие их интересам и потребностям виды (спа-процедуры, минеральные воды, экстремальные виды деятельности, отдых на пляже). За счёт отдалённых от города пляжей, посетитель может на некоторое время забыть о пробках, шумовом и световом загрязнении и ему предоставляется замечательная возможность погреться в лучах солнца, подышать свежим океаническим воздухом и, в то же время, поправить своё здоровье.

1. Дейлсфорд [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://bilbytravel.ru/balneologicheskij-kurort-deilsford/>. – Дата доступа: 13.04.2023.

2. Морк [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://net/718463/turizm/ozdorovitelnyy_turizm_avstralii. – Дата доступа: 14.04.2023.
3. Остров Дэйдрим [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://ru.wikibrief.org/wiki/Daydream_Island. – Дата доступа: 12.04.2023.
4. Спрингвуд [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://bilbytravel.ru/lechebno-ozdorovitelnyj-kurort-springvud/>. – Дата доступа: 13.04.2023.
5. Хелберн-Спрингс [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://net/718463/turizm/ozdorovitelnyy_turizm_avstralii. – Дата доступа: 14.04.2023.

ВАСИЛЕЧКО А.Ю.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

ГРАС КАК ГЛАВНЫЙ ЦЕНТР ПАРФЮМЕРНОГО ТУРИЗМА ФРАНЦИИ

Введение. Одним из многих новых и прибыльных направлений развития глобальной туристической индустрии является парфюмерный туризм. Парфюмерный туризм – это разновидность туризма, где главной целью выступает визит в регионы, связанные с парфюмерной индустрией.

Цель работы – изучение одного из новейших подвидов познавательного туризма и анализ его развития в городе Грас.

Методы исследования. В работе применялись анализ статистических и литературных источников по теме исследования.

Результаты и их обсуждение. Этот вид туризма предполагает посещение знаменитых парфюмерных домов, участие в создании новых ароматов, консультации опытных парфюмеров, теоретические и практические занятия в ароматудиях. В десятке самых посещаемых парфюмерных дестинаций мира находится город Грасс [1]. Это город на юге Франции, который славится своей богатой историей парфюмерного производства. Грасс привлекает туристов со всего мира благодаря своим ароматным мастерским, музеям и магазинам.

Кожевенное дело было основным занятием города со времён Средневековья и до своего апогея в семнадцатом веке. С появлением концепции и популяризации парфюмированных перчаток, в этот период зародилась парфюмерия, произведённая из местных цветов и растений, благодаря которой Грас стал знаменит на весь мир.



Рисунок 1 – Панорама города Грас

На сегодняшний день парфюмерная индустрия Граса, с более чем тридцатью парфюмерными фабриками, придерживается более закрытого типа производства. Одна из основных причин – это сохранение и защита технологии изготовления и интеллектуальной собственности [2]. У многих парфюмерных компаний есть уникальные формулы и методы производства парфюмов, которые они хранят как коммерческую тайну. Но, к счастью, два таких производителя как Parfumerie Fragonard (Парфюмерный дом Фрагонард), и Parfumerie Molinard (Парфюмерный дом Молинард) с радостью приоткрывают завесу тайн и предлагают туристам бесплатные экскурсии и покупку своей продукции [3].

В 1989 году в Грасе был открыт единственный в мире музей парфюмерии – первый музей, посвященный сохранению и популяризации мирового наследия ароматной продукции [4]. Коллекция музея насчитывает более 50 тысяч экспонатов, иллюстрирующих развитие парфюмерии с античных времён и до наших дней. Ежегодно десятки тысяч туристов посещают музей, чтобы насладиться самыми изысканными ароматами, а также выставкой флаконов для парфюмерии всех возможных форм и размеров, использовавшихся в разных странах, начиная с Древнего Египта.



Рисунок 2 – Международный музей парфюмерии

Выводы. Учитывая всё вышперечисленное можно сделать вывод, что визит в Грасс – это уникальная возможность познакомиться с историей и культурой создания ароматов, посетить музеи и принять участие в различных мероприятиях, связанных с парфюмерией. Кроме того, в городе расположены многочисленные парфюмерные магазины, где можно приобрести уникальные ароматы и косметические средства от ведущих брендов. Поездка в Грасс не только позволит туристу насладиться всевозможными парфюмерными композициями, но и поможет узнать больше об истории, традициях и культуре города и Франции в целом.

1. Грасс – столица парфюмерии [Электронный ресурс]. – Санкт-Петербург, 2023. – Режим доступа: <http://visitefrance.ru/france/grass-mirovaya-stolica-parfyumerii.html>. Дата доступа: 23.03.2023.

2. Must-Visit Places for Fragrance Lovers | by Perfumania | Medium [Электронный ресурс]. – Брюссель, 2023. – Режим доступа: <https://medium.com/@real.perfumania/must-visit-places-for-fragrance-lovers-652abf6b739f>. Дата доступа: 22.03.2023.

3. Tourisme à Grasse: visitez Grasse, capitale mondiale du parfum | Avignon et Provence [Электронный ресурс]. – Париж. – Режим доступа: <https://www.avignon-et-provence.com/tourisme-provence/grasse>. Дата доступа: 22.03.2023.

4. Grasse tourisme: la capitale du parfum | Provence-Alpes-Côte d'Azur Tourisme [Электронный ресурс]. – Рюбе, 2023. – Режим доступ: <https://provence-alpes-cotedazur.com/decouvrir/villes/alpes-maritimes/grasse/>. Дата доступа: 22.03.2023.

ВОЛОЧКОВИЧ Е.С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А.Д. Панько, канд. истор. наук, доцент

САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ СОБЫТИЙНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ТУРИСТИЧЕСКОГО ПЛАНА В БЕЛАРУСИ

Введение. В настоящее время событийный туризм выделяется среди иных разновидностей туризма и отличается своей уникальностью. За непродолжительный срок он приобрел небывалую популярность, как за рубежом, так и в Беларуси. На нашей родине имеются свои особые праздники, мероприятия и фестивали, привлекающие туристов из разных стран. Все это способствует формированию туристического бренда нашей страны. По мимо развития туризма, актуальность темы заключается в том, что событийные мероприятия являются фактором сохранения и попу-

ляризации народного творчества и нематериального и культурного наследия Беларуси.

Цель работы – выделить самые востребованные фестивали на территории Беларуси и их роль в развитии событийного туризма.

Методы исследования. Изучение ресурсов удаленного доступа, характеристика и анализ событийных мероприятий Беларуси.

Полученные результаты. 1. Рождественские балы в Мирском замке – это одно из самых ярких и незабываемых событий в культурной жизни Беларуси, приобретающий все большую популярность. Каждый год рождественские балы проходят по новому сценарию – концепция мероприятия разрабатывается задолго до события. Незабываемая атмосфера создаётся придворными музыкантами и хозяевами замка. Единственным требованием здесь является дресс-код, а во всем остальном можно положиться на организаторов.

2. Viva Braslav. Данный музыкальный фестиваль проводится в городе Браслав, Витебская область и считается одним из это самых масштабных белорусских спортивно-музыкальных фестивалей. В его программу входят соревнования, огромное количество аттракционов, полеты на вертолете и воздушном шаре, а также музыкальная часть – выступления белорусских и зарубежных групп. Впервые он прошел в 2013 году на городском стадионе и собрал около 2000 тыс. чел., а уже в 2022 году фестиваль посетило более 30000 тысяч.

3. Lidbeer. Белорусский фестиваль был задуман как проводник культуры и пивных традиций в столице пивоварения Лиде, где непрерывно с 1876 года варится пиво. В 2018 году фестиваль собрал рекордное количество гостей из разных стран – около 130 тыс. чел. Во время праздника работали, продовольственные палатки, уличные музыканты, а также выступали известные зарубежные артисты. К сожалению, из-за пандемии мероприятие поставили на паузу в 2020, 2021-м и 2022-м. году. Но уже в 2023 году фестиваль планируют провести с 1-3 сентября и тесно связать его с днём города, поскольку в этом году Лиде исполняется 700 лет.

4. Славянский базар. Это ежегодный международный фестиваль искусств, который проходит в Витебске с 1992 года, задуманный как общее культурное мероприятие трех стран: Беларуси, России, Украины. Программа фестиваля включает церемонию открытия, международный конкурс исполнителей эстрадной песни, детский музыкальный конкурс «Витебск», различные выставки, гала-концерты мастеров искусств, сольные концерты артистов зарубежной эстрады и так далее.

5. Belarus Fashion Week. Неделя Моды в Беларуси – это международное профессиональное мероприятие, ориентированное на популяризацию дизайнерской одежды в Беларуси. Впервые он прошел в Минске в 2010 году. В программу событий фестиваля входят следующие мероприятия: торжественное открытие, ежедневные показы, конкурс молодых дизайнеров, выставка Showroom, бла-

готворительные акции, организация развлекательных мероприятий и т. д. Проходит он обычно осенью, в крупных городах: Минск, Гродно, Брест и тд.

6. «Журавли и журавины» – первый республиканский экологический фестиваль. Время и место выбраны не случайно – Миорский район и болото Ельня занимают первое место в стране по запасам этой полезной ягоды, а также именно в сентябре можно посмотреть на стаи красивых журавлей. В программу входят экскурсии в сопровождении профессиональных орнитологов на болото, где можно понаблюдать за перелетными птицами, и награждение лучших сборщиков и сдатчиков вкусной витаминной ягоды, и мастер-классы по приготовлению блюд с её использованием.

7. Международный кулинарный фестиваль белорусской кухни «Мотальскія прысмакі» проходит в небольшом агрогородке Мотоль Брестской области с 2008 года. Вдоль главной улицы устанавливаются дегустационные ряды, где местные жители выставляют свои «прысмакі» - блюда, рецепты которых передавались в их семьях из поколения в поколение. За это время он превратился в настоящий бренд Ивановского района и Брестской области. 8. Дожинки. С давних времен этот праздник означали конец жатвы и тяжелой работы, поэтому празднуется он два дня с особым размахом: в первый день – торжественная часть, награждения лучших работников агропромышленного комплекса республики и выступление фольклорных коллективов; во второй — ярмарка, концерты на открытых площадках и выставки народного творчества, на которых демонстрируется сельскохозяйственная техника и продукция. С 2015 года Дожинки проводятся в одном из населённых пунктов каждой области.

9. Популярным древним народным праздником считается Купалье, который отмечается в ночь с 6 на 7 июля. Одно из мест, где торжество имеет массовый характер, — это аг. Александрия в Шкловском районе. В 2019 году это мероприятие посетило около 100 тыс. человек. Празднование Купалья здесь состоит из множества компонентов: концерты с приглашением популярных исполнителей, народные песни, хороводы, плетение венков и традиционный костер, считавшийся одним из самых масштабных и красивых в Беларуси.

Выводы. В результате анализа популярных событийных мероприятий можно сделать вывод, что наша страна обладает большим количеством интересных и ярких фестивалей, способствующих развитию туризма и сохранению нематериального и культурного наследия Беларуси. Помимо этого, фестивали благоприятно сказываются на культурной, социальной и культурной жизни региона проведения. На сегодняшний день событийный туризм стремительно развивается и возможно, в скором времени займет лидирующее место по продажам, по сравнению с обычными экскурсионными турами.

1. Главные фестивали Беларуси [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.belarus.travel/news/glavnye-festivali-belarusi> – Дата доступа: 30.03.2023

2. 10 событийных фестивалей о которых должен знать каждый белорус [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://traveling.by> – Дата доступа: 30.03.2023.

3. Какие музыкальные фестивали пройдут в 2023 в Беларуси [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://travel.by/2023/03/kakiemuzykalnye-festivali-proyudut-v-2023-v-belarusi/> – Дата доступа: 30.03.2023.

4. Фестивали Беларуси 2021 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://poshyk.info/festivali-belarusi-2021/> – Дата доступа: 30.03.2023.

ЗИНОВЕНКО А.Д.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Т.С. Силюк, канд. экон. наук, доцент

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ В БРЕСТСКОЙ ОБЛАСТИ: СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Введение. Санаторий – это лечебно-профилактическое учреждение, предназначенное для оздоровления лиц, страдающих определенными заболеваниями. Каждому санаторию устанавливается медицинская специализация в зависимости от имеющихся природных, лечебных факто и медицинских показаний к направлению больных. В Беларуси существует сеть санаторно-курортных учреждений (санатории, дома отдыха, профилактории, пансионаты, турбазы, детские оздоровительные лагеря) [1].

Цель работы – исследование состояния и определение перспектив развития оздоровительного туризма в Брестской области.

Методы исследования. В работе применялись сравнение, анализ, статистические методы.

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования было установлено, что Брестская область является привлекательным туристическим направлением. Она имеет ряд преимуществ перед другими регионами: высокий уровень экономического развития, значительный туристический потенциал, транспортная и логистическая инфраструктуры.

В Брестской области в настоящее время имеется 43 аттестованных санаторно-курортных и оздоровительных организации различной ведомственной подчиненности и форм собственности, в т.ч. 15 санаторно-курортных организаций (из них 2 – студенческих), 4 базы отдыха, 3 оздоровительных центра и 21 стационарный оздоровительный лагерь [2].

Основные санаторно-оздоровительные организации Брестской области:

– санаторий «Алеся» (150 км от г. Брест). Профиль лечения: опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая система, органы дыхания, нервная система;

– санаторий «Берестье» (37 км от г. Брест). Профиль лечения: опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая система, органы дыхания, нервная система, гинекология;

– санаторий «Буг» (30 км от г. Брест). Профиль лечения: опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая система, органы дыхания (в т.ч. реабилитация), нервная система;

– санаторий «Белая Вежа» (29 км от г. Брест). Профиль лечения: опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая система, органы дыхания;

– санаторий «Магистральный» (228 км от г. Брест). Профиль лечения: опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая система, органы дыхания, нервная система, органы пищеварения и почек;

– санаторий «Надзея» (30 км от г. Брест). Профиль лечения: опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая система, органы дыхания, нервная система;

– санаторий «Ружанский» (160 км от г. Брест). Профиль лечения: опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая система, органы дыхания, органы пищеварения, нервная система, эндокринная система, мочеполовая система (гинекология);

– оздоровительный центр «Солнечный» (6 км от г. Брест). Профиль лечения: опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая система, органы дыхания, нервная система, органы пищеварения.

– санаторий «Чабарок» (190 км от г. Брест). Профиль лечения: опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая система, органы дыхания, нервная и эндокринная системы, болезни расстройства питания и нарушения обмена веществ;

– оздоровительный центр «Энергия» (119 км от г. Брест). Профиль лечения: опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая система, органы дыхания, нервная система;

– ДРОЦ «Свитанок» (213 км от г. Брест). Профиль лечения: органы дыхания и пищеварения, мочеполовая система, система кровообращения.

– ДРОЦ «Колос» (32 км от г. Брест). Профиль лечения: органы дыхания, сердечно-сосудистая система, органы пищеварения, опорно-двигательный аппарат.

– санаторий «Свитанок» (278 км от г. Брест). Профиль лечения: опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая система, органы дыхания;

– санаторий «Ясельда» (180 км от г. Брест). Профиль лечения: опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая система, органы дыхания, нервная система, органы пищеварения [3].

Санатории Брестской области расположены в живописных местах (лесах, на берегах рек, озер). В распоряжении каждого санатория имеется обширная база спортивного и туристического оборудования. Здравницы предлагают от-

дышающим экскурсионные программы, что привносит разнообразие в лечение и делает отдых познавательным и интересным.

Для дальнейшего совершенствования деятельности санаторно-курортных учреждений в Брестской области необходимо реализовать ряд следующих мероприятий:

- повышение доступности санаторно-курортного лечения;
- разработка новых видов санаторно-курортных услуг;
- внедрение современных информационных технологий;
- усовершенствование лечебной и материально-технической базы;
- бюджетная поддержка развития санаторно-курортных учреждений государством;
- повышение качества предоставляемых услуг;
- информирование потенциальных клиентов о предлагаемых услугах;
- привлечение инвесторов для завершения строительства либо реконструкции устаревших или нефункционирующих санаторно-курортных объектов;
- владение персоналом деловой этикой и культурой обслуживания;
- повышение квалификации персонала (овладение иностранными языками и современными технологиями обслуживания).

Выводы. Санаторно-курортное лечение – особый вид медицинской помощи, который основывается на преимущественном использовании природных лечебных ресурсов с целью профилактики, лечения и реабилитации граждан. Брестская область обладает значительным природным потенциалом для оздоровления людей: большое количество природоохранных территорий, чистый воздух, источники минеральных вод, мягкий климат. Важным являются также приграничное расположение области и транспортная доступность, которые делают регион привлекательным для посещения гостей из разных стран. Все это благоприятно влияет на дальнейшее развитие санаторно-курортного потенциала Брестской области. Реализация предлагаемых мероприятий будет способствовать совершенствованию деятельности санаторно-курортных учреждений, поможет им стать еще более востребованными среди отдыхающих.

1. Решетников, Д.Г. География туризма Республики Беларусь / Д.Г. Решетников. – Минск: Четыре четверти, 2011. – 248 с.

2. Республиканский центр по оздоровлению и санаторно-курортному лечению населения Беларуси [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.rco.by/?news=519>. – Дата доступа: 11.03.2023.

3. Санатории Брестской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.sanatorii.by/?Sanatorii_Brestskoj_oblasti. – Дата доступа: 11.03.2023.

ЗУБОВИЧ В.А.

Республика Беларусь, Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ИВЕНТ-МЕРОПРИЯТИЙ В СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ

Введение. Современные тенденции развития событийного туризма все больше сдвигаются в сторону спортивных событий. Современных туристов привлекают не столько достопримечательности туристической дестинации, сколько то, какие события происходят на этой территории и каков местный колорит и стиль жизни. Туристический бизнес уже активно использует для формирования туристического продукта и привлечения туристов на различные спортивные мероприятия. На сегодняшний день, по мнению экспертов, игровые командные виды спорта являются одними из самых популярных спортивных мероприятий. Проведение крупных спортивных событий позволяет спортивным клубам собирать множество болельщиков, и при правильно выстроенном маркетинге помогает не только привлечь и удержать болельщиков, но и получить дополнительную прибыль [1].

Цель работы – выявление современных особенностей организации и проведения ивент-мероприятий в спортивной индустрии.

Методы исследования. В работе применялись анализ статистических и литературных источников по теме исследования.

Результаты и их обсуждение. Профессиональные клубы сегодня – это коммерческие предприятия, которые нуждаются в создании положительного имиджа в глазах общественности, и в первую очередь в глазах СМИ, болельщиков и фанатов [2]. Можно выделить два основных направления работы с болельщиками в спортивных клубах игровых видов спорта: взаимодействие со средствами массовой информации и взаимодействие с болельщиками и фанатами клуба. В рамках второго направления проводится следующая работа:

- организация встреч с болельщиками;
- организация специализированных шоу-программ на домашних матчах;
- организация Дня открытых дверей;
- участие менеджеров команды в работе клуба болельщиков;
- выездные мастер-классы в различных учебных заведениях;
- совершенствование клубного сайта;
- формирование отряда звуковой поддержки;
- помощь болельщикам в организации выездов;
- организация автограф-сессий для болельщиков;
- проведение турниров для болельщиков.

Многих людей могут привлечь различные ивент-мероприятия, проводимые клубами. Можно выделить два вида мероприятий, которые могут привлечь максимальную аудиторию на спортивное событийное мероприятие:

1. Развлекательные спортивные события, которые преследуют цель дать зрителю больше ярких эмоций и переживаний. В центре внимания должны быть интересы болельщиков и зрителей. Специфика спортивных шоу заключается в следующем:

1) приоритет зрелищности, ради чего могут быть введены даже специальные правила;

2) вторичность собственно спортивных результатов;

3) наличие дополнительных развлечений и услуг для зрителей.

2. Досуговые спортивные события, которые нацелены на то, чтобы их участники могли получить максимум удовольствия от участия в качестве спортсменов. Болельщики, в данном случае, являются вторичной целевой аудиторией. Обычно это друзья и близкие самих участников соревнований. Примерами являются многочисленные корпоративные турниры по различным видам спорта, где спортсмены и болельщики в первую очередь ценят качество проведения свободного времени.

Специфика досуговых событий заключается:

1) в приоритете участия (а не результатах или зрелищности);

2) зачастую более простых правилах;

3) корпоративной специфике (ритуалы, традиции и т.п.).

Финансирование досуговых событий обычно осуществляется за счет регистрационных взносов самих участников. Их организаторы стремятся установить более тесные отношения с сотрудниками, сплотить их вокруг ценностей компании и в итоге повысить лояльность.

Так же не стоит забывать про самих участников ивент-мероприятий. Без них невозможно представить себе проведение события. К их числу нужно отнести всех, кто готовит и проводит событие, обеспечивает его проведение, присутствует во время его проведения. В зависимости от типа маркетингового события конкретные участники могут быть разными, но обычно всех их можно распределить по следующим группам:

- организаторы (правообладатели, подрядчики, волонтеры и т.д.);
- непосредственные участники (спортсмены, спикеры, и т.п.);
- клиенты (зрители, болельщики, фанаты, ВИП и т.п.);
- партнеры и спонсоры;
- представители СМИ.

Только благодаря участникам выполняются маркетинговые функции событий. Определение тех, кто должен принять участие в мероприятии – это важное стратегическое решение, влияющее на его качество и позиционирование. Помимо качественных характеристик участников, нужна и их количественная оценка, поскольку от этого будет зависеть, например, выбор места проведения события.

Выводы. Многообразие видов ивент-мероприятий в спортивной индустрии нередко не учитывается менеджментом в процессе разработки конкурентных стратегий и маркетинговых инструментов. Это приводит к серьезным ошибкам и в итоге к неэффективности организации маркетинговой деятельности предприятия. Компе-

тентная адаптация управленческих решений к специфике каждого конкретного события становится важным требованием к разработке его маркетинговой программы.

1. Малыгин, А.В. Маркетинг спортивного события: анализ ключевых характеристик и типовых маркетинговых функций / Малыгин А.В. // Современная конкуренция. – Том 11. №6(66) – 2017. – С. 52-62.

2. Переверзин, И.И. Менеджмент спортивной организации : учебное пособие / Переверзин И.И. – М.: Физическая культура и спорт, 2006. – 464 с.

ЖУК Т.В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – В.А. Мороз, старший преподаватель

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ САЙТОВ-АГРЕГАТОРОВ БРОНИРОВАНИЯ КАК ФАКТОРА ПРОДВИЖЕНИЯ ГОСТИНИЧНОГО ПРОДУКТА

Введение. Компьютеризация гостиниц, начавшаяся еще в 80-х гг. XX в., в настоящее время проходит быстрыми темпами. Происходит подключение гостиниц к мировым транснациональным компьютерным сетям универсального и специализированного назначения для осуществления функции постоянного и быстрого бронирования мест в гостинице из любой точки планеты.

Цель работы – проанализировать степень цифровизации гостиничного хозяйства Брестской области для оптимизации маркетинга услуг средств размещения.

Методы исследования. Акцент делался на сравнительном анализе представленности гостиниц Брестской области на сайтах-агрегаторах.

Результаты и их обсуждение. Сайты-агрегаторы, через которые можно выполнить бронирование, сегодня являются эффективными средствами продажи гостиничных услуг и порой способны давать 20 % загрузки отелей, приводя новых клиентов. Современные системы, которые занимаются онлайн-бронированием, обеспечивают возможность резервирования и оплаты гостиничных услуг круглосуточно каждый день, а процесс транзакции и закрепления услуги за клиентом осуществляется в режиме реального времени. Чем больше база гостиниц какого-либо портала, тем более полезным он окажется [1].

Главное достоинство агрегатора – удобство [2]. Легко начать, можно работать, даже если нет сайта, многие сервисы хорошо раскручены и способны привлекать много потенциальных клиентов. Кроме того, агрегатор берёт на себя часть рисков.

Минусом для отеля является комиссия сервиса. Большинство систем бронирования позволяют зарезервировать номер на удобное время, не переходя на сайт отеля. Такие онлайн-сервисы работают за определенную комиссию. Если бронь была аннулирована, то комиссия возвращается. Но не во всех случаях. Поэтому прежде,

чем размещать предложения на таких сервисах, нужно изучить правила. Комиссии перечисляются несколькими способами: либо сразу после оформления брони с помощью карты, либо раз в месяц при оплате наличными после заезда.

По статистике, более 50% пользователей оформляют бронь на сайте гостиницы, переходя на него с сайта-агрегатора. Это позволяет избежать оплаты комиссии [3].

Отдельная категория агрегаторов – сайты сравнения цен. На таком ресурсе нельзя сразу забронировать номер. Пользователь выбирает подходящий вариант при помощи фильтров, а для бронирования система переадресовывает его на один из сайтов [2].

Объектами исследования являлись все объекты размещения Брестской области (за исключением агроусадб и частных апартаментов) – 78 гостиниц.

Для исследования направлений продвижения гостиничных услуг средств размещения Брестской области была проанализирована их представленность на сайтах-агрегаторах Holiday.by, 101Hotels, Hotel.by, Hotellok, Яндекс путешествия, МТС Travel, Tripadvisor.ru, Trip.com, Ostrovok.ru, Bronevik.com, Академ-онлайн.

В результате исследования выявлены такие наиболее часто представленные в агрегаторах гостиницы, как Hampton by Hilton, Беларусь, Эрмитаж, Буг, Интурист, Веста, бутик-отель Status, Серебряный Талер, Юность, Молодежная, Рыньковка, мини-отель «Гоголь», гостиничный комплекс «Каменюки». За исключением гостиничного комплекса «Каменюки», все остальные гостиницы, отображенные, в перечне агрегаторов расположены в городе Бресте. Исходя из этого можно сделать вывод, что более разрекламированы основные гостиницы областного города, которые, широко представлены на различных агрегаторах.

Сделан вывод о необходимости актуализации информации об объектах размещения Брестской области как на белорусских, так и на российских сайтах-агрегаторах. Перспективным является использование специализированных PMS с дополнительным модулем Channel Manager для онлайн-обновления доступности номерного фонда средств размещения.

1. Использование сайтов-агрегаторов бронирования как фактора продвижения гостиничного продукта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://spravochnick.ru> – Дата доступа: 20.03.2023.

2. Особенности и варианты продвижения отеля, гостиницы в интернете [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vc.ru> – Дата доступа: 21.03.2023.

3. Системы бронирования гостиниц [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://bnovo.ru> – Дата доступа: 21.03.2023.

КОЗЛОВСКИЙ Г.С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Д.И. Вольский, преподаватель

УСПЕШНАЯ ТУРИСТИЧЕСКАЯ КОМПАНИЯ: ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ МАРКЕТИНГА ПРЕДПРИЯТИЙ ИНДУСТРИИ ТУРИЗМА И ГОСТЕПРИИМСТВА

Введение. Туризм остается одним из наиболее жизнеспособных секторов для инвестиций в сегодняшнюю экономику, и для большинства развивающихся стран возможности, которые он представляет, довольно многочисленны.

Действуя в системе маркетинга, реклама превращается в мощное средство борьбы за потребителя. Но на сегодняшнем высококонкурентном туристическом рынке проведение эффективной туристической компании больше не может основываться на броском слогане или сложном логотипе – какими бы хорошими они ни были.

Чтобы добиться успеха в маркетинговом процессе, необходимо провести исследование, прежде чем принимать решения, связанные с кампанией. Перед запуском туристической маркетинговой кампании необходимы несколько основных шага.

Цель работы – исследование и определения основных элементов, на которых должна строиться маркетинговая компания в сфере туристического бизнеса.

Методы исследования. Решение поставленных задач и дальнейшее достижение основной цели исследования требует использования общенаучных исследования. К ним относятся: анализ, системный подход, сравнительный метод.

Результаты и их обсуждение. Самый первый шаг, который нужно сделать перед запуском маркетинговой компании в сфере туризма – это провести углубленное изучение дестинации (дестинация – территория, предлагающая определенный набор услуг, отвечающих потребностям туриста, удовлетворяющих его спрос на перевозку, ночлег, питание, развлечения и т. д.), и ставшая целью его путешествия.

Когда речь идет о туризме, как и в других сферах услуг, наиболее важным аспектом привлекательности места назначения или продукта являются те элементы, которые вызывают у посетителя (потребителя) глубокую эмоциональную или психологическую реакцию.

Маркетологи должны быть знакомы с характеристиками дестинации – доступными достопримечательностями, климатом, физическими условиями, типами туристов, которые посещали ее в прошлом [1, с 148].

Необходимо определить какой тип туристов посещает направление, в котором вы будете работать? Каков их демографический профиль: молодые или пожилые, одинокие или семейные? Другие полезные элементы, которые маркетологи должны знать, прежде чем начнется маркетинговый процесс, включают в себя:

- Типы туристов, которых они хотят привлечь. Планируете ли вы привлечь посетителей, приехавших на короткий период времени (каникулы, выходные), семьи с детьми или семейные пары, туристов, ищущих активный отдых?

- Ключевые достопримечательности в пункте назначения. Есть ли в пункте назначения развлечения на свежем воздухе, мероприятия и фестивали или магазины? Вероятно, это один из ключевых элементов, которому вы уделите больше внимания в рекламной кампании.

- Характеристики существующего жилья (например, общежития, мотели, гостиницы).

- Информация о пункте назначения. Познакомьтесь с историей места назначения, знаменитостями, климатом.

- Особые возможности. Есть ли в дестинации удобства для детей маленького возраста, инвалидов (т.е. лиц с ограниченными возможностями), групп туристов?

- Местная транспортная структура. Легко ли добраться до пункта назначения и какие виды транспорта доступны (например, такси, автобус, метро, поезд)?

- Контактная информация. Можно ли легко связаться с туристическими операторами (электронная почта, телефоны) или взаимодействовать с ними (возможно, через платформы социальных сетей)?

Эта информация является основой, на которой строится успешная туристическая кампания. Если все сделано правильно, прибыльный результат неизбежен, в то время как ресурсы максимизированы и правильно распределены. Согласно оценкам ведущих экспертов, затраты по продвижению продаж составляют 10-15% рекламного бюджета [1, с. 151].

Выделите сильные стороны пункта назначения, улучшив при этом его слабые стороны. Улучшение слабых мест также может быть важным моментом, который следует выделить во время маркетинговой компании.

Вывод. Для успешной маркетинговой компании предприятий туризма и гостеприимства необходимо определиться с целевой аудиторией, местом организации туризма и определить туристическое направление предприятия.

1. Маркетинг в туризме : учеб.-метод. пособие / Л. В. Сакун, В. М. Разуванов. – Минск : РИПО, 2014. С. 133–154.

КУЗМЕНЧУК А.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А.Д. Панько, канд. ист. наук, доцент

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОТЕЛЕЙ КЛАССА «4 ЗВЕЗДЫ» В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Введение. На сегодняшний день индустрия гостеприимства является важной составляющей в экономике туризма. Она представляет собой одну из главных сфер услуг при формировании туристического продукта. Услуги размещения – это основные услуги в туристической деятельности как при групповом, так и при индивидуальном путешествии [1].

Цель работы – исследование белорусских гостиничных предприятий класса «4 звезды», изучение их особенностей.

Методы исследования. В работе применялись метод анализа статистических данных belstat.gov.by, наблюдения, сравнения и описания.

Результаты и их обсуждение. Гостиница четыре звезды – гостиница высокого класса, предоставляющая стандартные услуги, характерные для отелей «3 звезды» и специальные услуги, характерные для отелей «4 звезды». К стандартным услугам относятся ежедневная уборка номеров, санузел, телевизор, мини-бар или холодильник в каждом номере; на территории гостиницы имеются прачечная для постояльцев, бассейн, тренажёрный зал, бизнес-центр, место для предоставляемого гостиницей завтрака; наличие различных типов номеров (одноместные, двухкомнатные, для курящих, не курящих и так далее), а также наличие своей электрической подстанции на случай внепланового отключения света в городе. Некоторые из этих услуг могут отсутствовать, в то же время могут быть другие. К специальным услугам относятся SPA, салона красоты, массажей, наличие нескольких баров и ресторанов, клубов, сауны, игровая, аренда автомобилей, конференц-залов). Цены на номера в таких гостиницах значительно выше средних. Четыре звезды свидетельствуют о достаточно высоком уровне сервиса. Площадь комнат, как правило, не менее 13 м². Гостиницы данной категории отличаются выгодным расположением. На входе обязательно имеются светящаяся вывеска гостиницы и швейцар [2].

В Беларуси находится всего 8 отелей класса «4 звезды». По статистике за 2021 год, средства размещения «4 звезды» занимают 3 место по посещаемости из всех классов, большая часть посетителей которых граждане Республики Беларусь. В основном пребывание в таких гостиницах длится 1-3 дня [3].

В качестве анализа для рассмотрения были взяты 3 отеля класса «4 звезды», отличающихся по разной ценовой категории: бюджетный, средний и дорогой.

Гостиница Губернская расположена в историческом центре города Могилёв, крупного областного города Беларуси, на пересечении улицы Миронова и

пешеходной улицы Ленинская. Здание является памятником архитектуры начала XX века. В декабре 2018 года гостиница «Губернская» получила категорию четыре звезды и полностью соответствует европейскому стандарту. Год основания – 2007. Номерной фонд - 72 койко-мест. Это гостиница является самой бюджетной гостиницей среди гостиниц «4 звезды», однако она имеет очень аккуратный вид, а интересной изюминкой являются, помимо обычных номеров, дизайнерские. Есть однокомнатные и двухкомнатные номера, рассчитанные как на одного человека, так и на всю семью. Имеется собственная инфраструктура при гостинице. В предоставляемые услуги входят массаж, автостоянка, парикмахерская, аптека и др. Доп. услуги: бронирование билетов, такси, страхование, организация переговоров, услуги прачечной и др. Дополнительные услуги в разных отелях практически идентичны, но их количество зависит от цены за отель [4].

Гостиница Victoria and Spa (средняя ценовая категория) расположена на одной из главных магистралей Минска, вблизи основных спортивных объектов столицы – на проспекте Победителей. Из окон гостиницы просматривается Парк Победы, Комсомольское озеро с многочисленными зелеными островками и фонтаном и другие достопримечательные места города. Гостиница имеет широкий спектр физиотерапевтических и косметологических услуг и профессиональный подход к красоте. Комфортабельные номера рассчитаны на определенное количество человек и имеют разную ценовую категорию в зависимости от содержания. К основным услугам относятся банкетный зал, автостоянка, бассейн, SPA-центр и др. Дополнительные услуги: бронирование билетов, вызов такси, доставка питания, бронирование столиков в ресторане, круглосуточная регистрация и др. [5]

Отель DoubleTree By Hilton Minsk расположен в г. Минске - столице, главном административном, деловом и культурном центре Беларуси. Отель находится в историческом центре города. Из номеров отеля открывается великолепный вид на реку Свислочь, Остров Слѣз, Троицкое предместье, Свято-Духов кафедральный собор, Верхний город и другие достопримечательности. Любители шоппинга могут посетить один из крупнейших торгово-развлекательных комплексов «Галерея Минск», попасть в который можно непосредственно из отеля. Является самым дорогим отелем «4 звезды». Имеет 386 мест и 21 этаж. предоставляет большое разнообразие комнат, которые отличаются от вида из окна до количества проживающих. Основные услуги: конференц-зал, бар, ресторан, сейв, зал для переговоров и др. Дополнительные услуги идентичны другим отелям «4 звезды» [6].

Выводы. Отелей класса 4 звезды в РБ не так много, но они обычно предлагают высокий уровень сервиса и комфорта. Вот некоторые общие характеристики отелей класса «4 звезды» в Беларуси:

Расположение: отели класса 4 звезды в Беларуси, как правило, находятся в центре города или рядом с основными достопримечательностями и транспортными узлами.

Услуги: отели этого класса могут предложить такие услуги, как рестораны, бары, бассейны, тренажерные залы, спа-центры, конференц-залы, бизнес-центры, прачечные и глажка, услуги трансфера и т.д.

Номера: номера в отелях 4 звезды обычно оборудованы всем необходимым для комфортного пребывания, таким как кондиционеры, телевизоры, холодильники, сейфы, мини-бары и бесплатный Wi-Fi.

Рестораны: отели класса 4 звезды в Беларуси предлагают различные рестораны, где можно насладиться национальной и международной кухней.

Качество обслуживания: персонал отелей 4 звезды в Беларуси обычно проходит специальное обучение и предлагает высокий уровень обслуживания для своих гостей.

Цены: цены на проживание в отелях 4 звезды в Беларуси выше, чем в отелях меньшего класса, но они все еще доступны для некоторого круга гостей.

1. Звёздная система отелей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://intercity.by/info/tourist-guide/kategorii-oteley-gostinets_5709198.html. – Дата доступа: 30.03.2023.

2. **** (4 звезды), гостиницы Беларуси [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://belhotel.by/?category=17&sort=price&sort_type=asc&city=all. – Дата доступа: 30.03.2023.

3. Национальный статистический комитет Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.belstat.gov.by/>. – Дата доступа: 30.03.2023.

4. Гостиница «Губернская» г. Могилев – официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://gubernsky.by/>. – Дата доступа: 30.03.2023.

5. СПА-эстетик Центр Victoria в Минске [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://victoria2.hotel-victoria.by/spa/>. – Дата доступа: 30.03.2023.

6. DoubleTree By Hilton Hotel Minsk - Отель в Центре Минска [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.hilton.ru/hotels/doubletree-by-hilton-hotel-minsk/>. – Дата доступа: 30.03.2023.

МАСЛЯКОВА А.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А.Д. Панько, канд. истор. наук, доцент

НЕОБЫЧНЫЕ ГОСТИНИЦЫ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Введение. На сегодняшний день туризм стал явлением, которое вошло в повседневную жизнь почти трети населения планеты и продолжает развиваться. За последние десять лет на территории Республики Беларусь было открыто несколько десятков крупных гостиничных комплексов, отвечающих самым замысловатым стандартам отдыха, но все эти отели чем-то неуловимо похожи друг на друга. И в связи с изобилием предложений на рынке путешественники стали всё чаще выбирать нестандартные места проживания в поездке. Поездку в Беларусь также можно значительно разнообразить, если поселиться в одном из необычных атмосферных белорусских отелей, в которых можно не просто остановиться на ночь, но и стать частью истории или почувствовать себя героем фильма [1].

Цель работы – исследование предложения необычных средств размещения в Республике Беларусь и выявление перспектив развития данного направления.

Методы исследования. В работе был использован анализ ресурсов удаленного доступа, характеристика объектов размещения.

Результаты и их обсуждение. В Беларуси есть два отеля в замках: в Мире и Несвиже. В гостинице «Мирский замок» все номера размещены прямо в крепости, это полноценная возможность почувствовать себя членом княжеской свиты и прикоснуться к прошлому. А вот отель «Палац» хоть и находится на территории Несвижского замка, стандартные номера располагаются в бывшей конюшне Радзивиллов. Люксовые, конечно, прямо в замке. Это, безусловно, дает возможность ощутить всю роскошь жизни замка. В «Мирском замке» номер люкс на двоих обойдется примерно в 200 рублей за ночь. В Несвиже в люксе можно остановиться за 490 рублей. Замковые комплексы – это действительно необычные отели Беларуси [2; 3].

Необычным является и загородный комплекс «Шишки», так как он действительно про VIP-отдых посреди леса. Комплекс располагается в д. Загорщина, что в 60 км от Минска. В каждом номере есть не только своя прихожая и ванная комната, но и выход на собственную террасу. Кроме того, созерцать природу можно через панорамные окна. Но самое необычное предложение – номер «на воде», из которого открывается невероятный вид на озеро. Его стоимость составляет 450 рублей за ночь. Из приятных дополнительных услуг – аренда бани, парк активного отдыха. А в местном ресторане готовят из фермерских продуктов.

«Кронон Парк Отель» в Гродно – гостиница, окруженная зеленью и находящаяся прямо посреди парка недалеко от Немана. Этот отель хоть и не находится в замке, но напоминает загородную резиденцию ушедшей эпохи. Все номера меблированы в английском стиле. Место довольно чопорное, но в этом его шарм. Его необычность заключается в том, что существует не так много белорусских отелей, претендующих на классическую роскошь. Стоимость номеров в среднем составляет 300 рублей.

Гостиница «Буг» в Бресте также имеет уникальную особенность. В 70-х эта гостиница считалась достаточно элитной, и в ней один раз останавливался Владимир Высоцкий. Сейчас можно забронировать номер, в котором даже восстановили паркет, по которому ходил музыкант. Мебель и предметы интерьера в стиле того времени собирали по всей Беларуси. Это даёт возможность почувствовать себя причастным к музыкальной истории. Также можно выпить из стаканов с медными подстаканниками и поиграть в шахматы, все это есть в комнате. Цена составляет около 150 рублей за ночь.

На Припяти находится плавучая гостиница «Полесье», которая, по сути своей, является теплоходом. При этом в ней возможно не только переночевать, но и отправиться в круиз по Беларуси: гостиница передвигается по маршруту Туров-Петриков-Мозырь и обратно, продолжительность круизов – от 1-го до 3-х дней. Плавучую гостиницу передвигает специальный теплоход «Припять». Из «каюты» можно увидеть живописные пейзажи Полесского края. Теплоход также делает специальные остановки для рыбалки. И, если удастся выловить рыбу, шеф-повар ресторана с удовольствием ее приготовит. Ценник за ночь в такой гостинице на двоих примерно 90 рублей [4].

Еще одним необычным средством размещения является «Дебаркадер» – плавучая база отдыха под Рогачёвом. Дебаркадер находится на территории санатория «Приднепровский», а до него еще примерно 20 километров по небольшим деревушкам и сосновым лесам. Там, где заканчивается санаторий, начинается просторный умиротворенный пейзаж. В тихой затоке, среди леса стоит большой деревянный корабль. Одновременно на судне могут разместиться до 48 человек. Для гостей может быть организован сплав по реке, а также можно отправиться в лес за грибами или ягодами. А можно отдохнуть и на территории санатория: там есть футбольная и волейбольная площадки и множество оздоровительных процедур для тех, кому нужно восстановить силы. Стоимость проживания на дебаркадере почти символическая – 20 рублей с человека за ночь. За эти деньги можно разместиться в небольшой, зато уютной каюте, пользоваться душем, кухней со всей необходимой посудой, беседкой и мангалом [5].

Самым новым необычным предложением размещения в Беларуси является «Bubble-отель», располагающийся на лесной поляне под Минском. Открылся сравнительно недавно, в 2020 году. Это капсульный отель в форме прозрачного шара. Вся комната – сплошное панорамное окно, а внутри пузыря находится прихожая и спальня с большой кроватью, креслами-мешками и небольшой зо-

ной для отдыха. Основное преимущество отеля в том, что он находится в лесу: невероятные рассветы и закаты обеспечены. Известно, что «Bubble-отель» находится на лесной поляне рядом с водоемом. На выровненной площадке среди деревьев стоит прозрачная капсула, скрытая от внешнего мира. Еще одной особенностью отеля является то, что более точный адрес раскрывают только после бронирования – просто так найти место не получится. Сутки в прозрачной капсуле обойдутся в 250 рублей, двое суток – 500 рублей. Трое суток в отеле будут стоить все те же 500 рублей – это бонус для любителей природы и «дикого» отдыха. Кроме того, для пар продаются подарочные сертификаты.

Выводы. Таким образом, можно сделать вывод о том, что сегодня туристам в Беларуси, как и во всем мире, предлагаются не только интересные места для дневного досуга, но и оригинальный ночлег. Необычный отель – это не только возможность переночевать, но и незабываемые впечатления от посещения уникального места, и приятные воспоминания о прошедшей поездке. Именно по этой причине необычные и оригинальные отели пользуются особой популярностью среди туристов. Данное направление в создании уникальных средств размещения в Республике Беларусь продолжает развиваться и появляется всё больше новых предложений.

1. Туристический портал «Про Беларусь» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://probearus.by/> . – Дата доступа: 29.03.2023

2. Мирский замок [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mirzamak.by/rooms/nomer-305---dvuhurovnevyi-lyuks/>. – Дата доступа: 29.03.2023.

3. Гостиница в Несвиже [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://palacehotel.by/>. – Дата доступа: 29.03.2023.

4. Плавающая гостиница Полесье (Туров) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://belhotel.by/?plavuchaya_gostinica_Polesie_Turov. – Дата доступа: 29.03.2023.

5. Отдых на реке Днепр, Дебаркадер [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://debarkader.by/#about>. – Дата доступа: 29.03.2023.

МИХАЛЬЧУК А. А., ЧИПУРНЫХ Е. В., ДРОНОВ М. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Т.С. Силюк, канд. экон. наук, доцент

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ТУРИЗМЕ

Введение. Человечество не стоит на месте и постоянно что-то совершенствует и изобретает, и сфера туризма не стала исключением. С развитием инно-

вационных технологий разнообразие, которое предоставляет туристическая сфера, расширилось.

Цель работы – определение влияния инновационных технологий на развитие сферы туризма как фактора повышения ее эффективности.

Методы исследования. В работе применялись методы анализа, синтеза, индукции и дедукции.

Результаты и их обсуждение. В настоящее время можно выделить в сфере туризма следующие инновационные технологии:

– *интерактивный переводчик.* Проблема языкового барьера всегда была одной из значимых в туризме. Сегодня эту проблему решают беспроводные наушники Google Buds, которые могут переводить в режиме реального времени с 40 различных языков, человек получает звуковой сигнал на выбранном им языке. Весь процесс занимает секунды. Стоимость наушников составляет 160 долларов, однако цена будет падать по причине выпуска наушников менее известными компаниями;

– *джет-пак.* Новозеландская компания «Martin Aircraft» представила джет-пак, который способен поднять человека на высоту до 915 м. Это индивидуальный летательный аппарат, который может оставаться в воздухе около 30 минут, после чего нужно будет вернуться на землю. Создавался такой летательный аппарат специально для туристов, а не для альтернативы наземному транспорту. Эта технология должна заменить реактивные ранцы, которые гораздо более шумные и опасные;

– *подводные лодки (батискафы) для туризма* – новое направление в туризме на морских курортах. Такие лодки выпускают канадская компания «Atlantis Submarines» и финский концерн «Mobimar». В батискафах вместо иллюминаторов огромные панорамные стекла, которые позволяют рассмотреть достопримечательности морского дна и его обитателей с любых ракурсов. Для этого внутри установлены вращающиеся кресла, позволяющие принимать удобное положение тела. Были созданы и индивидуальные плавательные аппараты, рассчитанные на двух человек [1];

– *полеты в стратосферу.* Пока такие полеты не стали массовым туристическим явлением, однако единичные примеры есть. Запускать воздушных туристов в стратосферу планирует американская компания «World View Enterprises». Для этого подготовлена капсула, в которой люди будут взлетать вверх на воздушном шаре на высоту до 32 км. В шар закачают 400 тыс. м³ гелия. Капсула совершенно герметична, в ней могут разместиться 8 человек: 6 туристов и 2 пилота. Время полета – около 2-х часов, без учета двухчасового подъема и спуска. Во время полета люди смогут перемещаться внутри капсулы, потому что в ней достаточно места. Самым экстремальным этапом воздушного путешествия является спуск: для того, чтобы капсула направилась вниз, трос, соединяющийся с шаром, обрежут, и начнется свободное падение. После этого

раскроется парашют, и снижение будет происходить плавно на протяжении 1,5–2 часов;

– *виртуальные экскурсии*. Сейчас с помощью подобного сервиса можно в онлайн-режиме побывать в крупных музеях (Эрмитаж, Лувр, Метрополитен-музей) и небольших местах культурного наследия. Такой формат подходит людям, которые в силу обстоятельств не могут посетить интересующие их места, но не готовы отказаться от подобной идеи. Таким же образом можно посетить центральные улицы многих городов и другие знаковые места. Человек, совершающий виртуальную экскурсию, может выбрать нужный язык и получить аудиосопровождение, которое не уступает реальному гиду. Интерактивные указатели и всплывающие значки делают экскурсию более информативной. Сейчас уже представлена возможность телеприсутствия, которая не зависит от физического месторасположения людей. Это стало возможным благодаря использованию специальных роботов, дистанционно управляющихся виртуальным туристом, который может войти в интернет через любую точку доступа – планшет, компьютер, шлем виртуальной реальности. Сложности в управлении таким роботом не будет: ему нужно только задавать направление перемещения [1].

Вывод. Таким образом, инновационные технологии в туризме оказывают благоприятное воздействие на его дальнейшее развитие, позволяют расширять перечень предоставляемых услуг, повышают удовлетворенность туристов, способствуют росту прибыли туристических компаний.

1. Инновационные технологии в туризме [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://qwizz.ru/инновационные-технологии-туризме/>. – Дата доступа 03.04.2023.

ПИКАЛЮК А.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А.Д. Панько, канд. истор. наук, доцент

ХАРАКТЕРИСТИКА ТУРИСТИЧЕСКИХ РЕСУРСОВ ЖАБИНКОВСКОГО РАЙОНА

Введение. Данная работа дает оценку туристическим ресурсам Жабинковского района, анализ слабых и сильных сторон позволяет выявить перспективы развития туризма на данной территории.

Цель работы – проведение оценки туристических ресурсов Жабинковского района.

Методы исследования. В работе были использованы следующие методы исследования: теоретические (анализ, синтез, обобщение); эмпирические (изучение разнообразных источников информации, анализ полученных сведений).

Результаты и их обсуждение. Жабинковский район – это самый маленький по занимаемой площади не только в Брестской области, но и во всей Беларуси. Район не очень богат на крупные исторические и архитектурные памятники, однако и здесь есть некоторое количество достопримечательностей, среди которых, в основном, представлены небольшие культовые сооружения, т.е. церкви и костелы разных лет постройки. Среди других достопримечательностей Жабинковского района можно встретить несколько полуразрушенных усадеб, музеев, памятники природы.

В районе насчитывается 78 объектов историко-культурного наследия – 70 недвижимых и 8 движимых. Из них – 26 воинских захоронений времен Великой Отечественной войны, 3 – захоронения воинов-интернационалистов, 19 памятников – в честь погибших в годы Великой Отечественной войны, 10 памятников архитектуры, 7 памятников археологии, 1 мемориальная доска Ю.Ф. Крачковскому, 2 усадебно-парковых ансамбля и 1 историко-краеведческий музей.

44 объектам придан статус историко-культурных ценностей Республики Беларусь – 36 недвижимых и 8 движимых (икон). На 5 памятников археологии изготовлены проекты зон охраны [1].

Отдельно можно выделить памятники Жабинковщины, которые с мая 2007 года, согласно соответствующему постановлению Совета Министров страны, внесены в Государственный список историко-культурных ценностей Республики Беларусь.

Прежде всего, это десять православных храмов Жабинковщины: Свято-Покровская и Свято-Никитская церкви в райцентре, Свято-Успенская – в Булькове, Спасо-Преображенская – в Хмелеве и Свято-Покровская – в Орепичах, храмы в честь святых Николая (в Озяхах и Великих Сехновичах), Иоанна Крестителя (в Матеевичах), Архистратига Михаила (в Степанках) и Владимира Крестителя (в Чижевщине). Верующие, как всегда, накануне Пасхи приводят в надлежащее состояние свои святыни.

В деревне Сехновичи сохранился дом, где, дожидаясь вступления в польскую армию, несколько лет жил Тадеуш Костюшко. В деревне установлен бюст в его честь, есть небольшой музей. На территории Жабинского района статус музея имеет только Историко-краеведческий музей. Жабинковский историко-краеведческий музей удачно вписался в схему туристических маршрутов по территории района. Прежде всего он привлечет тех, кто проявляет интерес к такой незабываемой странице истории, как национально-освободительное восстание 1794 г. под руководством Тадеуша Костюшко [2].

Из природных рекреационных ресурсов на территории района можно выделить следующие ООПТ:

- Биологический заказник местного значения «Непокойчицы».
- Памятники природы республиканского значения:
 - 1) дуб черешчатый «Петровичский-2»;
 - 2) сосна Веймутова «Жабинковская».

– Памятники природы местного значения:

3) старинный парк «Малые Сехновичи»;

4) «Здитовские дубы»;

5) старинный парк «Атечизна» [3].

Санаторий «Буг», ООО «Лесная гавань», санаторий «Надзея», районный центр творчества для детей и молодёжи, общество охотников и рыболовов, клуб «Золотой фазан» – основные учреждения туристско-оздоровительной направленности в Жабинковском районе.

Инфраструктуру размещений может предложить 5 санаторно-курортных, оздоровительных организаций на 1119 мест (среди них санатории «Буг и «Надзея», Оздоровительный центр «Орленок», Туристический комплекс «Лесная гавань»). В санаториях предлагают комплекс современных медицинских услуг, которые помогают справиться с различными заболеваниями или просто восстановить силы.

Так же в Жабинковском районе имеется около 20 агроусадьб, рассчитанных для приема туристов в среднем на 10 человек и имеющих возможность предоставлять посетителям питание.

Услуги по предоставлению питания оказывают ресторан «Радуга», пиццерия, кафе «Ветерок» и «Кузня вкуса», кофейня «Аромат», бар «Берлога».

Привлечению туристов также способствуют культурно-массовые и событийные мероприятия. Людям уже полюбили районный праздник «Хмелеўская Сёмуха» и международный байкерский слёт.

В районе на сегодняшний момент получили развитие несколько видов туризма, есть отдельные локальные дестинации, которые привлекают туристов и по которым были разработаны разной направленности туристические маршруты: патристическое, историческое, православное и другие.

Все представленные маршруты предлагает государственное учреждение образования «Жабинковский районный центр творчества детей и молодёжи». Однако данные туристические маршруты не пользуются спросом среди туристов и местного населения. Эти разработки больше административная работа, чем реально туристический продукт.

Составляющие туристского потенциала территории Жабинковского района имеют как позитивные, так и негативные черты, в значительной степени определяемые общегосударственным уровнем развития туризма в стране. Одной из основных проблем в развитии туризма на территории Жабинковского района является недостаточное количество туристических маршрутов и экскурсионных разработок, а также квалифицированных сотрудников, занимающихся вопросами данной отрасли.

Выводы. Таким образом, важнейшим требованием развития туризма в Жабинковском районе является улучшение основных компонентов туристской инфраструктуры, таких как средства размещения, предприятия питания, транспортная сеть, туристская информационная среда. Не маловажным является и

низкий уровень сохранности объектов туристической значимости. На сохранение и восстановление памятников историко-культурного наследия выделяется очень мало финансовых средств. Для привлечения большого количества туристов необходимо иметь достаточную базу с грамотно разработанным туристическим продуктом, а также проводить хорошую рекламную деятельность, так как район очень маленький и не имеет большой огласки.

1. Жабинковский районный исполнительный комитет [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zhabinka.brest-region.gov.by/ru>.

2. Малые Сехновичи | Туристу | Туристический Кобрин [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ikobrin.ru/kobtur-msexnovichi.php>.

3. Природоохранный портал Жабинковского района [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://maevskayaanna.wixsite.com>

РАДЗЕВИЧ Д.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Панько А.Д., канд. истор. наук, доцент

ПОНЯТИЕ КРЕАТИВНОГО ТУРИЗМА И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА РАЗВИТИЕ ДЕСТИНАЦИЙ

Введение. Одним из активно развивающихся видов культурного туризма в современном мире является креативный туризм. Это новая форма, способствующая изменению существующих моделей туризма и получению новых впечатлений и опыта туристами. Креативный туризм может способствовать социальному и культурному развитию, подъему местной экономики, что напрямую влияет на устойчивое развитие принимающего региона. Этот тип туризма включает в себя не только посещение страны, но и приобщение к традициям и ценностям общества [1].

Цель работы – разобрать понятие креативного туризма, определить причины появления и пути развития, преимущества данного вида.

Материалы и методы. При написании работы были использованы иностранные исследования и изучен международный опыт развития креативного туризма.

Результаты и обсуждения. Идея креативного туризма впервые была выдвинута Греггом Ричардсом и Криспином Раймондом в 2000 г.: «туризм, который предлагает посетителям возможность развивать свой творческий потенциал посредством активного участия в курсах и изучения опыта, характерного для места отдыха» [2].

ЮНЕСКО определяет креативный туризм как туризм, направленный на получение путешественниками опыта с активным обучением искусству, изуче-

нием культурного наследия или других культурных особенностей места пребывания.

В этих определениях заключаются основные принципы творческого туризма: предоставление возможностей для личного творческого развития; повышение вовлеченности, позволяя как гостям, так и хозяевам совместно заниматься творчеством; связь творческой активности с дестинацией.

Таким образом, делается акцент на соучастии в создании туристского продукта со стороны туриста. В креативном туризме турист становится активным потребителем туристского продукта, а не просто созерцателем достопримечательностей. Турист становится участником повседневной жизни места своего временного пребывания, полностью погружаясь в атмосферу местной культуры. Криспин Рэймонд резюмировал идею творческого туризма с точки зрения идеи Конфуция: слышу и забываю, вижу и помню, делаю и понимаю [3].

Основной причиной возникновения данного вида стало растущее недовольство традиционными моделями туризма, где упор скорее на большее потребление, осознание того, что творчество как принимающей стороны, так и туристов, может являться ресурсом для устойчивого развития туризма. Растущий спрос на творческий туризм подчеркивает потребность людей в самовыражении и развитии своего творческого потенциала. С точки зрения дестинаций креативный туризм – хороший способ выделиться и быть конкурентоспособным, нагляднее демонстрировать народную культуру и налаживать связь между посетителями и местным населением.

Несмотря на то, что творческий туризм – как бы усовершенствованная модель культурного, основаны они на разных ресурсах. Культурный туризм ориентирован на посещение известных достопримечательностей и мероприятий для поддержания культуры. Важно сохранить то, что осязаемо и может принести больше прибыли. Ресурсы же креативного туризма связаны с нематериальными ценностями, такими как обучение, приобретение нового опыта в своём виде деятельности, приобщение к духовным традициям общества. В отличие от культурного туриста, творческому не обязательно видеть впечатляющие исторические здания, всемирно известные произведения искусства, места, включенные в список наследия ЮНЕСКО или крупные мероприятия. Цель креативного туризма – творческое развитие города, региона или страны в целом.

Существуют 2 основных пути развития креативного туризма:

- 1) Использование творчества как одного из видов деятельности туризма
- 2) Использование творчества в качестве фона для туристской деятельности.

Первый способ – более традиционная модель креативного туризма, поскольку он делает акцент на активном участии туристов в творческой деятельности. Считается, что это может сделать дестинацию привлекательной для туристов, даже если они настроены просто «осмотреться», а не проявлять активность.

В случае второго варианта, творчество выступает неким фоном. Здесь цель состоит в том, чтобы создать общую атмосферу, состоящую из всего творческого сектора и окружающей среды. Примером такого творческого фона является кухня определённой страны, поскольку она может привлечь туристов, которые хотят попробовать еду и узнать кулинарные секреты, а не тех, кто хочет просто научиться готовить. В качестве примера можно привести тематические гастро-туры Грузии по небольшим хозяйствам: рыбные, винные, сырные, фруктово-ягодные, в которых туристы лично знакомятся с семьями, которые из поколения в поколение занимаются выращиванием виноградников, сыроварением, изготовлением повидла и так далее. Существуют и кулинарные туры, которые включают мастер-классы приготовления блюд мегрельской, сванской и имеретинской кухни; дегустации на фермах и заводах, посещение традиционных грузинских ресторанов.

Выводы. Таким образом, креативный туризм создаёт существенную нематериальную выгоду: развитие местной идентичности, социального капитала, сохранение культурных ценностей и наследия, продвижение страны за рубежом, культурный обмен, создание новых рабочих мест для резидентов, а также внесение разнообразия в местную культуру. Туристическое предложение, основанное на ценностях сохранения культурного наследия – это больше, чем традиционный туризм, это новый уровень человеческого взаимодействия и культурного обмена между местным сообществом и посетителями.

1. Greg Richards, *Tourism, Creativity and Development* [Electronic resource] / Greg Richards. – 1-е изд. – Routledge, 2007.

2. Jelincic, D. What is creative tourism? [Electronic resource] / D. Jelincic, A. Zuvela. — Mode of access: <https://cotedusud.chaudiereappalaches.com/>. – Date of access: 27.03.2023

3. Campbell, C. What is Creative Tourism? [Electronic resource] / C. Campbell // Catriona Campbell — The Creative Tourism Marketing Specialist. – Mode of access: <https://catrionacampbell.wordpress.com/what-is-creative-tourism/>. – Date of access: 27.03.2023

РАДЗЕВИЧ Д. В., РОЛИНСКАЯ Э. И.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Гузаревич И.М., преподаватель

КЕМПИНГ КАК СРЕДСТВО РАЗМЕЩЕНИЯ ДЛЯ РЕКРЕАЦИИ НА ПРИРОДЕ

Введение. На сегодняшний день в стране успешно функционирует уже созданная и периодически обновляющаяся инфраструктура для организации отдыха и рекреации на свежем воздухе. И несмотря на то, что самодельный туризм

как форма самостоятельно организованной рекреации не предполагает комфортабельные условия размещения, для удобства туристов в живописных местах оборудуют специальные площадки для размещения биваков – кемпинги.

Цель работы – изучить понятие «кемпинг», его виды и формы, выявить наличие развития кемпинг-туризма на территории Беларуси.

Методы исследования. В работе использовались исследования международного и отечественного опыта развития организации кемпингов, изучение белорусских мест кемпинговых стоянок.

Результаты и их обсуждение. С английского «camping» означает стоянку лагерем под открытым небом. Однако если раньше классический кемпинг был действительно «полянкой» для размещения палаток, то сейчас в европейских странах это подразумевает более комфортный лагерь для туристов [1]. Традиционные палаточные лагеря, организованные самодельными туристами (часто их называют «дикими»), не предоставляют инфраструктуры, обеспечивающей комфортный отдых и рекреацию на природе. В настоящее время в более развитых странах сформирована новая отрасль «кемпинг-индустрия», специализирующаяся на обслуживании таких самодельных туристов, а также организации спортивных мероприятий на природе [2].

Условно, современные кемпинги делятся на 4 основных категории:

1. Туристский парк, которые предоставляют различные услуги размещения, такие как аренда палаток, автодомов, шале, кемпинг-кают и др. Зачастую туристские парки размещают в парках культуры и отдыха, и помимо услуг размещения предоставляют другие возможности для активного отдыха и развлечений.

2. Кемпинг-курорты, предоставляющие услуги более высокого качества, располагающиеся вблизи природных рекреационных ресурсов, обладающих целебным эффектом, таких как минеральные воды, лечебные грязи и так далее.

3. Тревел-парки, являющиеся объектами придорожного сервиса. Их располагают вблизи автомобильных дорог и предлагают транзитным туристам услуги кратковременного отдыха с бытовым обслуживанием. Подобный вид кемпинга можно считать вариантом экомотеля.

4. Событийные кемпинги, представляющие собой временные палаточные лагеря, действующие на протяжении каких-либо праздников, событий, мероприятий.

Кемпинги бывают как обустроенные и официально зарегистрированные, так и самостоятельно организованные. Обустроенные предполагают наличие туалета, душа, питьевой воды, электричества, кухни и так далее.

В Беларуси кемпинги чаще всего располагают в местах с живописными видами на природу, удалённо от транспортных магистралей, возможно и размещение на особо охраняемых природных территориях, таких как заказники и национальные парки. Также кемпинги предпочитают располагать близ водоёмов.

На территории Минской области по данным на 2021 год размещалось 19 кемперных стоянок. Также два объекта находятся на территории Гродненской области, размещаются непосредственно в населённых пунктах – г. П. Мир и г.

Мосты, хотя и имеют ориентацию на водные объекты. В Витебской области находится ещё один кемпинг на территории национального парка «Браславские озёра» на берегу оз. Струсто (третье по площади в группе озёр), и один в Могилёвской области на берегу Чигиринского водохранилища. Практически все кемпинги расположены у водоемов и имеют стандартный набор инфраструктуры: водоснабжение, канализацию, душ, электричество и иные удобства [3].

Применяются чаще всего для обслуживания самостоятельного туриста, имеющего целью отдых на природе с комфортными условиями, однако многие кемпинги предлагают и услуги по организации и проведению спортивно-массовых мероприятий. Как примеры – кемпинг «Клевое место», который принимает туристов круглый год и для мероприятий может предоставить помощь с логистикой, оборудованием палаточного лагеря всем необходимым для туристов [4]. Кемпинг «Берлога» у Вилейского водохранилища предоставляет всё необходимое оборудование для туризма и предлагает организацию туристических слётов, спартакиад, тим-билдингов и соответствующее оборудование для этого [5].

Оба кемпинга – одни из наиболее успешных примеров того, что есть в Беларуси. Спросом пользуется индивидуальный отдых и организация частных мероприятий на количество плюс-минус 50 человек.

Выводы. Таким образом, кемпинг-туризм является активно развивающимся видом на территории Беларуси. Есть спрос на оборудованные места для рекреации и комфортного отдыха на природе и предложение в виде создания и организации всё большего количества таких пространств с предоставлением комфортных условий для размещения и необходимого оборудования для туристов, предлагающих различные услуги по организации спортивных, коллективных и бизнес-мероприятий, зачастую на территории вблизи водоёмов.

1. Современные кемпинги – новые возможности развития рынка туристских услуг [электронный ресурс] – Режим доступа: <https://naukovedenie.ru/PDF/25EVN515.pdf> – Дата доступа: 27.03.2023.

2. К вопросу о развитии кемпинга и караванинга на территории Республики Беларусь [электронный ресурс] – Режим доступа: <https://elib.belstu.by/bitstream/123456789/37687/1/Бессараб.%20К%20вопросу.pdf> – Дата доступа: 28.03.2023.

3. Кемпинги (кемперные стоянки) на территории Минской области [электронный ресурс] – Режим доступа: <https://minsk-region.gov.by/catalog/05-01-2021-1.pdf> – Дата доступа: 29.03.2023.

4. Кемпинг «Клёвое место» [электронный ресурс] – Режим доступа: <https://klevmesto.by/> – Дата доступа: 29.03.2023.

5. Кемпинг «Берлога» [электронный ресурс] – Режим доступа: <https://berloga-camp.by/> – Дата доступа: 29.03.2023.

РИЧКО Д. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

ХАРАКТЕРИСТИКА ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ ИЗВЕСТНЫХ УСАДЕБНО-ПАРКОВЫХ КОМПЛЕКСОВ БРЕСТСКОЙ ОБЛАСТИ

Введение. Усадебно-парковые комплексы сами по себе интересны и им есть что предложить туристам. В Брестской области их за год посещают десятки тысяч людей. Однако для того, чтобы дворцово-парковые объекты стали более известными, используют различные способы. Одним из действенных способов является создание официального web-сайта, на котором турист может найти всю необходимую информацию о месте своего посещения. Ведь турист, прежде чем планировать свой маршрут, обязательно зайдет на просторы интернета, чтобы узнать точное местоположение желаемой достопримечательности, историю и цены входных билетов.

Цель работы – определение привлекательности web-сайтов известных усадебно-парковых комплексов для туристов.

Методы исследования. В работе применялись анализ интернет-сайтов для по теме исследования.

Результаты и их обсуждение. Для продвижения сайт должен иметь понятную и продуманную структуру. Структура определяет то, насколько удобно пользователям будет находить нужную информацию и насколько быстро и корректно поисковые роботы смогут просканировать страницы.

Один из основных этапов создания сайта – это разработка его структуры. Именно она определяет расположение и взаимосвязь всех элементов ресурса: разделов, подразделов, страниц.

Сайт с продуманной структурой удобен для пользователей, потому что на нем легко ориентироваться. Такой сайт легко развивать, так как в хорошо построенную структуру удобно добавлять новые элементы.

Прежде всего, структура сайта должна быть логичной. Необходимо выделить в ней основные разделы и подразделы, каждый документ должен относиться к своему разделу. Когда у сайта понятная и логичная структура, посетителю проще попасть на нужную ему страницу.

Разные типы структур подходят под разные типы сайтов:

1. Линейная структура: страницы сайта переходят одна в другую по логической цепочке (например, главная страница – услуги – оставить заявку). Такая структура работает для небольших сайтов (идеально подойдет для бизнес-визитки, презентации бренда и т.п.).

2. Блочная структура (встречается крайне редко): пользователь может перейти с любой страницы сайта на любую другую. Очевидно, такая организация

подходит сайтам с небольшим количеством страниц, всех логично связанных между собой.

3. Иерархическая или древовидная структура сайта (самая распространенная и может использоваться для всех типов сайтов): главные и общие разделы (т.н. родительские страницы) делятся на ряд более конкретных (дочерних страниц) [1].

Web-сайт усадебно-паркового комплекса Немцевичей: (Брестский район, д. Скоки, ул. Мира, 48 Б). Официальный сайт: <http://nemtsevichi.by>. Сайт усадебно-паркового комплекса Немцевичей существует, но на сегодняшний день он по техническим причинам не открывается. Поэтому получить необходимую информацию об усадьбе пользователю сети интернет остается только в социальной сети Vkontakte. Плюсы: на странице публикуются постоянно свежие новости, которые могут комментировать пользователи. Есть фото- и видеоальбомы. Есть ссылки на руководство. Есть информация, как доехать и какие цены. Минусы: не загружается официальный сайт. Невозможно найти информацию об истории комплекса. Малая представленность в социальных сетях. Нет информации о туризме и о включении данного объекта в туристические маршруты.

Усадебно-парковый комплекс Немцевичей – очень интересное место для туристов. Но, к сожалению, пользователю сети Интернет невозможно найти достаточно развернутой информации об усадьбе в каком-либо источнике.

Web-сайт усадебно-паркового комплекса Швыковских (г. Пружаны, ул. Советская, д.50). Официальный сайт: <http://museum.pruzhan.by>. Структура web-сайта Швыковских – иерархическая. Плюсы: web-сайт достаточно наполнен всей необходимой информацией, чтобы качественно представить турпродукт, т.е. усадебно-парковый комплекс Швыковских. Есть ссылки на другие социальные сети, в которых представлен комплекс, например, Instagram, Facebook, Odnoklassniki, Twitter, Vkontakte. Так же внизу сайта есть ссылки на другие связанные сайты, такие как «Ружанский палац», «Отдел культуры Пружанского райисполкома», местную газету «Раённыя будні» и др. На сайте активно публикуются последние новости. Перевод текста возможен на 15 языках. Существует так же поисковик, который удобен в поиске нужной информации по одному введенному слову. Таким образом, сайт усадебно-паркового комплекса лаконичен, упорядочен и понятен пользователям сети Интернет. Минусы: скучный и блеклый дизайн сайта.

Web-сайт дворцово-паркового комплекса Сапег: (Пружанский р-н, г.п. Ружаны, ул. Урбановича, д.15А. Официальный сайт: <http://rozana.by>. Структура сайта – иерархическая. Плюсы: сайт наполнен всей необходимой информацией для посетителей. Представлен во многих социальных сетях. На сайте постоянно публикуются последние новости. Есть ссылки на местные сайты. Представлен на 9 языках. Есть версия для слабовидящих. Сайт пестрит красивыми и разнообразными изображениями. Все разделы упорядочены и состоят из логичных подразделов, которые удобны в пользовании. Минусов нет.

Выводы. Сегодня, путешествуя по Internet, можно найти много очень хорошо выполненных сайтов, которые быстро загружаются, привлекательны на вид, имеют четко разграниченную по разделам информацию и удобные функции навигации.

1. Как создать оптимальную структуру сайта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://seranking.com/ru/blog/struktura-sajta> – Дата доступа: 28.03.2023.

РУМАЧИК Я.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А.Д. Панько, канд. ист. наук, доцент

МИРОВЫЕ СЕТИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Введение. Сфера общественного питания играет огромную роль в жизни каждого человека и современного общества в целом. Все больше людей предпочитают питаться вне дома. Общественное питание занимает особое место в сфере услуг. Это обеспечивается появлением новых технологий переработки продуктов питания, развитием коммуникаций, средств доставки продукции и сырья. Общественное питание способствует решению многих социально-экономических проблем: помогает лучше использовать продовольственные ресурсы страны, своевременно предоставляет населению качественное питание, имеющего решающего значения для сохранения здоровья, роста производительности труда, позволяет более эффективно использовать свободное время, что в наши дни является немало важным фактором для населения.

Цель работы – изучение особенностей работы мировых сетей общественного питания в Беларуси,

Результаты и их обсуждение. На данный момент в Беларуси действует более 14 тыс. объектов общественного питания. Более 24 % объектов общественного питания располагается в г. Минске, 16,21 % объектов территориально локализуется в Минской области. В Брестской и Гомельской областях располагается 13,41 % и 13,77 % объектов общественного питания соответственно. Наименьшее количество объектов общественного питания располагается в Гродненской области – 9,67 %.

Сфера общественного питания в Республике Беларусь – это динамично развивающаяся отрасль, получившая особую популярность при выходе на рынок международных сетей бизнеса.

Франчайзинг актуален в любой сфере деятельности, но особенно популярен в сфере общественного питания. Франчайзинговая модель предприятий

общественного питания позволяет снизить риски на внутреннем и международном рынках, повысить качество ресторанов, повысить уровень менеджмента, рекламы и качества обслуживания.

Сегодня в Республике Беларусь в сфере общественного питания насчитывают 45 иностранных и 11 белорусских франшиз. Примерами иностранных франшиз в общественном питании являются: сети KFC, McDonald's, Domino's и др. Анализируя динамику развития сферы общественного питания следует отметить, что основной пик на развитие франчайзинга в сфере общественного питания Республики Беларусь пришелся на 2017 г. Именно в данный период отмечен рост ресторанов быстрого обслуживания и кафе в Республике Беларусь [2].

Однако по итогам 2020 г. не многие франчайзинговые сети смогли выжить в условиях снижения спроса и роста ограничений. В 2020 г. отмечено снижение количества ресторанов, закусочных, а также кафетериев. При этом динамика ресторанов быстрого обслуживания продолжила рост, что связано с переходом объектов общественного питания на дистанционные методы обслуживания – стали развиваться сервисы доставки, приобрели популярность площадки с уличной едой. За счет хорошей адаптивности к условиям пандемии и демократичности формата, многим сетям быстрого питания удалось продолжать свое развитие и в условиях пандемии

Сети ресторанов быстрого питания в последние годы довольно активно развиваются в Республике Беларусь. Более того, эти заведения общественного питания стали доступны не только жителям столицы, но и регионов. Сегодня число международных сетей, которые открыли в нашей стране рестораны быстрой еды, уже близится к 10.

Практически 27 лет своего рода монополистом на столичном рынке ресторанов быстрого питания был McDonald's (МЫ ОТКРЫТЫ), который пришел в нашу страну в далеком 1996 году. Сегодня в Минске насчитывается уже 15 ресторанов этой сети. McDonald's (МЫ ОТКРЫТЫ) работает не только в Минске, но и в областных центрах (Бресте, Витебске и Гомеле). Прорывным называют 2015 год, когда в Минске открылись рестораны KFC и Burger King, а также три сети пиццерий: Sbarro, Domino's Pizza и Papa John's. За восемь месяцев 2017 г. в Минске было открыто 17 объектов различных сетей, в том числе 1 ресторан быстрого питания Hesburger и 2 – Carl's Junior, которых раньше в Беларуси не было. Тройка пиццерий с большими брендами — Papa John's, Domino's и «Додо». Сейчас Papa John's присутствует в 5 белорусских городах (столица и все областные центры, кроме Бреста). 12 точек работают в Минске, 2 – в Витебске, по одной в Гомеле, Гродно и Могилеве – всего 17 кафе. В отличие от «Папы Джонса», американская же Domino's должна покрывать города гуще, чтобы отвечать собственным же стандартам по времени доставки продукта на дом.

Сейчас сеть Domino's представлена в Минске (14 объектов), Гомеле, Бресте (по 2 локации), Витебске, Могилеве, Бобруйске и Барановичах (по 1) – всего 22 точки «Додо» работает на локациях неудавшейся сети Sbarro. Сейчас в сети

3 города (кроме Минска это Брест и Могилев) и 10 точек, причем 8 из них в столице. KFC сейчас есть в 19 локациях по стране. Города присутствия: Минск (16 кафе), Брест (2 кафе) и Молодечно (1 кафе). Burger King оказались настоящими лидерами: сейчас в белорусской сети работают 23 кафе. В столице действуют 16 кафе (одно из них в аэропорту), в Гродно и Бресте по 2, в Могилеве, Витебске и Гомеле по одному.

Значительным толчком в развитии сферы ресторанов быстрого питания можно назвать то, что в торговых центрах организованы фудкорты. Первопроходцем в этом направлении в 2013 г. стал ТЦ «Арена-Сити». Сейчас фудкорты становятся незаменимым атрибутом каждого современного и претендующего на высокую популярность у покупателей торгового центра. Наиболее известные примеры: ТЦ «Момо», ТРЦ «Galileo», ТРЦ «Замок», ТЦ «Galleria Minsk» и ТРЦ «Dana Mall».

Выводы. Таким образом, на сегодняшний день в Беларуси создано около 10 сетей ресторанов быстрого питания, хотя первоначально на рынке долгое время существовала только сеть McDonald's. Из этого можно сделать вывод, что с ростом глобализации развитие сетей становится более простым решением в ресторанном бизнесе, так как бренд уже укоренился на рынке, не требует рекламы, а также существуют определенные стандарты ведения бизнеса данного предприятия. Представители фастфуда продолжают развиваться в Минске, а также стремятся в регионы.

1. Сайт «Денис Блищ. Частное мнение» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://blisch.by/> – Дата доступа: 20.03.2023.

СЕДЫХ И.С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Т.С. Силюк, канд. экон. наук, доцент

СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АГРОУСАДЬБЫ «СОЛОВЬИНЫЙ РАЙ»

Введение. Агротуризм – деятельность, направленная на ознакомление агротуристов с природным, сельскохозяйственным и культурным потенциалом республики, национальными традициями в процессе отдыха, оздоровления, временного пребывания в агроусадебках. Беларусь двукратно оказывалась на первой строке рейтинга лучших государств для агротуризма по версии National Geographic. Сегодня в Беларуси насчитывается более 2500 агроусадеб. Живописная природа, благоприятный климат, белорусский колорит – все это привлекает туристов.

Цель работы – анализ текущего состояния деятельности агроусадьбы «Соловьиный рай» и разработка предложений по повышению эффективности ее деятельности.

Методы исследования. В работе применялись сравнение, анализ, статистические методы.

Результаты и их обсуждение. В деревне Селище Дрогичинского района расположена агроусадьба «Соловьиный рай». Недалеко от усадьбы протекает Днепро-Бугский канал, растет сосновый лес. На территории усадьбы находится банкетный зал, беседка, дом, баня. Особенность отдыха в агроусадьбе – охота и рыбалка.

К услугам отдыхающих предоставлен двухэтажный дом (где можно разместить 15 человек), который включает пять жилых комнат, гостиную с камином, ванную, кухню и столовую. На кухне гости могут воспользоваться газовой плитой, холодильником, электрическим чайником, микроволновкой, столовыми принадлежностями. В усадьбе есть три телевизора, спутниковое телевидение, телефон [1].

Банкетный зал вмещает 130 человек. Гостям предлагается меню с традиционными белорусскими и европейскими блюдами, для отдыхающих может быть организовано по заказу трехразовое питание.

Территория коттеджа оборудована для проведения торжеств и отдыха: к услугам отдыхающих бассейн, беседки, парковка для автомобилей. В усадьбе можно воспользоваться услугами профессионального массажиста, посидеть у камина, сыграть в бильярд, отдохнуть в сауне и бассейне. По желанию хозяева могут организовать развлекательную программу. Для иностранных гостей работает переводчик. При необходимости организуется трансфер для гостей (до 100 человек) [1].

Из развлечений предложены прогулки на лошадях, рыбалка, охота с собаками или с вышки, экскурсии в заказник «Званец», Брестскую крепость, музей народного творчества «Бездежский фартушок», усадьбу Ожешко [2].

Анализ деятельности агроусадьбы «Соловьиный рай» показал ряд недостатков в ее работе:

- незначительное количество информации об усадьбе (на данный момент она представлена на сайтах holiday.by, usadby.by, проаренда.com и в социальных сетях Instagram, Вконтакте и Одноклассники);
- морально и физически устаревшее оформление гостевых комнат;
- низкая мощность системы охлаждения в банкетном зале;
- отсутствие постоянного персонала на кухне, поэтому на каждое мероприятие хозяева вынуждены нанимать новых поваров и официантов;
- незначительное количество парковочных мест на автостоянке;
- отсутствие лодок для водных прогулок по Днепро-Бугскому каналу.

Для совершенствования деятельности агроусадьбы «Соловьиный рай» необходимо реализовать следующие мероприятия:

- организовать широкую рекламную кампанию в социальных сетях, мессенджерах, различных сайтах (belkraj.by, trofei.by, 101.hotels.by, realt.by);
- заключить договоры с туристическими агентствами, которые бы предлагали услуги усадьбы своим клиентам;
- изыскать средства на покупку более мощного кондиционера;
- осуществить дизайнерский ремонт в гостевых комнатах;
- заключить договоры подряда с постоянным составом поваров и официантов, которые работали бы при необходимости на кухне усадьбы;
- зонировать территорию участка (четко разграничить хозяйственную зону, зону активного отдыха и зону пассивного отдыха);
- приобрести водный транспорт (лодки, байдарки, гидроциклы) и средства обеспечения безопасности на воде (спасательные жилеты и круги).

Таким образом, реализация предложенных мероприятий будет способствовать совершенствованию деятельности агроусадьбы «Соловьиный рай» и повышению ее социально-экономических показателей, таких как увеличение количества принимаемых гостей, расширение перечня предлагаемых услуг и повышение их качества, рост доходов и прибыли, повышение уровня удовлетворенности гостей.

1. Усадьба «Соловьиный рай» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://usadby.by/usadba-solovinyj-raj>. – Дата доступа: 24.03.2023.

2. Усадьба «Соловьиный рай» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://belarus-holiday.by/ads/solovinyj-raj>. – Дата доступа: 24.03.2023.

СОРОЧИНСКАЯ В.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

РЕСУРСНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В ПУХОВИЧСКОМ РАЙОНЕ

Введение. В настоящее время в Республике Беларусь приоритетным направлением развития национальной экономики является туризм. В данном аспекте высокий потенциал развития туризма имеют преимущественно сельские административные районы Минской области, в которых хорошо сохранились сельский уклад жизни, местные традиции, историко-культурное и природное наследие. Особое место занимает Пуховичский район, который обладает уникальными природными рекреационными ресурсами, разнообразием историко-культурного наследия и имеет все предпосылки стать крупным центром сельского и экологического туризма в окрестностях г. Минска.

Цель работы – выявление потенциала современных рекреационных ресурсов Пуховичского района с целью их использования в организации туристической деятельности.

Методы исследования. В работе применялись анализ статистических и литературных источников по теме исследования.

Результаты и их обсуждение. Пуховичский район расположен в центральной части Беларуси, в 65 км на юго-восток от г. Минска. Деревня Антоново Пуховичского района является географическим центром Беларуси. Район занимает центральное положение в Минской области и имеет хорошую транспортную доступность многих туристических объектов для столичного региона. Пуховичский район считается самым большим в Минской области, его площадь составляет 2441,12 км², это 5,9% от всей площади области [1]. Туристические потоки в район направлены, в основном, из соседних районов и, непосредственно, из г. Минска.

Район обладает хорошей природно-рекреационной базой. По территории района протекает р. Свислочь с притоками Волма, Титовка, Болочанка; р. Птичь с притоком Наць. Также здесь находятся 3 озера, крупнейшим из которых, является озеро Сергеевичское и 1 водохранилище – Михайловское. Все эти водные ресурсы используются местным населением и жителями соседних районов, в туристических целях. На р. Титовка и на водохранилище Михайловское оборудованы пляжи.

Гидрография района подходит для организации различных форм рыбоводства и рыболовства. Так в районе действуют 2 точки, где можно не только порыбачить, но и отлично провести время всей семьёй – в экопарке «Акварель» и в д. Ковалевичи.

Пуховичский район отличается большим разнообразием видового состава флоры и фауны. Присутствуют виды, занесённые в красную книгу Республики Беларусь: трехпалый дятел, хохлатый жаворонок, большой подорлик и др.; 24 вида растений: фиалка топяная, первоцвет высокий, валериана двудомная и др.

Уникальным деревом, произрастающим на территории района, является чёрная берёза, которая не является видом широкого распространения для нашей страны. В Минской области, Пуховичский район, это, практически, единственное место их произрастания. Считается, что берёзы были завезены во времена Советского Союза, когда на картонную фабрику, расположенную на территории района, возили макулатуру со всего Союза, ведь не случайно она произрастает у дороги. Чёрным берёзам не больше 50-60 лет, а самым молодым 10-15 лет.

В Пуховичском районе располагаются 11 ООПТ: 5 заказников республиканского значения, 3 заказника местного значения и 3 памятника природы. Заказники занимают 5% всей территории района. В туристических целях используется биологический заказник республиканского значения «Матеевичский», на

территории которого оборудована экотропа «Талькаускія скарбы», протяжённостью 25 км. Также здесь проводятся велосипедные и пешие экскурсии [2].

Среди туристов большой интерес вызывают агроусадьбы, которых в районе насчитывается 30. Самой не обычной является усадьба в д. Заречье, здесь расположен домик на дереве, где есть все удобства. Также большим спросом пользуется экопарк «Акварель», здесь можно и порыбачить, и сходить в баню, и посетить ресторан, а также просто отдохнуть с семьёй или друзьями, в выходные, на природе или снять коттедж.

Недавно, открывшийся комплекс, парк-отель «Версаль», уже стал популярен не только среди местного населения, но и туристов. Сюда можно приехать как просто погулять на территории с обзорной экскурсией и возможность пообедать в ресторане, так и на несколько дней. На территории есть гостиница со стильными и комфортными номерами, пять коттеджей, роскошный ресторан-дворец «Версаль», банный комплекс с хамамом, русской баней и финской сауной, кедровой бочкой, соляной комнатой и открытым бассейном.

В Пуховичском районе находится большое количество объектов материально-культурного наследия. Здесь расположено 155 братских могил и 57 военно-исторических памятников; 27 значимым объектам района придан статус историко-культурных ценностей, которые включены в Государственный список материальных недвижимых историко-культурных ценностей Республики Беларусь: 2 памятника архитектуры; 11 памятников археологии, в основном, курганы и городища; 14 – памятников истории – братские могилы.

Популярными местами для туристов являются 2 крупных этнографических комплекса (музея) в стране: Музейный комплекс старинных народных ремесел и технологий «Дудутки» и Музейный комплекс «Дукорский маёнтак». Комплексы хорошо разрекламированы и хорошо известны во всей республике.

Для туристов, которые хотят оздоровиться, в районе функционируют 2 оздоровительных центра: областной детский центр медицинской реабилитации «Пуховичи» и оздоровительный центр «Талька». Центр «Пуховичи» пользуется большой популярностью у детей.

Пуховичский район сохранил большое количество объектов культовой архитектуры. Костел Святого Антония Падуанского, находящийся в г. Марьина Горка, привлекает множество паломников с разных уголков страны. Здесь хранятся два особо почитаемых среди верующих католиков образа – святого Антония и Матери Божьей Остробрамской. Здание костела было построено в первой половине XX века, но лишь в XXI столетии храм был освящен и стал использоваться по назначению. Среди памятников архитектуры значимое место занимает Свято-Троицкая церковь в д. Блонь, памятник деревянного зодчества 19 в. В храме хранится икона Пресвятой Богородицы, особо почитаемая местными жителями.

Выводы. Таким образом, Пуховичский район обладает высоким ресурсно-рекреационным потенциалом и имеет большие возможности для развития многих направлений туризма.

1. Минская область приглашает [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.minobl tourism.gov.by/objects/>. Дата: 15.03.2023

2. Пуховичский районный исполнительный комитет [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://pukhovichi.gov.by/ru/>. Дата: 15.03.2023

ШОСТАК Д.Т.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Д.И. Вольский, преподаватель

МАРКЕТИНГОВЫЕ СТРАТЕГИИ ДЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ БЕЛОВЕЖСКОЙ ПУЩИ НА МЕЖДУНАРОДНОМ РЫНКЕ ТУРИЗМА

Введение. Сегодня мировой туристический рынок становится всё более конкурентоспособным, и для многих стран туризм является одной из основных отраслей экономики. В этом контексте Беларусь имеет большой потенциал для развития туризма, в частности, благодаря своему уникальному природному наследию, среди которых выделяется Беловежская пуца.

Беловежская пуца – это одно из крупнейших европейских лесов, расположенных на территории Беларуси и Польши. Этот уникальный природный комплекс известен своим многообразием растительного и животного мира, а также историческими достопримечательностями и культурным наследием.

Однако, несмотря на ее уникальность и значимость, Беловежская пуца до сих пор не полностью раскрыта на международном рынке туризма. Следовательно, необходимо разработать эффективные маркетинговые стратегии для продвижения этого уникального природного комплекса на международном рынке туризма.

Цель работы – разработать маркетинговые стратегии для продвижения Беловежской пуцы на международном рынке туризма.

Методы исследования. В работе применялись общенаучные методы исследования: системный, логический дедуктивный, индуктивный, анализ и синтез, обобщение, аналогия и сравнение.

Результаты и их обсуждение. Результаты исследования могут быть полезными для различных заинтересованных сторон, включая правительственные органы, туристические агентства, отели и другие предприятия, связанные с туризмом в Беловежской пуце.

Беловежская пуца всегда служила местом охоты для высшей знати, хотя принадлежала различным государствам. Начиная со второй половины второго тысячелетия, пуцу стали использовать все более интенсивно, в том числе для вырубki лесов и разработки полезных ископаемых. Однако в середине 16-го века были изданы первые законы об охране пуци, ограничивающие отлов животных и доступ охотников на ее территорию.

В период Первой мировой войны немецкие оккупационные власти начали активную вырубку лесов, одновременно оставляя центральную часть в качестве «Парка девственной природы». В период оккупации Белоруссии Германией в годы Второй мировой войны немцы также активно рубили леса Пуци.

В 1992 году ЮНЕСКО, которая ранее включила польскую часть Беловежского национального парка в список Всемирного наследия в 1979 году, расширила этот статус, включив также белорусскую часть национального парка. В 1993 году ЮНЕСКО присвоила национальному парку статус биосферного заповедника в рамках программы «Человек и биосфера». Решением сессии Комитета Всемирного наследия от 23 июня 2014 года Беловежская пуца, включая польскую и белорусскую части, была признана единым трансграничным объектом Всемирного наследия ЮНЕСКО.

Для продвижения Беловежской пуци на международном рынке туризма правительство Республики Беларусь и руководство Беловежской пуци могут применять следующие маркетинговые стратегии:

1. Брендинг: создание уникального бренда для Беловежской пуци, который будет ассоциироваться с ее богатым биоразнообразием и красотой. Руководство Беловежской пуци может обратиться за помощью к маркетинговым агентствам, специализирующимся на разработке брендов, чтобы создать уникальный и запоминающийся бренд.

2. Реклама: реклама может быть эффективным способом привлечения большего количества туристов. Руководство Беловежской пуци может создавать рекламные материалы, такие как видео, фотографии, рекламные баннеры и использовать их для продвижения на международных туристических выставках, в социальных сетях, на сайтах туристических агентств и т. д.

3. Социальные медиа: сегодня социальные медиа являются одним из самых мощных инструментов маркетинга. Руководство Беловежской пуци может использовать социальные сети для продвижения национального парка и публиковать красивые фотографии и видео, чтобы привлечь больше туристов.

Примером зарубежного национального парка, который успешно использует маркетинговые стратегии для привлечения туристов, может служить Американский национальный парк Йосемити. Парк активно продвигает свои красивые пейзажи и природные достопримечательности через свой официальный сайт, социальные сети и туристические компании. Они также используют уникальный логотип и слоган для создания узнаваемого бренда.

Также, национальные парки в США и других странах часто создают различные туристические маршруты и программы, которые помогают туристам лучше исследовать природные достопримечательности парка. Например, в парке Йосемити можно совершить пешеходные и велосипедные прогулки, совершить катание на лодках, посетить кемпинги и прочее. Руководство Беловежской пуши может использовать подобный подход, создавая новые маршруты и программы для туристов, чтобы привлечь больше людей в парк.

Для обеспечения устойчивого экономического роста Республики Беларусь нераскрытым остается потенциал особо охраняемых природных территорий и находящихся на них объектов экологического туризма [1].

Беловежская пуца является уникальным объектом природного наследия, обладающим высоким туристическим потенциалом, и что разработка эффективных маркетинговых стратегий для продвижения ее на международном рынке туризма может стать ключевым фактором в развитии туристической индустрии в Республике Беларусь.

Для достижения этой цели было проанализировано опыт зарубежных национальных парков и выявлены наиболее эффективные маркетинговые стратегии, которые можно применить для продвижения Беловежской пуши. В число таких стратегий входят разработка уникальных брендовых имиджей, активное использование социальных медиа, создание интерактивных туристических маршрутов и др.

Выводы. Таким образом, создание эффективной маркетинговой стратегии для продвижения Беловежской пуши на международном рынке туризма может стать ключевым фактором в успешном развитии туристической индустрии в Республике Беларусь, а также способствовать сохранению и продвижению уникального природного наследия, которым обладает данная территория.

1. Маркетинговый механизм устойчивого развития особо охраняемых природных территорий [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/marketingovyy-mehanizm-ustoychivogo-razvitiya-osobo-ohranyaemyh-prirodnih-territoriy>. – Дата доступа: 22.03.2023.

ОГЛАВЛЕНИЕ		
ПЛЕНАРНЫЕ ДОКЛАДЫ		
1	БАЛАКЕР Д. А. Современные технологии в спорте.....	3
2	МОИСЕЙЧИК А.Э. Оптимизация физкультурно-оздоровительной работы со студентами СМГ.....	6
3	ПОПИТИЧ Д. В. Система организации специализированной помощи школьникам с нарушениями осанки и сколиозом в Беларуси.....	8
Секция 1.1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР И АДАПТИВНОГО СПОРТА		
1	АРХАНГЕЛЬСКАЯ Л. О. Экстремальный туризм: сущность и специфика.....	11
2	БАЛАКЕР Д. А. Особенности психологической подготовки в спорте.....	13
3	БАЛАКЕР Д. А. Теоретико-методические основы общей и специальной выносливости в игровых видах спорта.....	15
4	ГРАБОРОВА К. Н. Выступления женской национальной сборной Республики Беларусь по баскетболу на чемпионатах Европы.....	19
5	ГРИЦУК Д. В. Влияние занятий по волейболу на подростков.....	22
6	ГРИЦУК Д. В. Развитие координационных способностей у учащихся школьного возраста средствами гимнастики.....	24
7	ГУЗАРЕВИЧ М. А. Волейбол в Республике Беларусь: история развития и современное состояние.....	25
8	ДОМАСЬ М. А. Теоретико-методические проблемы современной системы физической культуры и спорта. Актуальные проблемы спортивных и подвижных игр и адаптивного спорта.....	28
9	ЗАГАРИН П. М. Оценка работоспособности студентов по тесту Руфье-Диксона.....	30
10	КАРПОВИЧ В. Ю. Физическая культура как основа здорового образа жизни.....	32
11	КОЖЕВНИКОВА В. Г. Влияние занятий волейбола на подростков.....	36
12	КУРАТНИК А. И. Результаты выступления белорусских студентов на всемирной универсиаде.....	38
13	ЛИПКО Я. С. Анализ сдачи контрольных нормативов юношами – участниками олимпийских дней молодежи по гандболу.....	40
14	МОЙСЕЙЧУК А. В. Психологические аспекты физического воспитания и спортивной подготовки молодежи.....	43
15	НАГОРНАЯ А. И. Динамика развития гибкости у детей среднего школьного возраста.....	47
16	НАГОРНАЯ А. И., ЕВИК И. С. Некоторые особенности развития координационных способностей у детей среднего школьного возраста.....	50
17	НЕВИРЕЦ М. А. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на уровень физического развития школьниц старших классов.....	52
18	ПАШКЕВИЧ А. И. Социализация личности как важный аспект занятий физической культуры.....	53
19	ПОЛХ Д. М. Профессиональный спорт: гонорары ведущих футболистов мира.....	56
20	ПУШКАРЕВИЧ М. М. Автомобильный туризм: караванинг и его сущность.....	58

21	САЛИК К. Организация тренировок в унихоккее 12-14-тилетних детей на примере клуба «UKS GRÓDEK».....	60
22	ФИЛАНОВИЧ А. В Серхио Рамос – путь к успеху.....	62
23	ХИХЛИНА П. Э. Эффект от занятий физической культурой на умственную деятельность студентов.....	66
24	ЦЫГАН М. А., БАБИЧ А. А. Некоторые особенности развития силовых способностей у детей среднего школьного возраста.....	69
25	ЦЫГАН М. А. Особенности психических свойств личности спортсменов с разным стажем занятий спортом.....	72
Секция 1.2 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР И АДАПТИВНОГО СПОРТА		
1	АСТАШИНА А. К. Олимпийское образование в системе профессиональной подготовки студентов училищ олимпийского резерва.....	74
2	БОРИСЕВИЧ А. Э. ЗОЖ и физическое самосовершенствование школьников.....	77
3	ВАЖИНСКАЯ В. А. Уровень развития простой двигательной реакции у детей младшего школьного возраста.....	79
4	ГОЛОВЧИНЕР А. Д. Отношение к физической культуре школьников 9-10 лет.....	81
5	ГРЕБЧУК В. С. Развитие выносливости у начинающих велосипедистов....	83
6	ГРЕЦОВА Н. М., СЕРГЕЕВА М. К. Анализ эффективности влияния оздоровительного плавания на развитие детей раннего возраста.....	85
7	ДАЦИК Д. В. Велотуризм на Беларуси: перспективы развития.....	88
8	ДЫНКОВИЧ А. И. Спортивный туризм: определение понятия.....	90
9	КРИВОБЛОЦКИЙ К. О. Киберспорт: история создания и содержание игры CS:GO.....	92
10	КОНОНОВИЧ А. Р. Анализ выступлений команды Манчестер Юнайтед в чемпионате Англии и на международном уровне за последние 5 сезонов...	94
11	ЛАБУН Л. В. Использование танцевальных направлений в физическом воспитании девушек 13–14 лет.....	96
12	МАРКО Д. В. Характеристика действий либеро играющих в чемпионате РБ среди мужчин.....	98
13	МОРОЗ Н. Н. Воспитание гармонично развитой личности. Регулярное занятие физическими упражнениями.....	100
14	МОРОЗ Н. Н. Скандинавская ходьба как одно из средств физического воспитания среди людей пожилого возраста.....	102
15	МОРОЗ Н. Н. Достижения республики Беларусь в спринте в топ турнирах.....	105
16	НИКОНЮК А. И. Свободное время и его реализация в сфере туризма.....	107
17	РЕВЕНКО М. А. Отношение к здоровому образу жизни студентов факультета физического воспитания как фактор готовности к предстоящей профессиональной деятельности.....	109
18	РОГАЩУК М. В. Особенности самооценки личности спортсменов командных видов спорта на разных этапах спортивной подготовки.....	111
19	СВЕНТУХОВСКАЯ П. А. Инновационные подходы в организации физического воспитания в детских дошкольных учреждениях.....	113
20	СТАРУН Е. А. Особенности мотивационных установок у спортсменов с разным стажем занятий спортом.....	116

21	СУКАЧ И. С. Особенности профессиональных ценностных ориентаций спортсменов.....	118
22	ТЕПУН Н. В. Стресс и физические нагрузки.....	120
23	ХАРКОВИЧ Е. В. Особенности отрицательных эмоциональных состояний у спортсменов различной квалификации.....	123
24	ШАРКО А. Д. Особенности развития двигательной активности современных школьников 11–12 лет.....	127
Секция 2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА		
25	АНТОНОВИЧ А.А. Психологическая подготовка к соревнованиям дзюдоистов 10-12 лет.....	127
26	БОЙКО Е.В. Особенности физической подготовки спортсменов в беге на короткие дистанции.....	128
27	БОНДА Р.Д. Методические особенности обучения плаванию студентов...	131
28	ГОГОЛЮК Н.А. Особенности подготовки квалифицированных спортсменов в эстафетном беге 4 * 100 м.....	133
29	ГОГОЛЮК Н.А. Особенности функционального контроля юных легкоатлетов.....	135
30	ДОБЫШ С.Г. Особенности кондиционной тренировки в бассейне.....	138
31	ЖИТКЕВИЧ А.Р. Оздоровление школьников во время занятия лыжным спортом.....	140
32	ИВАНОВА М.С. Олимпийские и не олимпийские водные виды спорта.....	142
33	ИСАЕВА А.С. Аэробика в тренировке акробатов на начальном этапе подготовки.....	144
34	КОВАЛЕВИЧ А.Г. Развитие силовых способностей у спортсменов в беге на средние дистанции в условиях вуза.....	146
35	КОВАЛЬ А.Н. Типичные ошибки при плавании и способы их устранения	149
36	КОЛЯДА Н.В. Особенности подготовки квалифицированных ходоков в условиях среднегорья.....	151
37	КРАСОВСКАЯ К.С. Влияние молниеносной партии на сердечно-сосудистую систему шахматистов.....	153
38	КРЫЛОВА А.Ю. Физическая подготовка волейболистов в подготовительном периоде.....	156
39	КУЛИКОВСКИЙ П.Д. Особенности организации оздоровительного плавания.....	158
40	ЛАБУН Л.В. Построение процесса технической подготовки в спортивной гимнастике на этапе углубленной специализации.....	161
41	НЕВДАХ К.В. Понятие таеквондо как вид спорта в Республике Беларусь..	163
42	ПЕТРОВА О.В. Развитие силовых способностей у метателей молота на различных этапах многолетней подготовки.....	167
43	ПЕТРУЧИК И.И. Развитие гибкости у дзюдоистов детско-юношеского возраста.....	169
44	ПЕТРУЧИК И.И. Использование средств плавания в системе реабилитации	170
45	ПУШКОВА Т.А. Этапы предсоревновательного периода в дзюдо.....	172
46	РЕВЕНКО М.А. Особенности построения тренировочного процесса на этапе начального обучения в синхронном плавании	174

47	САЕВИЧ Е.А. Отношение студентов физико-математического факультета к своей фигуре	176
48	СЕМЕНЮК П.В. Повышение иммунитета и закаливание в ходе занятий лыжным спортом	178
49	СИЛЮК Д. Развитие скоростно-силовых способностей в группах псм (на примере спринтерского бега)	180
50	СКАЛКОВИЧ А.С. Формирование понятия ЗОЖ у учащихся на первой ступени общего среднего образования.....	183
51	СОКОЛ Е.В. Конвергенция йоги и художественной гимнастики на начальном этапе подготовки.....	185
52	СОЛОВЕЙ С.В. Скоростно-силовая подготовка юных легкоатлетов метателей.....	187
53	СОЛОВЕЙ С.В. Развитие координационных способностей на различных этапах многолетней подготовки в легкоатлетических метаниях.....	189
54	СТАРУН Е.А. Сравнительная характеристика особенностей тренировочного процесса акробатов и аэробистов.....	191
55	ТИТОВА А.Г. КУЗЬМИНА Н.А. Исторический анализ выступлений гимнастов Китая на олимпийских играх.....	193
56	ФЕНЧУК Ю.С. Инновационные технологии в физическом воспитании молодёжи.....	196
57	ХАБОВЕЦ Е. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современном мире.....	198
58	ЦЫГАН М.А. Обучение основам техники плавания и формирование двигательных навыков игры в водное поло.....	201
59	ЧАЙЧИЦ О.В. Индивидуализация подготовки спортсменов в беге на средние дистанции.....	204
60	ЧАЙЧИЦ О.В. Особенности развития выносливости в учебно-тренировочных группах, специализирующихся в беге на средние дистанции.....	205
61	ШЕПЕЛЮК Е.С. Особенности питания спортсменов борцов.....	207
62	ШЕПЕТУХА К.В. Проблемы ранней специализации в лёгкой атлетике.....	209
63	ШИНКАРЕВ А.И., ШИНКАРЕВА В.И. Особенности антропометрических показателей пловцов различной специализации.....	212
64	ШУМАК К.Д. Методика развития скоростных и скоростно-силовых способностей у детей среднего школьного возраста.....	216
65	ЯГНИШ Е.В. Развитие быстроты у спортсменов на 100 м.....	217
СЕКЦИЯ 3.1 МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ, ЛФК И ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ		
66	БАЛАКЕР Д.А. Физические упражнения и закаливание как средства укрепления иммунитета человека.....	220
67	БАЧИЛЮ О.А. Памяти П.Ф. Лесгафта основоположника высшего образования по физическому воспитанию.....	222
68	БЕЛОВ Р.Х. Спортивные травмы коленного сустава.....	224
69	БОХАН А.Д. Анализ МПК у студентов факультета физического воспитания и туризма.....	226
70	ВЕДЕРНИКОВА А.П. Гидротерапия как средство физической реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья.....	227

71	ГОЛОВЕЙ С.П. Основные мотивации, повышающие эффективность занятий физическими упражнениями студентов.....	231
72	ГОРЩАРИК П.А. Самовоспитание как компонент занятий физической культурой.....	233
73	ГУДИМЕНКО В.Р. Физическая и медицинская реабилитация при занятии физической культурой.....	235
74	ГУЗАРЕВИЧ М.А. Возрастные особенности развития двигательных способностей и их взаимосвязь в занятиях на уроках физической культуры....	237
75	ДЕМЧУК И.А., САВЛЮК Е.С. Определение степени адаптации системы кровообращения у учащихся медицинского колледжа.....	240
76	ЖИЛИНСКАЯ Е.Ю. Влияние тонизирующей тренировки на организм человека.....	242
77	ЖИТКЕВИЧ А.Р. Изменение ЧСС при выполнении работы субмаксимальной анаэробной мощности.....	244
78	КАСЯНЮК Н.В. Определение биологического возраста женщин, работающих в ночную смену.....	246
79	КИРИЛЮК Я.Д. Аспекты терапевтического влияния домашних животных на здоровье человека.....	248
80	КИРПИЧ А.А. Причины и характер профессиональных травм в водном поло.....	250
81	КОВАЛЬ А.А. Особенности восстановления квалифицированных борцов-самбистов.....	253
82	КОЗАКОВ И.С. Влияние окружающей среды на здоровье человека.....	254
83	КОНАРЕВА В.Д. Оценка уровня физической работоспособности у студентов факультета физического воспитания и туризма с помощью пробы Генчи.....	256
84	КОРНЕЛЮК В.В. Зависимость жизненной емкости легких от возраста.....	258
85	КОСТЕНКО Д.А. Роль функциональных продуктов в здоровом питании человека.....	260
86	КРУПКО В.С. Пульсовая реакция на задержку дыхания.....	261
87	ЛАЗАРЕВА Ю.С. Негативное влияние гиподинамии на здоровье студенческой молодежи.....	263
88	ЛАСКОВИЧ Г.А. Функциональная асимметрия в спорте как фактор развития патологий опорно-двигательного аппарата.....	265
89	ЛЕВЧУК Д.В. Факторы риска анорексии у подростков.....	267
90	МИХАЛЬЧУК А.А. Средства восстановления после физических нагрузок у любителей бега и общей физической подготовки.....	269
91	МИХАЛЬЧУК А.О. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.....	272
92	НЕСТЕРУК В.С. Оценка состояния сердечно-сосудистой системы у студентов 3 курса факультета естествознания.....	274
93	ПЕЧКО К.П. Изменение силы мышц кисти у юношей-каратистов до и после физической нагрузки.....	276
94	ПИЛЕЦКАЯ А.Е. Формирование здорового образа жизни субъектов образовательного процесса.....	277
95	ПИНЧУК В.И. Определение уровня реконсолидации памяти у студентов с различной успеваемостью.....	279

96	ПОЛХ Д.М. Значение омега-3 жирных кислот для организма спортсменов-бодибилдеров.....	281
97	ПУГАЧ В.Р. Основные составляющие здорового образа жизни.....	282
98	РАНЧИНСКИЙ А.О. Восстановительная физическая культура при сколиозе.....	284
99	РОГАЩУК М.В. Военно-патриотическое воспитание. История. Современность.....	286
100	РУМАК Т.В. Влияние потребления сахара на работоспособность спортсменов.....	288
101	САМОЙЛЮК М.И. Формирование здорового образа жизни у студенческой молодежи.....	290
102	СКАЛКОВИЧ А.С. Положительное воздействие лыжной подготовки в младшем школьном возрасте.....	292
103	СЛОБОДЧИКОВ М.А. Приоритетность выбора средств физической культуры в зависимости от пола студента.....	294
104	СТАНИСЛАВЕЦ А.И. Влияние кардиотренировок на сердечно-сосудистую систему при наличии патологий.....	296
105	ФИЛИППОВА Е.А. Оценка функциональной подготовленности младших школьников.....	298
106	ХВАЛЬКО Ю.А. Изучение ЧСС и систолического артериального давления у спортсменок при работе различной интенсивности.....	301
107	ЧАЙЧИЦ Э.А. Рациональное питание как часть здорового образа жизни студентов.....	302
108	ЧИМИРКО Е.В. Использование средств фитнес технологии пилатес в оздоровлении студенческой молодежи.....	304
109	ЧИПУРНЫХ Е.В. Использование метода плацебо в тренировочном процессе.....	307
110	ШАК В.С. Оценка Состояния опорно-двигательного аппарата у младших школьников.....	310
111	ШВАЙКО А.В. Динамика уровня внимания в течение суток.....	313
112	ШВЕЙКУС М.В. Плавание как одно из основных средств укрепления здоровья студентов.....	315
113	ШЕЛОНИК В.В. Современные проблемы теории и практики формирования ЗОЖ у студентов.....	317
114	ШКУТА Я.А. Особенности восстановления показателей кардиореспираторной системы у студентов БрГУ имени А.С.Пушкина.....	318
115	ШПАКОВСКАЯ Ю.Б. Влияние семейного воспитания на самостоятельные занятия физической культурой студентов.....	320
116	ЯКИМОВА А.С. Взаимосвязь физической активности студента с умственной работоспособностью и успеваемостью.....	322
СЕКЦИЯ 3.2 МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ, ЛФК И ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ		
117	ГРЕБЧУК В.С. Сравнительная характеристика элементов медико-биологического контроля при отборе спортсменов в группу спортивного совершенствования.....	325
118	ДОБЫШ С.Г. Динамика проявления психоэмоционального развития детей грудного возраста.....	326

119	КАРПОВИЧ А.Ю. Медико-биологический контроль в системе многолетней подготовки спортсменов различных специализаций.....	328
120	ТРОЦЮК В.О. Научно-методическое обоснование проведения занятий ЛФК для больных с невротами.....	330
Секция 4. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ. ОЛИМПЕЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ		
121	АБРАМОВИЧ А.С. Спортивные квест – игры как форма работы с семьями в школах.....	333
122	АНДРЕНКО К.В. Основные направления организации деятельности по здоровьесозиданию детей.....	335
123	БАСОВА М.Р. Роль музыки в спорте и двигательной активности человека	337
124	БИЗЕВА Е.В. Йога в физическом воспитании студентов.....	340
125	БУКИН К.Р. Обзор цифровых технологий, применяемых в спорте и в повседневной жизни современного общества.....	342
126	ГВОЗДИК Н.Н. Игра в дартс и эмоциональное состояние студента.....	345
127	ГЕНЮШ Е.О. Бег, как средство укрепления здоровья студентов.....	347
128	ГОРБАЦКАЯ О.С. Использование информационных технологий в процессе физического воспитания.....	348
129	ДВОРЦОВА А.Р. Влияние физкультурно-массового движения на развитие культуры молодежи.....	351
130	ЖАРКОВА Д.А. Олимпийское движение школьников и учащейся молодежи.....	353
131	ЖУК К.С. Здоровый образ жизни. Гиподинамия и её пути преодоления.....	355
132	ИГНАТЮК А.А. Формирование физических качеств посредством круговой тренировки.....	358
133	КАЛЬМАН Д.С. Двигательная активность молодежи как фактор профилактики преждевременного старения организма.....	360
134	КОБАК М.А. Информированность родителей о физической составляющей здоровья.....	362
135	КОТОВИЧ О.А. Стретчинг на занятиях адаптивной физической культурой.....	364
136	КУЛЬБЕДА М.А. Отношение студенческой молодежи к круглогодичным занятиям на свежем воздухе.....	366
137	ЛИТВИНОВА А.М. Особенности использования смарт – устройств в аспекте здоровья среди студенческой молодежи.....	368
138	МОРОЗ А.В. Разница между европейским и американским студенческим баскетболом.....	370
139	РОСТОВА Е.А. Отношение студентов к учебным занятиям по плаванию...	373
140	САЙ А.С. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.....	375
141	САМОЙЛЮК М.И. Диагностика уровня здоровья студентов.....	376
142	САТИШУР Е.В. Допуск студентов к занятиям по плаванию.....	378
143	СЕЙПИАНОВА М.Д. Инновационные оздоровительные технологии как средство формирования здорового образа жизни студентов.....	380
144	СТРЕЛЕЦ В.В. Влияние пандемии коронавирусной инфекции на занятия спортом и физическую активность молодежи.....	381
145	ТАТАРЕВИЧ Е.А. Олимпизм – основа выбора профессии.....	383

146	ХОХЛОВА П.С. Скандинавская ходьба в студенческой среде.....	385
147	ЦЗО ШИЮ Особенности силовой подготовки студентов-баскетболистов..	386
148	ШВАЙКО А.В. Развитие легкой атлетики в Республике Беларусь.....	388
149	ШМОЛИК С.П. Оценка физической подготовленности студентов спортивного учебного отделения «Футбол».....	390
150	ШПУДЕЙКО К.Д. Применение инновационных технологий в физическом воспитании студентов.....	392
151	ЯДЛОВСКАЯ Ю.В. Влияние современных гаджетов на сон студента.....	395
Секция 5. МЕЖДУНАРОДНЫЙ И РЕГИОНАЛЬНЫЙ ТУРИЗМ И РЕКРЕАЦИЯ. МЕНЕДЖМЕНТ И МАРКЕТИНГ ПРЕДПРИЯТИЙ ИНДУСТРИИ ТУРИЗМА И ГОСТЕПРИИМСТВА		
152	БАЦЕНКО С.М. Потенциал развития внутреннего туризма в Республике Беларусь.....	397
153	БЕНЕДИСЮК И.Б. Определение структуры оценки привлекательности национального парка.....	399
154	БЕНЕДИСЮК И.Б. Проблема этичного консьюмеризма как фактор влияющий на потребительское поведение в туризме.....	401
155	БРИШТЕН Т.И. Привлекательность Китая как туристической дестинации	403
156	БУРАЧУК Д.М. Оздоровительный туризм в Австралии.....	405
157	ВАСИЛЕЧКО А.Ю. Грас как главный центр парфюмерного туризма Франции.....	407
158	ВОЛОЧКОВИЧ Е.С. Самые популярные событийные мероприятия туристического плана в Беларуси.....	409
159	ЗИНОВЕНКО А.Д. Оздоровительный туризм в Брестской области: состояние и перспективы развития.....	412
160	ЗУБОВИЧ В.А. Особенности организации и проведения ивент-мероприятий в спортивной индустрии.....	415
161	ЖУК Т.В. Использование сайтов-агрегаторов бронирования как фактора продвижения гостиничного продукта.....	417
162	КОЗЛОВСКИЙ Г.С. Успешная туристическая компания: основные элементы маркетинга предприятий индустрии туризма и гостеприимства.....	419
163	КУЗМЕНЧУК А.В. Общая характеристика отелей класса «4 звезды» в Республике Беларусь.....	421
164	МАСЛЯКОВА А.А. Необычные гостиницы Республики Беларусь.....	424
165	МИХАЛЬЧУК А. А., ЧИПУРНЫХ Е.В., ДРОНОВ М.А. Инновационные технологии в туризме.....	426
166	ПИКАЛЮК А.В. Характеристика туристических ресурсов Жабинковского района.....	428
167	РАДЗЕВИЧ Д. В. Понятие креативного туризма и его влияние на развитие дестинаций.....	431
168	РАДЗЕВИЧ Д.В., РОЛИНСКАЯ Э.И. Кемпинг как средство размещения для рекреации на природе.....	433
169	РИЧКО Д.В. Характеристика Интернет-ресурсов известных усадебно-парковых комплексов Брестской области.....	436
170	РУМАЧИК Я. А. Мировые сети общественного питания в Республике Беларусь.....	438
171	СЕДЫХ И.С. Состояние и перспективы развития агроусадыбы «Соловьиный рай»	440

172	СОРОЧИНСКАЯ В.А. Ресурсный потенциал развития туризма в Пуховичском районе.....	442
173	ШОСТАК Д.Т. Маркетинговые стратегии продвижения Беловежской пушчи на международном рынке туризма.....	445

Научное издание

Материалы
XXIII Республиканской студенческой научно-практической конференции

Брест, 13–14 апреля 2023 года

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

Редактор
Компьютерная верстка

С. М. Винидиктова
С. М. Винидиктова