



***IX республиканская
студенческая научно-практическая
интернет-конференция
«Физическая культура в жизни студента»***

**18.11.2021 г.
(г. Брест, Республика Беларусь)**

УДК 796:378+373
ББК 75.1
Ф 48

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

Редакционная коллегия:

Демчук Т.С., канд.пед.наук, доцент

Эксперт–рецензент

Кучерова А.В., канд. пед. наук, доцент
УО «Могилевский государственный университет А.А. Кулешова»

Ф 48 Физическая культура в жизни студента : тезисы докладов IX
республ. студ. научн.-практ. конф., Брест, 18 ноября 2021 г. [Электронный
ресурс] / ред. кол. Демчук Т.С. [и др.]. – Брест : БрГУ имени А.С. Пушкина,
2021. – 348с. – Режим доступа: [http:// http://rep.brsu.by/handle/123456789/17](http://rep.brsu.by/handle/123456789/17)

В сборнике конференции «Физическая культура в жизни студента»
включены тезисы докладов по организационно-методическим основам
физической культуры и спорта студенческой молодежи, подготовленных и
представленных студентами, магистрантами и аспирантами вузов
Республики Беларусь. Основная тематика отражает актуальные проблемы
организации здорового образа жизни и физического воспитания
студенческой молодежи, использования традиционных и нетрадиционных
средств и методов физической культуры, направленных на профилактику
различных заболеваний и современных технологий, используемых на
занятиях по дисциплине «Физическая культура».

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

УДК 796:378+373
ББК 75.1

ДОКЛАДЫ ПЛЕНАРНОГО ЗАСЕДАНИЯ

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ

Моисейчик А. Э., 2 курс, филологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. В период обучения в университете студенты часто сталкиваются с необходимостью поиска улучшения и организации условий труда, нахождения нестандартных решений. Участие в творческих конкурсах предполагает умение нестандартно мыслить, обнаруживать новые пути раскрытия авторской концепции. Для успешного осуществления подобных задач студенту необходимо развивать свой творческий потенциал, или креативность. Творческим потенциалом (креативностью) называют возможности, которые являются субъективными условиями благополучного инновационного ведения деятельности.

Содержание. Существует множество способов развития творческого потенциала. В последнее время учёные всё чаще говорят о том, что физическая культура и спорт могут являться мощным фактором формирования и развития креативности личности. Творческий потенциал – это система качеств личности, дающая возможность творить, находить новые решения, действовать необычно и нестандартно. Творческий потенциал включает в себя несколько структурных компонентов:

- мотивационный (заинтересованность и активное участие в творческой деятельности);
- интеллектуальный (оригинальность, гибкость, адаптивность и оперативность мышления, лёгкость ассоциативный);
- эмоциональный (эмоциональный настрой на творческую деятельность);
- волевой (способность к саморегуляции и самоконтролю);
- духовно-нравственный (способность различать и избирать истинные нравственные ценности);
- рефлексивный (способность отражать результаты своей деятельности, анализировать достижения и недостатки).

Учёные отмечают, что занятия спортом укрепляют веру в собственные силы, способствуют повышению самооценки. Люди, занимающиеся физической культурой, более активны и медленнее утомляются в течение дня [2,3]. Данные факты подтверждают благотворное влияние физической культуры на мотивационный компонент творческого потенциала.

Физическая нагрузка способна направленно влиять на мозг человека, активировать отдельные его участки, улучшать память и внимание. Она

также ускоряет развитие и разветвление дендритов – нейронных отростков. Рост дендритов обуславливает все мыслительные процессы. При помощи нейронных связей мозг реализует все необходимые функции. При физической нагрузке увеличивается интенсивность обмена веществ, что положительно влияет на синтез стволовых клеток. Стволовые клетки способствуют обновлению и омоложению не только тканей мозга, но и всего организма в целом. Так, физическая активность влияет на интеллектуальный компонент творческого потенциала.

Занятия спортом положительно влияют и на нервно-эмоциональную систему студента. Физические упражнения стимулируют физиологические процессы в организме посредством нервных и гуморальных механизмов. Деятельность мышц повышает тонус ЦНС, вызывает изменения функции внутренних органов, особенно системы кровообращения и дыхания по механизму моторно-висцеральных рефлексов. Под воздействием занятий спортом приходит в норму состояние главных нервных процессов [1]. Таким образом, физическая культура благотворно влияет на эмоциональный компонент креативности.

Занятия спортом также оказывают влияние на духовно-нравственный и рефлексивный компоненты творческого потенциала. Физкультура – часть общей культуры общества, которая направлена на укрепление и повышение уровня здоровья. Процесс воспитания всесторонне и гармонично развитой личности является проявлением социальной функции спорта. Физическая культура – это важное средство «воспитания нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство» [4].

Заключение. Таким образом, занятия спортом благотворно действует на основные компоненты творческого потенциала. Физическая культура способствует развитию креативности – очень важного качества, особенно для студентов «творческих» специальностей.

Литература

1. Бичев В. Г. Влияние физических нагрузок на эмоциональное состояние студента. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskikh-nagruzok-na-emotsionalnoe-sostoyanie-studenta/viewer>. - Дата доступа: 04.11.2020.
2. Зачем нужны спорт и физкультура? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ptu161.brest.by/zoh/fiz.php>. – Дата доступа: 03.11.2020.
3. Оболкина А.Б. Спорт и духовное воспитание [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://yamal-obr.ru/articles/sport-i-duhovnoe-vosp-2>. – Дата доступа: 04.11.2020.
4. Творческий потенциал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://laws.studio/organizatsionnoe-povedenie-uch/tvorcheskiy-potentsial-57606.html>. – Дата доступа: 03.11.2020.

ОЦЕНКА СПОСОБНОСТИ К ДИНАМИЧЕСКОМУ И СТАТИЧЕСКОМУ РАВНОВЕСИЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Безрученко К.Р., магистрант, факультет физической культуры и спорта
(ВГУ имени П.М. Машерова)

Научный руководитель – **Хлопцева М.В.**, старший преподаватель

Введение. Различают и оценивают два вида равновесия тела. Статическое равновесие характеризуется как способность поддерживать стабильное положение тела при минимальном смещении конечностей тела и центра тяжести; динамическое равновесие считается способностью выполнять двигательные задания, сохраняя стабильное положение тела в стойке или при перемещении по нестабильной или узкой поверхности [1; 2].

Содержание. Для оценки способности к динамическому и статическому равновесию нами были использованы следующие тесты: балансирование на гимнастической скамейке; повороты на гимнастической скамейке; стойка на одной ноге с закрытыми глазами.

Обработав результаты теста «балансирование на гимнастической скамейке» у юношей 2 класса (таблица 1), мы получили следующие данные: большинство тестируемых имеют уровень развития способности к динамическому равновесию «достаточно» – 33% и «удовлетворительно» – 42%. И всего лишь 16% – имеют уровень «хорошо» и лишь 9% – уровень «отлично». По тесту «повороты на гимнастической скамейке» участники тестирования показали низкие результаты: уровень «достаточно» – 29%, уровень «удовлетворительно» – 46%.

Для определения способности к статическому равновесию применялся тест «Стойка на одной ноге с закрытыми глазами». По тесту данному тесту также показаны низкие результаты: уровень «достаточно» – 42%, уровень «удовлетворительно» – 45% (таблица 2).

Таблица 1 – результаты тестирования способности к динамическому и статическому равновесию (юноши, 2 класс, n=38)

Название теста	Уровень развития способности к динамическому и статическому равновесию, %			
	Достаточно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Балансирование на гимнастической скамейке	33%	42%	16%	9%
Повороты на гимнастической скамейке	29%	46%	15%	10%
Стойка на одной ноге с закрытыми глазами	42%	45%	8%	5%

Рассмотрев результаты тех же тестов у юношей 3 класса (таблица 2), мы видим такую же тенденцию, что и у юношей 2 класса. Уровень развития способности к динамическому равновесию по тесту «Балансирование на гимнастической скамейке» представлен следующими показателями: уровень «достаточно» – 36%, уровень «удовлетворительно» – 44%. Также виден довольно низкий процент учащихся выполнивший данный тест на более высоком уровне, т. е. «хорошо» (15%) и «отлично» (5%).

Проведя анализ результатов теста «Повороты на гимнастической скамейке» (таблица 2), у большинства учащихся показатели развития способности к динамическому равновесию также низкие: «достаточно» – 20%. «удовлетворительно» – 63%. Рядом стоящие значения с предыдущим тестом показаны и в этом тесте: 10% учащихся выполнили данный тест на уровень «хорошо» и 7% учащихся – на уровень «отлично».

Проведя анализ результатов теста «Стойка на одной ноге с закрытыми глазами» (таблица 2), у большинства учащихся показатели развития способности к статическому равновесию также низкие: «достаточно» – 45%. «удовлетворительно» – 40%. Рядом стоящие значения с предыдущим тестом показаны и в этом тесте: 10% учащихся выполнили данный тест на уровень «хорошо» и 7% учащихся – на уровень «отлично».

Таблица 2 – результаты тестирования способности к динамическому и статическому равновесию (юноши, 3 класс, n=32)

Название теста	Уровень развития способности к динамическому и статическому равновесию, %			
	Достаточно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Балансирование на гимнастической скамейке	36%	44%	15%	5%
Повороты на гимнастической скамейке	20%	63%	10%	7%
Стойка на одной ноге с закрытыми глазами	45%	40%	10%	5%

По таким же тестам измерениям были подвергнуты девушки 2 и 3 классов. Все в исследовании приняло участие 55 девушек.

Проведя анализ результатов теста «Балансирование на гимнастической скамейке» у девушек 2 класса (таблица 3), стоит отметить низкие показатели уровня развития способности к динамическому равновесию. На уровень «достаточно» выполнили тест 39% учащихся, а на уровень «удовлетворительно» – 42%, и лишь 16% девушек показали уровень «хорошо», и только 3% – уровень «отлично». По тесту «Повороты на гимнастической скамейке» тоже показаны низкие результаты: уровень «достаточно» – 29%; уровень «удовлетворительно» – 51%. По тесту «Стойка на одной ноге с закрытыми глазами» тоже показаны низкие результаты: уровень «достаточно» – 43%; уровень «удовлетворительно» – 45%.

Таблица 3 – результаты тестирования способности к динамическому и статическому равновесию (девушки, 2 класс, n=22)

Название теста	Уровень развития способности к динамическому и статическому равновесию, %			
	Достаточно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Балансирование на гимнастической скамейке	39%	42%	16%	3%
Повороты на гимнастической скамейке	29%	51%	15%	5%
Стойка на одной ноге с закрытыми глазами	43%	45%	8%	4%

В педагогическом тестировании для изучения уровня развития способности к динамическому и статическому равновесию принимало участие 33 девушки 3 класса. Как видно из таблицы 4, высокий процент девушек в обоих тестах показали низкий результат: «Балансирование на гимнастической скамейке» – уровень «достаточно» – 39%, «удовлетворительно» – 42%; тест «Повороты на гимнастической скамейке» – уровень «достаточно» – 29%, «удовлетворительно» – 51%. В тесте для определения уровня развития способности к статическому равновесию девушками 3 класса тоже показаны низкие результаты: уровень «достаточно» – 43%, «удовлетворительно» – 45%.

Таблица 4 – результаты тестирования способности к динамическому и статическому равновесию (девушки, 3 класс, n=33)

Название теста	Уровень развития способности к динамическому и статическому равновесию, %			
	Достаточно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Балансирование на гимнастической скамейке	41%	45%	10%	4%
Повороты на гимнастической скамейке	29%	52%	11%	8%
Стойка на одной ноге с закрытыми глазами	43%	44%	11%	2%

Заключение. Таким образом, если обобщить результаты педагогического тестирования для определения способности к динамическому и статическому равновесию, то из 125 учеников 2-3 классов лишь от 2% до 10% исследуемых смогли выполнить тесты на высокий уровень (уровень «отлично»). Большинство учащихся от 80-90% в тестах на определения уровня развития способности к динамическому и статическому равновесию показали низкие результаты.

Литература

1. Лях, В. И. Координационные способности школьников / В.И. Лях. – Барановичи: Баранавическая укрупненная типография, 1989. – 159 с.
2. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕВОЧЕК 8-9 ЛЕТ

Самкевич, М.В., 2 курс магистрант
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введение. Одной из главных задач государства является забота о воспитании физически крепкого поколения, с гармоническим развитием физических и духовных сил.

Неотъемлемой стороной гармонического развития современного человека является его физическое развитие [1].

Постоянной заботой о дальнейшем улучшении физического развития молодого поколения проникнуты многие материалы научно-методических работ многих ученых.

Под физическим развитием человека многие авторы понимают комплекс качеств организма человека [2; 3].

Физическое развитие как процесс изменения природных морфофункциональных свойств организма в онтогенезе происходит по его естественным закономерностям, которые никто не волен упразднить (закономерности возрастной последовательности и неравномерности развития, взаимодействия генетических и средовых факторов развития и других).

В силу этих закономерностей на протяжении жизни последовательно сменяются различные периоды возрастного развития (от внутриутробного до старческого), за время которых функции организма претерпевает существенные изменения.

Развёртываясь по естественным законом, процесс физического развития человека одновременно во многом обусловлен конкретными общественными условиями жизни, деятельностью и особенно физическим воспитанием.

Как отмечает Л. П. Матвеев [1], что в зависимости от всей совокупности факторов и условий физического развития может иметь различный характер – быть всесторонним и гармоничным либо ограниченным и дисгармоничным.

Очень важно знать, и умело использовать объективные закономерности этого процесса, чтобы воздействовать на его динамику, чтобы придать ему черты, предпочтительные для личности и общества, обеспечить направленное

развитие жизненно важных физических качеств, лежащих в основе двигательных способностей.

Содержание. В исследовании приняли участие девочки (13 человек), занимающихся акробатикой и девочки (14 человек), которые не посещали спортивные секции.

Антропометрические методы исследования предусматривали изучение физического развития по соматометрическим показателям.

Измерялись: длина тела стоя (см), масса тела (кг), окружность грудной клетки (вдох, выдох, размах (см)), а также показатели динамометрии правой и левой кисти.

Сравнительный анализ антропометрических показателей свидетельствует, что девочки в возрасте 8–9 лет, занимающиеся акробатикой имеют более высокий уровень физического развития, чем девочки, не занимающиеся спортом и между их показателями отмечены статистически достоверные различия (таблица).

Таблица – Достоверность различий в показателях физического развития девочек 8–9 лет

Признаки физического развития	Статистические параметры					
	Акробатки		Девочки, не занимающиеся спортом		t	p
	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ		
Длина тела (см)	131,0	5,3	132,0	5,1	1,303	>0,05
Масса тела (кг)	28,5	2,4	30,0	3,6	1,662	>0,05
Окружность грудной клетки (пауза)(см)	61,0	2,2	57,0	2,6	5,632	<0,05
Вдох (см)	68,0	2,3	62,0	2,0	9,442	<0,01
Выдох (см)	61,0	2,0	57,0	1,8	7,130	<0,05
Размах (см)	7,0	1,1	5,0	0,9	6,748	<0,05
Динамометрия правой кисти (кг)	9,5	1,5	8,0	1,3	3,629	<0,05
Динамометрия левой кисти (кг)	8,0	1,6	6,0	1,0	5,084	<0,05

Заключение. Таким образом, полученные в исследовании результаты свидетельствуют о достаточно высоком уровне физического развития девочек, занимающихся акробатикой. Информация, полученная в исследовании, позволяет прогнозировать показатели здоровья, спортивных результатов, а также степень соответствия физического развития возрастным нормам девочек.

Литература

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. – 3-е изд. перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – С. 239.

2. Основы теории и методики физической культуры : учеб. для техникумов физ. культуры / под ред. А. А. Гужаловского. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 185.

3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2010. – С. 7.

СЕКЦИЯ 1 ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ВОПРОСЫ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К СПОРТУ

Абрамович А.С. 2 курс, факультет иностранных языков
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Однажды Гиппократ сказал: гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь. Данное высказывание актуально и в наше время. Год за годом развивается положительная востребованность к здоровому образу жизни. Большое количество людей стараются следить за собой, вне зависимости от возраста и половой принадлежности, отказываются от вредных привычек, начинают правильно питаться и, конечно же, увлекаются спортом. Общественное мнение меняется, народ начинает увлекаться спортивно-развлекательными программами и соревнованиями, но в то же время наблюдается отрицательная тенденция. С развитием технологий наша жизнь существенно облегчилась. Всё можно купить в магазинах, путь до работы сократился благодаря развитой сети общественного транспорта. И вроде бы активность человека должна возрасти в разы, должно оставаться свободное время для тренировок. Однако многие люди физически активнее не стали, а продолжают вести малоподвижный образ жизни. Особенно это наблюдается среди молодых людей подросткового возраста. Количество молодых людей, решивших посвятить свою жизнь спорту, уменьшается с каждым разом, день за днем, год за годом. В данной работе уделяется внимание весьма актуальной проблеме, а именно заинтересованности молодежи спортом. В данной статье было проведен социальный опрос, с помощью которого и была выявлена закономерность заинтересованности молодежи спортом. Целью данной работы является поиск возможностей реализации популяризации спорта.

Содержание. В нашем вузе большинство студентов предпочитают наблюдать за спортивными соревнованиями, но не участвовать в них, и с каждым годом эта тенденция постоянно варьируется. Следствием данной тенденции становится снижение заинтересованности в спорте. В ходе социального эксперимента были опрошены студенты факультета иностранных языков, возраст которых варьируется с 18 до 20 лет. Общее количество респондентов составило 40 человек.

На первый вопрос «Занимаетесь ли вы спортом?» 30% опрошенных уделяют некоторое время спорту, а остальные 70% предпочитают жить без спорта. Данные показатели подтверждают, что интерес к спорту, как и к здоровому образу жизни прививается в детстве. Приучая ребенка с малых лет выполнять ежедневно различные упражнения, закладывается фундамент,

формирующий устойчивый и осознанный интерес к занятиям физическими упражнениями (рис. 1).

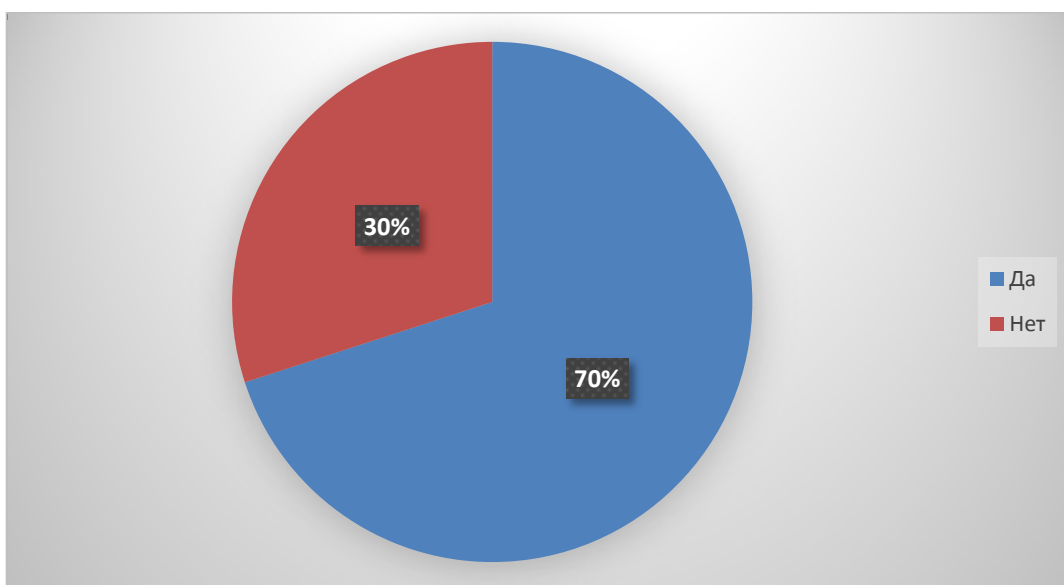


Рисунок 1 – Количественные показатели заинтересованности студентов в спорте

На следующий вопрос «Нужно ли вам больше информации для привлечения к спорту?» результаты представлены на рисунке 2. Общее мнение опрошенных разделилось на 45% и на 55%, это говорит о том, что в нашем вузе недостаточно развита информативная часть данного сегмента.

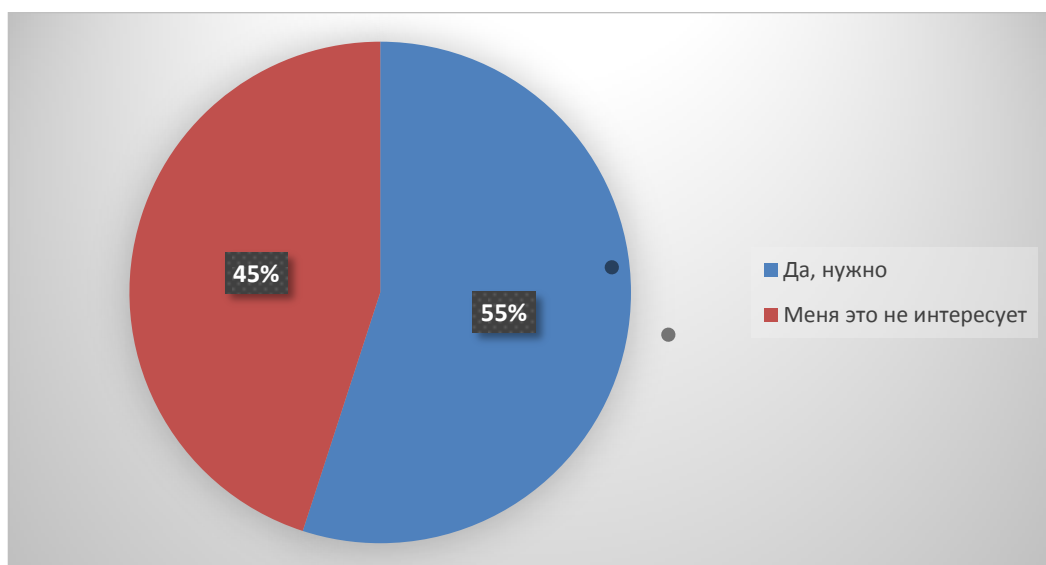


Рисунок 2 – Количественные показатели заинтересованности по информативности

Заключение. Популяризацию спорта стоит проводить в ходе и после всевозможных спортивных мероприятий, именно в этот период молодые люди проявляют наибольшую заинтересованность в спорте. Более того, стоит проводить организованную политику по привлечению молодежи в спортивные организации с помощью информативных мероприятий для всеобщего ознакомления и повышения популяризации молодежи к спорту.

ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В УНИВЕРСИТЕТЕ А.С. ПУШКИНА

Андрейчук А.В. 3 курс, факультет естествознания
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введение. Проблема физического воспитания учащейся молодежи привлекает внимание ученых, физиологов, медиков, педагогов уже давно. Сегодня наблюдается снижение интереса к уроку физической культуры.

Внедрение спортивных центров, детских секций наряду с повышением стоимости тренировочно-оздоровительных услуг привели к снижению двигательной активности различных групп детей, развитию у них хронических заболеваний, прогрессированию физических дефектов и ухудшению физической подготовленности. Это негативно может сказаться не только на их физическом, но и моральном состоянии. Мышцы такого человека становятся очень дряблыми, угасает жизненный тонус и падает настроение, увеличивается аппетит, и даже возникает депрессия. Однако не все потеряно у таких людей, следует просто заставить себя заниматься спортом.

Активные занятия спортом советуют и медики. Для этого подойдут ежедневные пешие прогулки по парку, катания на велосипеде, плавание в водоемах, бассейнах. Самая важная причина, по которой следует заниматься спортом, это необходимость укрепить здоровье, усилить сердце, контролировать повышенное кровяное давление.

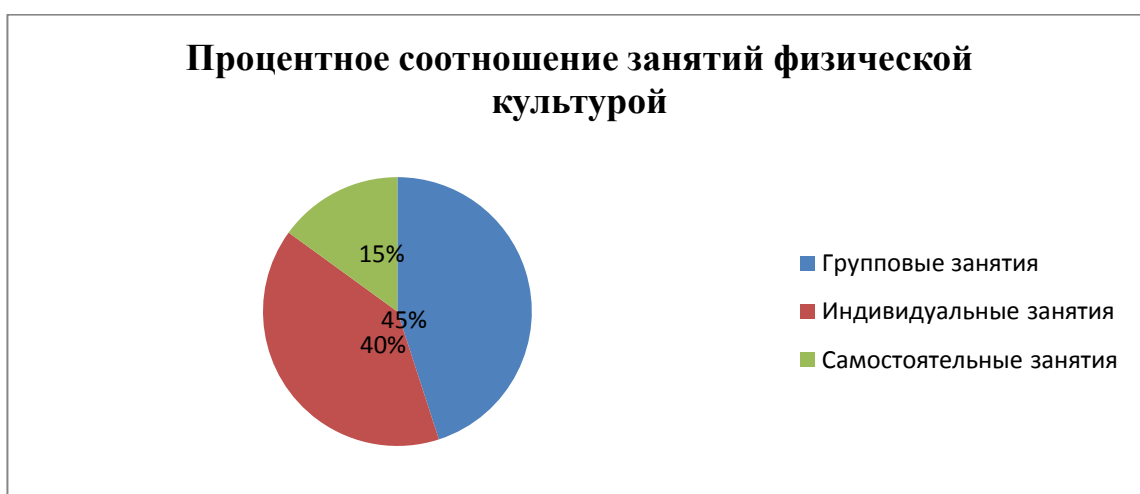
Упражнения, выполняемые регулярно, способствуют рассасыванию потенциально опасных тромбов в крови, замедляют процесс старения организма. Занятия спортом помогают противостоять хроническому утомлению, увеличивая запас жизненных сил, повышая уровень энергии вашего тела. Они дают дополнительный запас кислорода мозгу и делают вас более энергичными в течение всего дня. Упражнения стимулируют обмен веществ (разгоняют метаболизм) и перистальтику кишечника. Занимаясь спортом, легче отказаться от курения. Известно, что спортсмены, которые бросили курить, проще справляются с большими нагрузками, поскольку у них улучшается снабжение тканей кислородом, которое, конечно, становится хуже, когда человек курит, состояние здоровья людей зависит от их образа жизни. Это научно признанный факт.

Человек обязан овладеть искусством здоровой жизни, научиться укреплять своё здоровье. Многие, к сожалению, не хотят признавать, что занятия спортом могут сохранить и поддержать не только физическое, но и моральное здоровье на многие годы. Они не понимают, почему нужно заниматься спортом.

Цель исследования – определить формы занятий физической культуры, которые используют студенты университета А. С. Пушкина.

Содержание. Методы исследования: анкетирование, наблюдение, опрос, а также статистическая обработка материала. Мы проводили исследование с 05.09.21 по 18.10.21 среди студентов 3-х курсов факультета Естествознания университета А. С. Пушкина. Основной задачей исследования является изучение форм занятий физической культурой.

Результаты исследования. В результате проведенного нами исследования было выявлено, что 45% студентов предпочитают заниматься в групповых секциях (плавание, фитнес, футбол, волейбол, аэробика), 40% занимаются индивидуально (утренняя зарядка, оздоровительный бег, производственная гимнастика) и лишь 15% предпочитают самостоятельные тренировочные занятия (бег, спортивная ходьба, скандинавская ходьба).



Заключение. Таким образом, в ходе проведенных исследований мы определили какие формы занятий физической культурой используют студенты университета А. С. Пушкина. 45% студентов предпочитают заниматься в групповых секциях (плавание, фитнес, футбол, волейбол, аэробика), 40% занимаются индивидуально (утренняя зарядка, оздоровительный бег, производственная гимнастика) и лишь 15% предпочитают самостоятельные тренировочные занятия (бег, спортивная ходьба, скандинавская ходьба).

Литература

1. Серова, Л.К. Мотивация в спортивной деятельности: монография / Л.К. Серова. – М.: Спорт, Человек, 2020 – 50 с.
2. Макарова, Г.А. Острые и неотложные состояния при занятиях спортом: алгоритм действий врача / Г.А. Макарова. – М.: Спорт, Человек, 2019 – 9 с.
3. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ РЕЖИМА ДНЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ КАРАНТИННЫХ ОГРАНИЧЕНИЙ

Андренко К.В., 2 курс, факультет иностранных языков
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. В результате сложившейся эпидемиологической ситуации в стране многие учреждения высшего образования стали применять дистанционные формы обучения с использованием информационно-коммуникационных технологий.

Вызванные карантинные ограничения привели к резкому увеличению продолжительности времени, во время которого обучающиеся работают за компьютерами, то есть находящимися в рабочей позе пользователя персонального компьютера (ПК). Так, организация образовательного процесса у студентов непрофильных специальностей нашего университета осуществлялась с помощью средств дистанционных технологий, частично на платформах Moodle и Zoom.

Кроме этого, среди студенческой молодежи наблюдается увеличение продолжительности времени, затраченного на развлечения и общение с использованием информационно-коммуникативных технологий.

Поэтому, важным направлением нашего исследования является изучение некоторых аспектов режима дня студентов в условиях карантинных ограничений, в частности времени, проведенного за персональными компьютерами в разных целях.

Содержание. Цель работы – определить особенности режима студентов факультета иностранных языков в условиях карантинных ограничений.

Методы исследования – анкетирование, статистический анализ.

Исследование было проведено в он-лайн режиме. Была разработана анкета, которая включала ряд вопросов, ответы на которые позволили нам определить продолжительность времени, проведенного за информационно-коммуникативными технологиями.

В анкетирование приняли участие студенты 2-4 курсов факультета иностранных языков. Общее количество респондентов составило 91 человек.

Результаты опроса свидетельствуют о значительном дисбалансе в распределении времени по видам двигательной активности у студенческой молодежи.

Так, в ходе опроса в первую очередь нас интересовал ответ студентов на вопрос «Сколько времени в сутки (в часах) Вы проводите сидя за компьютером, телефоном, планшетом и т.д. для решения образовательных вопросов (обучение)?». Распределение респондентов по данному ответу представлено на рисунке (А).

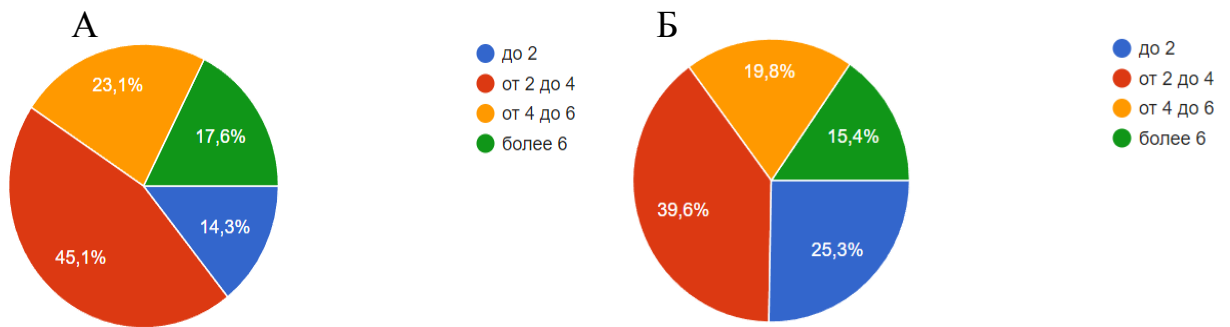


Рисунок – Время, проводимое студентами за компьютером для решения образовательных задач (А) и время, проводимое студентами за компьютером для развлечений, общения (Б)

Статистическая обработка результатов показала, что в период дистанционного обучения большинство студентов использует информационно-коммуникативные технологии в образовательных целях, а, следовательно, находится в рабочей позе пользователя ПК от 2-х до 4-х часов (45,1%) и от 4 до 6 часов в сутки (23,1%). Однако, многие респонденты – 17,6% проводят время за этими технологиями более 6 часов в день. Это достаточно длительное время, которое негативно может сказаться на здоровье обучающихся.

На вопрос «Сколько времени в сутки (в часах) Вы проводите сидя за компьютером, телефоном, планшетом и т.д. для развлечения/общения?» мы получили следующие ответы, которые представлены на рисунке (Б).

Результаты исследования показали, что в период дистанционного обучения 39,6% респондентов от 2-х до 4-х часов в сутки используют компьютер для развлечения или общения, 19,8% – от 4-х до 6-ти часов. Многие из опрошенных (15,4 %) проводят время в этих целях более 6 часов в сутки, что вызывает особую тревогу. Однако треть обучающихся (25,3 %) затрачивают время для общения и развлечения до 2 часов в сутки.

Выводы. Опрос показал, что 78% респондентов отмечают, что в период дистанционного обучения длительность пребывания за компьютером увеличилась. При этом 59,3% студентов утверждают, что во время работы с ПК контролируют свою рабочую позу, а 50,5% опрошенных делают физкультминутки. Также с введением дистанционного обучения 58,2% студентов отмечают снижение двигательной активности.

Таким образом, установлено, что студенты в условиях карантинных ограничений значительное время проводят в рабочей позе пользователя ПК. На фоне уменьшения двигательной активности, констатировано увеличение времени, которое они проводят за ПК.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГИРЕВОГО СПОРТА ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

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

Научный руководитель – **Лукашевич С. С.**, старший преподаватель
магистр пед. наук

Введение. В настоящее время лучших результатов могут добиться лишь те спортсмены и тренеры, которые пользуются в своей работе новыми знаниями, развивая спорт как науку о совершенствовании человека. В системе тренировки гиревиков одной из наиболее актуальных проблем является специальная физическая подготовка. Современная методика тренировки спортсменов в гиревом спорте основана на гармоничности специальной и общей физической подготовки с тенденцией к увеличению времени, отводимого непосредственно на данную работу [1].

Важную роль играет силовая выносливость спортсменов. Использование тех или иных способов с применением различных средств для развития силовой выносливости позволяет эффективно воздействовать на группы мышц и структурно важных для проявления усилий в физической деятельности, а правильное объединение силовых упражнений с другими средствами физической подготовки (бегом, аэробикой, спортивными играми и др.) позволяет достичь высокого уровня развития силы и силовой выносливости спортсменов [2].

Содержание. Целью нашей работы был анализ средств, методов и методики гиревого спорта и их взаимосвязь.

Под силовой выносливостью человека подразумевается его способность как можно более эффективно, для конкретных условий спортивной или другой двигательной деятельности, осилить умеренное внешнее сопротивление. При этом имеется в виду разнообразный характер функционирования мышц: поддержание необходимой позы, повторное выполнение взрывных усилий, циклическая работа определенной интенсивности и др. [2].

Исходя из слов Е.П. Горбанева, силовая выносливость – это и есть одно из важнейших физических качеств в большинстве различных видов спорта. Силовая выносливость – это способность мышц вырабатывать максимальное усилие в течение длительного промежутка времени, без существенной потери в силе мышечных сокращений. Исходя из этого определения мы можем сказать, что силовая выносливость проявляется только при работе с большими весами и значительными по силе сокращениями мышц [2].

Силовая выносливость устанавливает способность человека выполнять работу с усилием приближённом к максимальному и как можно более длительное время. Например, если брать присед со штангой, при

большем количестве повторов, которые человек сможет выполнить в первом и последующих подходах при правильной технике без снижения веса, его силовая выносливость станет больше [2].

Развитие силы и силовой выносливости большинством спортсменов отмечается как важнейшая задача в гиревом спорте, при этом, силовой выносливости отводится ведущая роль. Большинство людей сходятся во мнении, что многократное выполнение подъемов гири осуществляется за счет развития именно силовой выносливости. Что же касается силы, то исследователи гиревого спорта однозначны в одном – развивать силу необходимо до определенного «достаточного» предела. Как отмечает в своих исследованиях Воропаев силовые возможности спортсмена-гиревика члена сборной команды страны находятся на уровне силовых возможностей тяжелоатлета II разряда. По мнению Воропаева это и есть тот самый «достаточный» предел развития силы [3].

Существуют возможные основные показатели силы и выносливости, к которым нужно стремиться в процессе общей физической подготовки для специализирующихся в гиревом спорте спортсмена (таблица).

Таблица – Показатели силы и выносливости

Собственный вес	Жим штанги лежа	Тяга штанги	Приседания со штангой на плечах	Жим гири 32 кг	Бег 3000 м
60 –65 кг	80 кг	110 кг	110 кг	1-2 раза	Юношеский разряд
Лопатин Е.	65 кг	90 кг	80 кг	0 раз	Взрослый разряд

Как можно заметить из таблицы, рекордсмен мира не прошел ни один из тестов на силу и вряд ли сможет рассчитывать на высокий результат. Подобные ошибки вполне понятны, ведь никто из исследователей гиревого спорта так и дал точную характеристику содержания силового компонента подготовки спортсмена в данном виде деятельности [3].

В качестве основных средств развития силовых качеств используются так называемые «силовые» физические упражнения, выполнение которых требует большей величины напряжения мышц, чем в обычных условиях их функционирования: локальные, региональные и тотальные [4].

В связи с этим возникает вопрос о поисках наиболее эффективных средств и методов гармоничного воспитания силовой выносливости, в связи с чем проблема изучения развития силовой выносливости спортсменов представляет особую актуальность [4].

В гиревом спорте увеличение темпа поднятия гири в классических и подсобных упражнениях за определенное время является основным для развития силовой выносливости [2].

Силовой компонент развиваемого усилия в гиревом спорте не является определяющим, как считается большинством научных исследований. Локализация силы мышц человека занимающегося гиревым видом спорта ограничена областью медленных и быстрых выносливых волокон и это значит, что развитие силы находится на уровне, не превышающем 70% от максимально произвольной силы. Как видно, сила в гиревом спорте представляет интерес не в чистом виде, а в сочетании с выносливостью [3].

Таким образом, силовая выносливость представляет собой способность к преодолению определенного сопротивления или противодействию ему за счет мышечных усилий. К основным способам развития силовой выносливости следует отнести упражнения с применением весовых предметов: штанги с набором дисков разной массы, разборные гантели, гири, набивные мячи, масса партнера и т.д. [2].

Силовая выносливость, безусловно, является одним из ведущих качеств спортсмена в гиревом виде спорта [3].

Заключение. Таким образом, анализ проблемы использования технических средств и технологических подходов к развитию силовых качеств и выносливости спортсменов-гиревиков показал, что тренировка – это наиболее действенная форма влияния на организм человека. Существует множество различных систем и способов развития как силы, так и быстроты физических качеств, обуславливающих успешность деятельности спортсмена. У разных тренеров они отличаются, но важно правильно подобрать технические средства и использовать верные технологические подходы для достижения результатов. Это важно не только на начальном этапе подготовки, но и во всех периодах тренировочного процесса спортсменов-гиревиков.

Литература •

1. Зухов, А.С., Стрельников С.П. Особенности проявления силы реакции опоры при выполнении толчка в гиревом спорте / А.С. Зухов // Международный научно-исследовательский журнал. [Электронный ресурс]. – 2017. – Режим доступа: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=30249> – Дата доступа: 10.11.2021.

2. Ертышов, В. А. Развитие силовой выносливости у спортсменов разных видов спорта / В. А. Ертышов, А.Г. Сметанин // Актуальные исследования. [Электронный ресурс]. – 2020. – Режим доступа: <https://apni.ru/article/365-razvitie-silovoj-vinoslivosti-u-sportsmenov>. – Дата доступа: 10.11.2021.

3. Лопатин, Е.В. Развитие силы и силовой выносливости в гиревом спорте / Е.В. Лопатин, С.Л. Руднев // Актуальное исследование. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://sportspravka.com/main.mhtml?Part=307&PubID=4957>.

ПЛАВАНИЕ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Астахов Н. А., 4 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Плавание является универсальным средством разностороннего воздействия на организм человека. Оно способствует укреплению здоровья: улучшает функцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, показатели физического развития, способствует развитию прикладных навыков. А также является одним из эффективных средств в комплексном консервативном лечении больных сколиозом. Для людей, страдающих сколиозом, в бассейне проводится лечебное плавание, накоплен опыт в этом направлении.

Также эффективным средством является закаливание человека. Оно способствует формированию стойких гигиенических навыков. Купание и плавание повышают сопротивление воздействию температурных колебаний. Плавание проводится в естественном водоеме, закаливающий же эффект оказывают солнце и воздух.

Велико оздоровляющее и укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Плаванью можно обучать детей с грудного возраста. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений; способствуют формированию хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют раздражительность.

Систематическое пребывание в воде на занятиях плаванием оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему ребёнка, повышая эмоциональную устойчивость.

Содержание. При помощи плавания: задействуется большинство групп мышц. Во время плавания работают практически все мышцы тела. Различные техники плавания увеличивают нагрузки на те или иные группы мышц. Во время брасса здорово прокачиваются ноги – ягодицы, икры, бедра. Метод баттерфляй задействует плечевой пояс, руки и корпус. Кроль – наиболее комплексный вариант, при котором все мышцы задействованы равномерно. Развивается гибкость. Плавательные техники подразумевают множество элементов: гребки, перевороты, нырки и т.д. Все это благотворно сказывается на гибкости организма – улучшается эластичность мышц, растяжка. Не стоит забывать, что перед тренировками необходима разминка. Это уменьшит вероятность получения травмы во время заплыва. Укрепляются суставы и позвоночник. Ещё одна польза плавания заключается в укреплении суставов и позвоночного столба. Все профессиональные пловцы имеют красивое рельефное тело, а крепкая спина – залог здорового позвоночника. Во время тренировки в бассейне тело не испытывает ударных нагрузок, а мышцы спины активно задействованы. За счет этого исправляется осанка,

укрепляется позвоночник, суставы и связки. Развивается координация и подвижность. Правильное выполнение техники требует координированной работы всего тела: конечностей, групп мышц, дыхательной системы. По этой причине можно назвать плавание хорошей тренировкой координации, а если добавить к ней устный учет количества гребков и вдохов, то можно неплохо развить когнитивные способности. Проводятся восстановительные процедуры после травм. Занятия в воде можно использовать в качестве альтернативы тренировкам во время восстановления. В послеоперационные периоды плавание может стать первым этапом в возвращении к нагрузкам.

Также плавание полезно и пожилым людям. Вода является хорошим проводником тепла, поэтому только за 15 мин. пребывания в воде человек теряет около 100 ккал тепла. Иными словами, для людей пожилого возраста, которым трудно выполнять интенсивную физическую работу, плавание является средством повышения интенсивности процессов обмена веществ в организме.

Заключение. Сегодня плавание – это и гимнастика, и аэробика, и семейные экскурсии в бассейн, и плавание в ближайшем водоеме, и многое другое, что составляет жизнь современного человека. Упражнения для плавания очень важны для человека. Они улучшают обмен веществ и кровообращение, укрепляют сердце, кровеносные сосуды и легкие, развивают мышцы, избавляют от многих болезней, положительно влияют на психоэмоциональную сферу, делают человека стройнее и красивее, помогают быть всегда активными, работоспособными, сохраняют интерес к жизни до конца своих дней.

Литература

1. Дядичкина, Н.С. Физическая культура и студента: учеб. пособие / Н.С. Дядичкина. – Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2005. – 165 с.
2. Викулов, А.Д. Плавание: учеб. пособие / А.Д. Викулов. – М.: Владос-пресс 2005. – 250 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА УСЛОВИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ (ИЗ ОПЫТА ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ)

Балакер Д.А. 2 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С Пушкина)
Научный руководитель – **Левчук З.С., канд. пед. наук, доцент**

Введение. Для занятий спортом необходимы условия, в которых личность раскрывается как будущий профессионал. К таким условиям необходимо отнести: организационные, педагогические, психологические,

технологические. Все эти необходимые условия рассматриваются в процессе занятий спортом (баскетболом).

Баскетбол – важнейшее средство физического развития личности, направленное на увеличение работоспособности и совершенствование психофизических качеств занимающихся. Это увлекательная атлетическая игра, способствующая развитию и совершенствованию физических, психических и нравственных качеств человека. Занятия баскетболом воспитывают у личности силу воли, выдержку, настойчивость, смелость, решительность, уверенность в своих силах, чувства долга и ответственности, патриотизм и коллективизм. Эффективность воспитания этих качеств зависит от того, насколько целеустремленно в тренировочном процессе осуществляется взаимосвязь физического, психологического и нравственного воспитания спортсменов [1].

Цель работы – выявить специфические особенности условий для занятий спортом (баскетболом).

Содержание. К организационным условиям занятий баскетболом относятся: наличие функциональной материальной базы для занятий, наличие спортивного инвентаря, оптимальный график тренировочных занятий, чередование отдыха и тренировочных занятий.

Важным условием в процессе занятий спортом являются педагогические условия. Создание комфортных условий и мотивация. Мотивация к деятельности – это совокупность внутренних и внешних движущих сил, побуждающих человека действовать специфическим, целенаправленным образом; процесс побуждения себя и других к деятельности для достижения целей организации или личных целей.

К психологическим условиям относится физическая готовность. Физическая готовность – это и состояние здоровья, и необходимый уровень двигательных навыков и качеств. Также под физической готовностью подразумевается оптимальная физическая подготовленность. Физическая подготовленность – это возможности функциональных систем организма. Она отражает необходимый уровень развития тех физических качеств, от которых зависит соревновательный успех в определенном виде спорта [2].

Успешное выступление в соревнованиях зависит не только от уровня высокой физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности. Действительно, чтобы реализовать свои физические, технические и тактические способности, навыки, умения, а кроме того, вскрыть резервные возможности, как обязательный элемент соревнования, спортсмену необходимо психологически готовиться к определенным условиям спортивной деятельности. Психологические особенности соревнований, закономерности, причины и динамика предсоревновательных состояний определяет высокие требования к психике спортсмена. Все то, что было отработано и накоплено в процессе обучения и тренировок в течение месяцев или лет, может быть растеряно

в считанные минуты, а порой и секунды перед стартом или в ходе спортивной борьбы. Поэтому необходимо знать, что психологическая готовность человека к занятиям спортом есть важный и обязательный элемент обучения и тренировки [3].

Технологические условия. Исходя из опыта занятий баскетболом, есть необходимость указать некоторые правила игры. Стандартный игровой матч состоит из 4-х четвертей, каждая из которых длится 10 минут «чистого» времени. Это значит, что остановки в игре приводят к остановке игрового времени. Между первой и второй, а также третьей и четвертой четвертью перерыв составляет 2 минуты. Между второй и третьей 15 минут.

Знать основные правила баскетбола нужно всем. Перечислим самые основные из них. Мяч необходимо стучать об пол одновременно одной рукой, вести мяч двумя руками одновременно запрещается. Баскетбольный мяч нельзя ударять кулаком и тыльной стороной руки. Запрещается противостоять игроку команды соперника, используя отталкивающие, удерживающие и атакующие движения руками. Нельзя бегать с мячом в руках: если игрок владел мячом и решил взять его в 2 руки, то дальше нужно бросить его в кольцо, отдать пас партнеру. Если игрок снова начнет ведение – то это будет считаться нарушением правил и мяч перейдет во владение другой команде. Нельзя играть за пределами игровой площадки. Если игрок набрал за игру 5 персональных фолов, его удаляют и заменяют запасным. Данный необходимый минимальный набор правил обязан знать каждый игрок, который выходит на игровую площадку.

Заключение. Таким образом, занятия спортом, в частности, игре в баскетбол, требует соблюдения ряда необходимых для спортсмена условий, к которым относятся: организационные, педагогические, психологические и технологические.

Литература •

1. Баскетбол. Теория и методика обучения / Д. С. Нестеровского. – М.: Академия, 2004. – 336с.
2. Физическая подготовленность [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://studfile.net/preview/1475189/>. – Дата доступа: 07.04.2021.
3. Яхонтов, Е. Р. Психологическая подготовка баскетболистов: учебное пособие / Е.Р. Яхонцев. – СПб: СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2000. – 58 с.

РЕЖИМ ДНЯ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Балюк Ю. С., Кос А. А., 3 курс, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Здоровый образ жизни представляет собой индивидуальную систему поведения человека, которая создает ему физическое, социальное и душевное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.

Он создает приемлемые условия для нормального протекания физиологических и психических процессов, что в свою очередь снижает вероятность разного рода заболеваний, а также увеличивает продолжительность жизни человека [1,2].

Здоровье – это самое бесценное богатство каждого человека в отдельности, так и всего общества в целом. В нашей стране от ОРВИ и сезонного вируса страдает более 30 миллионов человек ежегодно. Причиной этому можно считать, что более чем 80% населения имеют слабый иммунитет. Для того, чтобы наша иммунная система работала, как часы, ее нужно поддерживать ежедневно, а не только в период эпидемий гриппа! Как же можно зарядить свой иммунитет? Ответ прост – необходимо придерживаться здоровому образу жизни.

Содержание. Вся жизнь человека протекает в режиме распределения времени. Следовательно, режим – это установленный распорядок жизни человека, который состоит из таких элементов, как труд, питание, отдых и сон.

Главным элементом режима жизнедеятельности человека является его труд, который отражает целесообразную деятельность человека, направленную на создание материальных и духовных ценностей. Режим жизнедеятельности человека должен быть подчинен его эффективной трудовой деятельности. Человек, который работает, живет в своеобразном ритме. Рациональное сочетание элементов режима жизнедеятельности обеспечивает наиболее продуктивную работу человека и относительно высокий уровень его здоровья. В трудовой деятельности человека принимает участие весь организм как единое целое. Трудовой ритм предопределяет физиологический ритм: в определенные часы организм испытывает нагрузку, в результате чего усиливается кровообращение, повышается обмен веществ, а затем появляется чувство усталости; в другие часы, когда нагрузка снижается, наступает отдых после утомления, идет восстановление сил и энергии. Наиболее правильное и рациональное чередование нагрузки и отдыха выступает основой высокой работоспособности человека.

Далее следует остановиться на вопросе об отдыхе. Отдых – это состояние покоя или активной деятельности, который ведет к восстановлению сил и работоспособности каждого человека.

В деле восстановления работоспособности наиболее значительным является активный отдых, который дает возможность рационально распределять свое свободное время. Изменение видов работы, гармоничное сочетание умственного и физического труда, физическая культура – все это позволяет эффективно восстанавливать силы и энергию.

К важнейшему виду ежедневного отдыха следует отнести сон. Без достаточного, нормального сна немислимо здоровье человека. Необходимость во сне зависит от возраста, образа жизни, типа нервной системы человека. Сон, прежде всего, способствует нормальной деятельности центральной нервной системы. Недосыпание, особенно систематическое, ведет к переутомлению, истощению нервной системы, к заболеванию организма. Соблюдение режима сна – это основа здорового образа жизни. Для того, чтобы быть здоровым и работоспособным, необходимо выработать привычку ложиться спать и вставать в одно и то же время, научиться быстро засыпать и крепко спать.

Указывая на общие понятия режима жизнедеятельности человека, уместно будет коснуться режима питания. Правильное питание является необходимым условием здоровья человека, его работоспособности и долголетия. Что означает питаться правильно? Это означает получать с пищей в достаточном количестве и в правильном соотношении необходимые организму вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и воду. Существует несколько теорий правильного питания, но пока никто не может дать каждому из нас твердые наставления: ешьте то-то в таком-то количестве. Рацион питания зависит от взглядов и образа жизни каждого человека.

Рассмотренные выше элементы режима жизнедеятельности человека (труд, отдых, сон и питание) в своем большинстве индивидуальны. Высоким уровнем работоспособности, здоровья, долголетия обладает тот, кто больше придерживается требованиям здорового образа жизни. Правильно спланированный режим дня с учетом возраста, физиологических и психических особенностей является основой для сохранения здоровья и главной составной частью здорового образа жизни.

Заключение. Из вышесказанного можно сделать следующие выводы: интенсивность обучения каждый раз повышается, и это необходимость, так как объем необходимой для человека информации все время растет; с учетом учебной нагрузки следует поправлять режим дня: он должен предоставлять рациональное сочетание умственной и физической нагрузок, отдыха, сна и правильного питания, т.е. обеспечивать гармоничное развитие духовного и физического здоровья человека.

В ходе экспериментальной работы нами было проведено исследование среди студентов БрГУ им. А.С. Пушкина. В нем приняли участие 10 студентов. Им было предложено заполнить анкету, которая состояла из 7 вопросов, где нужно было выбрать один правильный вариант ответа. Данное исследование проводилось с целью выявления отношения студентов к своему здоровью, проверки их знания правильного составления и выполнения своего режима дня.

В ходе анкетирования мы увидели, что мнения ребят разделилось. На заданный вопрос: «Как ты считаешь, с чего должен начинаться твой день?» около 60% студентов ответили, что их день должен начинаться с водных

процедур, 30% - с завтрака и только 10% студентов ответили, что день должен начинаться с зарядки.

На вопросы, которые связаны с уроками физкультуры и их отношению к дополнительному спорту, около 60% студентов ответили, что на уроках физкультуры они занимаются с полной отдачей, также занимаются спортом дополнительно: каждый из них посещает дополнительно различные секции, а остальные 40% студентов не совсем любят заниматься спортом: они не считают нужным посещать дополнительные спортивные секции, а занимаются спортом только на уроках физкультуры.

На вопрос: «Завтракаешь ли ты утром?» 70% студентов ответили, что да, а остальные 30% – нет.

Таким образом, можно сделать вывод, что каждый из студентов по-своему относится к спорту, к тому, будет ли он присутствовать в их жизни или нет. Для кого-то он необходим (это может быть связано со здоровьем или с будущей профессией), а для кого-то не так важен. Исходя из данного исследования, нами было выявлено отношение студентов к своему здоровью. Также можно сказать, что практически все они знают свой режим дня и соблюдают его.

Заключение. Правильно спланированный и строго соблюденный режим является основой для укрепления здоровья, обеспечивает выработку определенного ритма работы организма. Режим приучает к организованности и дисциплине, учит рационально распределять свое время, способствует продуктивности труда и отдыха.

Литература

1. Коростелев, Н. Б. «От А до Я» / Н.Б. Коростелев. – М., Издательство «Физкультура и спорт», 2002. – 32 с.
2. Куценко, Г. И. Книга о здоровом образе жизни / Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков. – М. : Профиздат, 1987. – 256 с.

РОЛЬ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Белогривая Т.Е., 3 курс, факультет математики и информатики
(ГрГУ имени Янки Купалы)
Научный руководитель – **Флерко А.Л.**, магистр пед. наук

Введение. Подготовка спортсмена по конкретному виду спорта – это сложный и многоэтапный процесс, включающий в себя спортивную тренировку, спортивные соревнования и прочие факторы, которые увеличивают результативность тренировки и соревнований [1].

Содержание. Спортивная тренировка – это процесс спортивного саморазвития, который ориентирован на получение высоких результатов в избранном виде спорта. Спортивная тренировка формируется на базе

общепедагогических положений при помощи совокупного и систематического применения физических нагрузок и координирования правильного образа жизни спортсмена.

На основе анализа специализированной литературы по спортивной подготовке, нами определены следующие особенности спортивной тренировки. В частности, спортивная тренировка характеризуется:

- углубленной специализацией спортсмена в конкретном виде спорта;
- тщательным подбором спортсменов для занятий определенным видом спорта;
- высокой длительностью занятий;
- чрезвычайно большим уровнем тренировочных и соревновательных нагрузок;
- значительным уровнем индивидуализации процесса подготовки спортсмена;
- необходимостью постоянного и более глубокого контроля в процессе тренировочных занятий.

Спортивная тренировка подразумевает под собой решение следующих задач:

- овладение техникой и тактикой по конкретному виду спорта;
- развитие двигательных свойств и увеличение возможностей функциональных систем организма спортсмена по избранному виду спорта;
- совершенствование определенных моральных и волевых качеств спортсмена по конкретному виду спорта;
- приобретение теоретического познания и практического навыка, необходимого для высококачественной тренировочной и соревновательной деятельности [2].

Степень и качество тренированности, подготовленности, спортивной формы спортсмена по конкретному виду спорта можно оценивать при помощи педагогического контроля.

Педагогический контроль подразумевает под собой контроль и оценку результатов обучения, определение соответствия степени овладения навыков учащегося образовательному эталону по данному предмету; определение соответствия учебного действия условию и требованию учебной задачи [3].

Задачи педагогического контроля включают в себя:

- аттестацию результативности применяемых средств и способов тренировки;
- выполнение плана занятия;
- установление контрольных нормативов, которые демонстрируют результат физической, технической, тактической, теоретической подготовки спортсмена;
- определение динамики формирования спортивного результата и прогнозирование достижений конкретных спортсменов;
- выбор талантливых спортсменов.

Содержание педагогического контроля подразумевает под собой:

- контролировать посещение занятий;
- контролировать нагрузки на тренировках;
- контролировать состояние спортсменов;
- контролировать технику выполнения упражнений;
- учитывать спортивные итоги.

Для выявления уровня и качества тренированности, подготовленности, спортивной формы спортсмена по конкретному виду спорта в пределах спортивной тренировки приемлемо применение следующих видов педагогического контроля:

- предварительный контроль – осуществляется на старте нового цикла спортивной подготовки; определяет состояние самочувствия, физическую подготовленность, спортивную квалификацию, имеющиеся двигательные умения и навыки и связанные с ними знания;

- оперативный контроль – используется для определения срочного тренировочного результата в пределах одной спортивной тренировки; результаты оперативного контроля позволяют вносить поправки в динамику нагрузки на занятия;

- текущий контроль – проводится для выявления реакции организма спортсмена по конкретному виду спорта на нагрузку после занятий и в перерывах между ними [4].

Таким образом, данные педагогического контроля предоставляют возможность для проведения систематического анализа и нахождения новых путей для прогрессирования тренировочного процесса.

Литература

1. Подготовка спортсменов [Электронный ресурс] // Основные направления подготовки спортсмена – Режим доступа: https://studwood.ru/1129037/turizm/osnovnye_napravleniya_podgotovki_sportsmena (дата обращения: 07.11.2021).

2. Спортивная тренировка [Электронный ресурс] / Основы спортивной тренировки (цели, задачи, средства, методы, принципы, нагрузки). – 2017. – 10.25. – Режим доступа: https://studopedia.ru/19_12477_osnovi-sportivnoy-trenirovki-tseli-zadachi-sredstva-metodi-printsipi-nagruzki.html (дата обращения: 06.11.2021).

3. Контроль педагогический [Электронный ресурс] // Психологический словарь – Режим доступа: <https://anypsy.ru/glossary/kontrol-pedagogicheskii/> (дата обращения: 06.11.2021).

4. Виды педагогического контроля [Электронный ресурс] // Виды и методы контроля в физическом воспитании – Режим доступа: <https://lektsia.com/10x1b09.html/> (дата обращения: 07.11.2021).

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПРОФИЛАКТИКИ СОЦИАЛЬНО-НЕГАТИВНЫХ ЯВЛЕНИЙ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ МОЛОДЕЖИ

Бернацкий С.В., 4 курс филологический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Зинкевич Г.Н.**, магистр педагогических наук

Введение. В словаре русского языка С. И. Ожегова понятие "здоровье" рассматривается как правильная, нормальная деятельность организма. Очевидно, что здоровье в нашем понимании этого слова является основой благополучия любого человека. Только здоровый человек может в полной мере стать творцом своей судьбы, добиться определенных успехов в карьере и личной жизни, продуктивно проводить свой досуг, быть творцом в окружающем мире. Однако в результате противоречий, порожденных той социальной ситуацией, которая сложилась сегодня в нашем обществе, здоровью человека уделяется все меньше и меньше внимания. Именно поэтому формирование здорового образа жизни у подростков является актуальной проблемой. Постоянный поиск наиболее оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся в школе привел нас к выбору темы исследования «Формирование здорового образа жизни у подростков».

Содержание. Цель исследования: определение и обоснование потребности в здоровом образе жизни и его формирование средствами физической культуры. Гипотеза исследования заключается в том, что процесс формирования здорового образа жизни у подростков непосредственно связан с физической культурой и спортом.

К концу XX века и началу XXI века произошло резкое изменение количественных и качественных параметров исследований, посвященных организации и формированию здорового образа жизни, особенно среди молодежи как наиболее социально активной и в то же время наиболее уязвимой части населения. Периодические издания, радио, телевидение и Интернет начинают широко освещать ряд необычных для научно-педагогической литературы проблем, которые ранее просто замалчивались, таких как вопросы полового воспитания, проституции, наркомании, алкоголизма, СПИДа и ВИЧ-инфекции и т. д. наблюдается тенденция к росту проблем несовершеннолетних наркоманов, наркоманов и алкоголиков, несовершеннолетних проституток, детской преступности, детей с диагнозом ВИЧ / СПИД и др. По данным ООН, 3,5-4 миллиона всех инфицированных ВИЧ-инфицированных составляют дети в возрасте до 15 лет.

Эти данные показывают, что лавинообразный характер этих заболеваний имеет социальные последствия, является большим социальным

злом и всеобщей опасностью. Они приносят много страданий не только больному человеку, но и являются причиной бед в семьях, в трудовых коллективах, в результате чего увеличивается преступность и смертность населения, рождается неполноценное потомство.

Многие исследователи объясняют эту негативную тенденцию в обществе девиантным поведением молодежи и зависимостью. Отклонение происходит от лат. *deviatio* "отклонение", *deviare* "отклонение в сторону". Девиантное поведение человека определяется как система действий или как отдельные действия, противоречащие принятым в обществе нормам и проявляющиеся в виде дисбаланса психических процессов, нарушения процесса самоактуализации или в виде отклонения от морально-эстетического контроля над собственным поведением. То есть девиантное поведение молодежи рассматривается как поведение, отклоняющееся от общепринятых в обществе социальных норм.

Одной из причин формирования девиантного поведения у человека является аддикция. Аддикция (англ. *addiction* - зависимость, пристрастие, пристрастие к чему-либо), в широком смысле, означает навязчивую потребность в определенной деятельности, испытываемую человеком. В более узком смысле это патологическое влечение к чему-то, что увеличивает риск развития психического заболевания и связано с личными или социальными проблемами [1].

С несколько иной точки зрения Ц. П. Короленко и Т. А. Донских рассматривают аддиктивное поведение, согласно которому аддиктивное поведение - это один из видов девиантного поведения с формированием желания уйти от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния путем употребления некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности с целью развития и поддержания интенсивных эмоций.

Стремление молодых людей искусственно изменить свое настроение и психологическое состояние по аддиктивному механизму достигается с помощью различных аддиктивных веществ, к которым относятся алкоголь, наркотики, токсические вещества, а также вовлечение в некоторые виды деятельности, такие как воровство, азартные игры, компьютерные игры, секс, переедание, длительное прослушивание ритмичной музыки и т. д. Для более полного понимания аддиктивного поведения молодежи перечислим их основные формы, наносящие огромный вред здоровью современной молодежи: табакокурение или никотинизм, токсикомания, алкоголизм, наркомания. [2]

Есть только один способ достичь гармонии человека - систематическое выполнение физических упражнений. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярное физическое воспитание, рационально включенное в режим труда и отдыха, способствует не только укреплению здоровья, но и значительно

повышает эффективность производственной деятельности. Было обнаружено, что те школьники, которые занимаются спортом, систематически физически более развиты, чем их сверстники, которые не занимаются спортом. Они более высокие, имеют больший вес и окружность грудной клетки, и имеют большую мышечную силу и емкость легких. Физическое воспитание и спорт тренируют сердечно-сосудистую систему, что делает ее устойчивым к высокой нагрузке. Физическая активность способствует развитию системы костно-мышечной системы.

По мнению 68 % респондентов, занятия физическими упражнениями положительно влияют на физическое состояние. Вместе с тем 8,4% опрошенных дали полярный ответ, а 4 % не смогли ответить. Одновременно выявлен факт, что после занятий физической культурой 82 % студентов самочувствие улучшается, а у 18 % остается без изменений.

Заключение. Упражнение будет иметь положительный эффект, если определенные правила соблюдены во время тренировки. Необходимо следить за своим здоровьем – это необходимо, чтобы не навредить себе упражнениями. Важно учить молодежь заботиться о здоровье, о здоровом образе жизни. В конце концов, человек является творцом своего собственного здоровья, ради которого должны сражаться. И здоровье человека более чем на 50% определяется его образом жизни [3].

Литература

1. Кравченко, С.А. Взаимосвязь физического и эстетического воспитания взрослого населения средствами физической культуры [Электронный ресурс] / Режим доступа: [https://sibac.info/archive/guman/5\(65\).pdf](https://sibac.info/archive/guman/5(65).pdf) – Дата доступа : 24.02.2020.
2. Мамедова, И. М. Эстетическое воспитание школьников [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/61/9060/> – Дата доступа : 24.02.2020.
3. Адаскина, А.А. Особенности проявления эстетического отношения при восприятии действительности // Вопросы психологии, 1999. – №6. – С.100-110.

ПАУЭРЛИФТИНГ, КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

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

Научный руководитель – **Лукашевич С. С., старший преподаватель, магистр пед. наук**

Введение. Сила является основополагающим физическим качеством человека. Сила в пауэрлифтинге важна тем, что этот спорт направлен на поднятие максимально возможного веса снаряда на одно повторение. Многие исследования показывают, что развитие силовых способностей благоприятно сказывается на развитии организма и его адаптации к неблагоприятным условиям окружающей среды. Поэтому можно сказать, что занятия пауэрлифтингом благоприятно сказываются на состоянии организма в целом. С каждым годом этот спорт становится всё более популярным, о чем свидетельствует постоянно растущее число стран, принимающих участие в международных соревнованиях. В отличие от тяжёлой атлетики, где вес поднимается в основном за счёт скоростно-силовых качеств человека, то в пауэрлифтинге во всех трёх упражнениях выполняется чисто за счёт силовых способностей. Общая задача в тренировочном процессе пауэрлифтинга это развитие силы. Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс.

Предмет исследования – средства и методы развития силовых способностей у девушки в возрасте 17-20 лет, занимающейся пауэрлифтингом.

Содержание. Нами были проанализированы методики тренировок победителя универсиады – студентки 4 курса физико-математического факультета Полторацкой Арины. Девушка пользовалась «повторным» методом, который включает в себя большое количество подходов на максимальное количество повторений с минимальным весом. В нашем случае минимальный вес на приседании составил 25 кг. С этим весом 10-12 подходов сначала по 30-40 повторений, а потом до момента, как забиваются мышцы. Этим методом она пользовалась на протяжении месяца и в становой тяге. Минимальный вес составил 40-45 кг с таким же количеством подходов и повторений. Жим штанги лёжа на скамье включает в себя вес 25 кг в первый месяц обучения на 8-10 подходов по 15-20 повторений. Таким методом за 2 месяца обучения на городских соревнованиях был взят вес в жиме штанги лёжа - 45 кг, в становой тяге - 70 кг, в приседании - 65 кг. В последующее время девушка пользовалась техникой – метод максимальных усилий.

Тренировки были направлены на развитие мышечной массы и на уменьшение жировой массы тела. Параллельно с этим делали акцент на комплексном развитии всех мышечных групп. Была разработана методика тренировки для развития силы и увеличение мышечной массы. Она включает в себя 7 упражнений для развития различных мышечных групп. В каждом упражнении ограничивается количество подходов до четырёх, а количество повторений варьируется от 8 до 10, количество занятий – 3 раза в неделю. Также учитывалось рациональное питание и дополнительные средства восстановления (массаж, тепловые процедуры).

Наш метод предусматривает отдельную тренировку мышечных групп:
Понедельник – развитие силы грудных мышц и мышц рук;

Среда – мышцы спины и живота;

Пятница – мышцы ног и плечевого пояса.

Для улучшения результата в соревновательном упражнении жим лёжа в качестве дополнительных упражнений делали: жим штанги лёжа, жим из-за головы, упражнения на бицепс и трицепс. Для улучшения результата в соревновательном упражнении становая тяга наиболее эффективным средством являются, так называемые сверхглубокие приседания. Данное упражнение хорошо воздействует на мышцы ног, нижние мышцы спины, ягодицы. В тренировках приседания со штангой делали акцент на следующих упражнениях: приседания, жим ногами, сгибание и разгибание ног в тренажёре, гиперэкстензия, выпады с гантелями, становая тяга на прямых ногах, подъёмы на носки, приседания с паузой.

Если вы начинающий пауэрлифтер у вас будут проблемы с техникой выполнения упражнения, что в дальнейшем приведёт к болям в суставах, возможны судороги в мышцах. Также, если не соблюдать послетренировочную растяжку, то на следующие дни можно почувствовать неприятную боль в мышцах.

К положительным сторонам относятся такие качества, как развитие силовых способностей, выносливости, мускулатуры тела, снижение жировой массы. Занятия пауэрлифтингом повышают общий тонус мышц и являются мощным антистрессовым средством.

По новому методу общий показатель роста базовых упражнений на нашем предмете исследований составил жим лёжа 65 кг, становая тяга 117,5 кг, приседания со штангой 105 кг. Таким образом, спустя 4 месяца усердных тренировок девушка получила звание победитель Республиканской универсиады в жиме штанги лёжа с результатом в 65 кг в весовой категории 84 кг, а также призёр Республиканской универсиады в троеборье с общей суммой 280 кг в весовой категории 84 кг.

Заключение. Исходя из данных проведенного эксперимента можно сделать заключение, что повторный метод принес положительный результат и может применяться для развития силовых способностей

Занятия пауэрлифтингом оказывают значительное влияние на организм. Закладывают силовую базу для будущей спортивной или трудовой деятельности, при условии грамотно составленной методики занятий ориентированной на определенные цели. Так начинающим или спортсменам, не планирующим соревновательную деятельность, можно посоветовать общеразвивающие программы, где упор идет на гармоничное развитие как всех способностей и качеств, так и композиции тела. Для юношей большой охват означает лучшее общее развитие, крепкий фундамент для будущих достижений, как в спорте, так и в жизни. Более опытным спортсменам, планирующим выступать на состязаниях, более целесообразно применять классические методики для выполнения соревновательных задач, в связи с лучшим ростом показателей максимальной силы.

Литература

1. Научный журнал «Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева» 2010 №2 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.kpsu.ru/upload/documents/old/I2I2010Iverstka_1320049494.pdf#3. – Дата доступа: 10.11.2021.
2. Развитие силовых способностей у юношей 18-21 года занимающихся пауэрлифтингом [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://core.ac.uk/download/pdf/196277035.pdf>. – Дата доступа: 10.11.2021.

ИЗУЧЕНИЕ СОСТАВА ТЕЛА СТУДЕНТОК 1 КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Бобров К.А., Мелешко Д.Р., 1 курс
(ВГУ имени П. М. Машерова)

Научный руководитель – **Хлопцева М. В., старший преподаватель**

Введение. Исследования состава массы тела человека (*in vivo*) приобретают в последние годы всё возрастающее значение. Результаты многочисленных работ свидетельствуют, что состав тела имеет существенную взаимосвязь с показателями физической работоспособности человека, с его адаптацией к условиям внешней среды, а также с профессиональной и спортивной деятельностью. Изучение состава тела играет ключевую роль в диагностике ожирения, остеопороза, значимо при некоторых других заболеваниях, и позволяет с хорошей точностью прогнозировать риск их развития.

Биоимпедансные анализаторы производятся во многих странах мира. По нашей оценке, в настоящее время используется не менее 100 тысяч таких приборов, большинство из которых — недорогие одночастотные анализаторы, применяемые в спортивно-оздоровительной медицине для контроля жировой и скелетно-мышечной массы тела [1,2,3].

Содержание. Для изучения состава тела студентов в нашем исследовании мы использовали умные весы *Picoos*. При каждом взвешивании весы определяют 15 параметров тела и сохраняют результаты в смартфоне в приложении. В приложении можно посмотреть результаты и отклонения от нормы. Весы *Picoos* используют метод многофазного биоимпеданса *MFIM* (*Multi-Frequency Impedance Measurement*). При взвешивании через ступни пропускается слабый электрический импульс. Так датчики измеряют сопротивление тканей. С помощью этих данных, динамики их изменений и параметров пользователя (возраст, рост, пол и этническая принадлежность) происходит расчет показателей состава тела.

Цель исследования – изучить состава тела студенток 1 курса факультета физической культуры и спорта.

В исследовании принимали участие девушки 1 курса факультета физической культуры и спорта. Всего испытаниям было подвергнуто 23 девушки. Нами были измерены и изучены следующие показатели состава тела студентов: вес тела, телесный жир, мышцы, скорость основного обмена веществ, индекс висцерального жира, процентное содержание воды в организме, процент содержания белка, кости, процент скелетных мышц, индекс массы тела, безжировая масса тела, тонус тела.

Таблица – Состав тела студенток 1 курса факультета физической культуры и спорта

вес тела	телесный жир, %	мышцы, %	Скорость основного обмена веществ, ккал	Индекс висцерального жира	Вода, %	Процент содержания белка, %	Кости, кг	Скелетные мышцы, %	ИМТ	безжировая масса, кг.	тонус тела
63,8	25,2**	70,4*	1431*	4	53,2	17,2	2,8	38,8	22,1	47,7	6,5
66,5	25,2**	70,4	1463*	4	53,2	17,2	2,9	39	22,5	49,7	6,5
69,6	31,8**	64,4*	1513*	5	47,5*	16,9	2,7	38,5	23,3	48,9	6,8
55	23,7**	71,7*	1312*	3	57,1	14,6	2,5	41,9	21,8	42	6,5
63,3	22,5**	72,9	1438*	3	55,9	17	2,9	41,3	21,4	49,1	5,7
48,4	21	74,2	1302	2	60,7	13,5	2,3	39,8	19,9	41,5	6,4
68,9	23,7**	71,8*	1515*	5	55,3	16,5	3,1	38,5	23,2	51,2	5,9
67,2**	33,4**	62,9*	1478*	6	48,1*	14,8	2,5	39,7	24,7	48,5	6,7
68,9	25**	70,6*	1497*	4	53,5	17,1	3,1	39,2	22,8	51,7	5,7
75,7**	34**	62,3*	1459*	8*	48,6*	13,7	2,8	41,5	26,8	42,5	6,9
54,1	24,3**	71,2*	1364	2	54,2	17	2,4	38,1	20,1	47,8	6,6
51,9*	15	79,7	1323	1	60,3	19,4	2,7	44,8	17,1	44,1	5,8
64,2	19,8**	76	1625*	3	57,9	19,1	2,7	43,9	21,2	51,5	5,4
52,6	18,9	76,1	1292	1	58,1	18	2,6	39,5	18,4	48,9	5,4
55	13,4	81,2	1399	1	65,3	15,9	3	38,6	19,5	47,8	5,4
57,2	20,2	75	1402	2	57,7	17,3	2,8	39,1	19,8	48,5	6,6
вес тела	телесный жир, %	мышцы, %	Скорость основного обмена веществ, ккал	Индекс висцерального жира	Вода, %	Процент содержания белка, %	Кости, кг	Скелетные мышцы, %	ИМТ	безжировая масса, кг.	тонус тела
58,3	17,1	77,8	1421	2	61,2	16,6	3	41,5	20,2	45,8	6,1
49,3	20,6	74,6	1319	1	59	15,6	2,4	38,2	18,8	41,8	6,3
59,5	25,2**	70,4*	1389*	3	52,2	18,2	2,6	38,5	20,6	44,5	5,5
63,3	23,5**	72	1427*	4	56	16	2,9	41,3	22,2	48,4	6,4
57,5	16,2	78,6	1423	1	60,6	18	3	37,5	18,6	41,5	5,8
60,6	24,3	71,2	1393*	3	54,2	17	2,7	39,9	21,2	45,9	6,5
46,1	19,1	76	1176	1	60,8	15,2	2,3	44,8	18	37,3	6,1

Примечание: числа с одной звездочкой (1*) – низкий показатель (или недостаток); числа в два звездочками (1**) – высокий показатель (или избыток)

Как видно из таблицы, у многих девушек наблюдается избыток телесного жира и недостаток мышечной массы. У двух девушек встречается избыточная масса тела, а у одной девушки наоборот – недостаток веса тела. У большинства девушек (13 человек) обнаружена низкая скорость обмена веществ. Кроме этого, стоит отметить и такой показатель как “процентное

содержание воды в организме”, который нарушен и наблюдается ниже нормы у 3 девушек. Вода является жизненно важным элементом для большинства функций организма. Данным девушкам необходимо скорректировать питьевой баланс. Девушкам имеющим избыток телесного жира и недостаюк мышечной массы необходимо больше уделять внимание нагрузкам силового характера, заниматься в тренажёрном зале с правильно подобранным весом.

Не смотря на то, что девушки учатся на факультете физической культуры и спорта, у многих из них выявлены нарушения в массе тела, а также в процентом содержании в организме жиры и мышечной массы.

Заключение. Вопросы изучения состава тела интересовали людей так или иначе на всём протяжении человеческой истории. Как свидетельствуют археологические находки фигурок каменного века, предпосылки для развития научного подхода к изучению состава тела создаются уже в эти далёкие времена. Измерение и контроль состава тела один из элементов ведения здорового образа жизни. Знание своих показателей состава тела позволяет правильно планировать свое питание, питьевой режим, занятия физическими упражнениями.

Литература

1. Мартиросов, Э.Г. Технологии и методы определения состава тела человека / Э.Г. Мартиросов, Д. В. Николаев, С. Г. Руднев. – М.: Наука, 2006. – 248 с.

2. Николаев, Д.В. Биомпедансный анализ состава тела человека / Д.В. Николаев, А.В. Смирнов, И.Г. Бобринская, С.Г. Руднев. – М.: Наука, 2009. – 392 с.

3. Николаев, Д.В. Лекции по биоимпедансному анализу состава тела человека / Д. В. Николаев, С.П. Щелькалина. – М.: РИО ЦНИИОИЗ МЗ РФ, 2016. – 152 с.

УТРЕННЯЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА В СИСТЕМЕ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Бронз А.Ю., 4 курс, психолого-педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. В последние годы в современной студенческой среде возрастает актуальность хорошей физической подготовки, совершенствования тела с помощью различных видов спорта, например, таких как: плавание, армрестлинг, пауэрлифтинг (силовое троеборье, включающее приседание со штангой на плечах, поднятие штанги лёжа и отрыв штанги от помоста), воркаут (уличная гимнастика, включающая тренировки на брусках, турниках, рукоходах, шведских стенках с

собственным весом) и пр. Утренняя физическая зарядка как элемент общефизической подготовки студента должна базироваться на заинтересованности обучающихся и новизне вводимых комплексов упражнений, которые оказались бы интересны и привлекательны для современной молодежи. Вопрос об обязательном введении утренней физической подготовки является актуальным и открытым.

Содержание. С общефизической подготовкой сопряжено приобретение телесного совершенства – уровня здоровья и всестороннего развития физиологических способностей, отвечающих запросам индивидуальной деятельности человека в определенных исторически сформировавшихся условиях и сферах социальной жизни.

Утренняя физическая зарядка является обязательным элементом физической подготовки. Она должна быть важным пунктом в распорядке дня каждого студента. Физические упражнения, выполняемые после сна, способствуют быстрому приведению человека в бодрое состояние. В результате ежедневной физической тренировки обеспечивается повышение уровня функциональных возможностей организма. Это приводит к эффективному развитию основных физических качеств, необходимых современной молодежи: выносливости, силы, скорости и изворотливости. Во время проведения физических упражнений утром совершенствуются двигательные навыки в ускоренном передвижении на местности и выполнении гимнастических упражнений.

Эффективность проведения утренней физической зарядки в первую очередь зависит от правильно составленного комплекса упражнений, метода тренировки, объема и интенсивности физической нагрузки, рациональной плотности. Также важно отметить, что тренировочный эффект от проведения зарядки достигается при условии соответствия объема и интенсивности физической нагрузки в выполняемых упражнениях уровню подготовленности студентов и повышению из раза в раз с течением времени по мере улучшения их общей подготовки, тренированности.

В процессе зарядки предоставляется хорошая возможность для закаливания. Неплохим средством закаливания являются природные факторы внешней среды, такие как солнце, воздух и вода. Закаливание в таком случае должно стать процессом регулярной, систематической и постепенной тренировки организма к перенесению без вреда для здоровья непрерывно изменяющихся условий погоды и других влияний внешней среды. Ключевая установка закаливания состоит в том, чтобы повысить сопротивляемость организма, общую стойкость к любым изменениям погодных условий, заболеваниям.

Несмотря на пользу утренних физических упражнений, при внедрении зарядки в образовательный процесс студентов возникают некоторые трудности. Например, нехватка времени и нежелание студентов, которые ставят в приоритет другие интересы. Из чего можно сделать вывод, что проблема внедрения утренней гимнастики в ВУЗах довольно многогранна. И хотя во многих ВУЗах ведется профилактическая работа, направленная на пропаганду здорового образа жизни, молодое поколение в большинстве своем не придерживаются здорового образа жизни. В соответствии с

исследованиями, процент лиц, *всегда следующих* правилам здорового образа жизни, крайне низок у девушек-студенток (2,2%), а юношей таких просто не нашлось (0,0%) [2].

Студенты, избегающие занятий физической культурой и утренней гимнастикой, испытывают тревогу, находятся в стрессовом состоянии, испытывают болевые ощущения, связанные с сидячим образом жизни, что в последствии может повлечь за собой хронические заболевания. Психологи рекомендуют устанавливать студентам правильный распорядок учебного дня, для того чтобы вырабатывать динамический стереотип, физиологической основой которой является формирование в коре больших полушарий определенной последовательности действий – таких как возбуждение и торможение, необходимых для производительной деятельности [1, с. 23].

Заключение. Таким образом, ежедневное выполнение комплекса утренней гимнастики, разработанного с учетом закономерностей функционирования организма после сна и индивидуальных особенностей конкретного человека, позволяет подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам студента. Утренняя физическая зарядка в системе общефизической подготовки студентов является эффективным средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики и в отдельных случаях – лечения заболеваний, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение дня. Зарядка увеличивает общий уровень двигательной активности молодого человека, снижая неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни, что является особенно актуальным в условиях пандемии. Грамотно составленный комплекс утренней зарядки не вызывает отрицательных эмоций, одновременно повышая настроение, самочувствие и активность человека.

Литература

1. Решетников, Н.В. Физическая культура / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: Мастерство, 2002. – 34 с.
2. Жилина, Н.М. Студенты и здоровый образ жизни. Взгляд изнутри / Н.М. Жилина, А.О. Серая // Педагогика профессионального медицинского образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.profmedobr.ru>. – Дата доступа: 05.11.2021. – 2018. – № 3.

К ВОПРОСУ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Бублий Е.Н. 3 курс, юридический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Движения составляют главный источник здоровья, бездействие губит здоровье, движения могут заменить лекарства, между тем, как всевозможные лекарства вместе взятые, никогда не могут заменить движений. Физическая культура и спорт участвуют в понимании первоначального представления: о жизни, обществе, мире в целом. Ведь именно в спорте проявляются наиболее важные ценности современного мира.

Распространение знаний о физической культуре и спорте является важным вопросом во всем мире. Из-за гиподинамии, вызванной компьютеризацией всех сфер жизни человека, снижается вовлеченность человека в занятие спортом, что уже привело к распространению сердечно-сосудистых заболеваний, ухудшению физических и интеллектуальных способностей людей. Недостаточный уровень физической активности является одним из основных факторов риска смерти от неинфекционных заболеваний. У людей, которые недостаточно физически активны, на 20 – 30 % выше риск смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности. Поэтому очень важно привлекать молодежь к активному образу жизни через физическую культуру и спорт.

Каждому из нас следует понимать особую необходимость физической активности в жизни, так как занятия спортом имеют много положительных сторон для любого человека, независимо от возраста, статуса и рода деятельности. Занятия физической культурой являются основополагающим фактором укрепления и сохранения здоровья. Физическая культура помогает не только в укреплении здоровья, но и в формировании стрессоустойчивости, положительной мотивации в решении задач различных аспектах жизни, закрепляет волевое отношение к возникающим трудностям, что позволяет конструктивно решать сложные жизненные задачи [1].

Содержание. Оздоровительная физкультурная деятельность является важной составляющей физического, духовно-нравственного и творческого развития личности. Всесторонне развитый человек более мобилен, активен, социально адаптирован и конкурентоспособен в стремительно изменяющейся действительности.

Одной из причин низкого качества жизни, ранней смерти и инвалидности является сидячий образ жизни. Исследования последних лет доказывают важную взаимосвязь физического и психологического здоровья человека, которое формируется во время и после занятий физкультурой. Формирование мотивации к спортивным программам имеет огромное значение, требует изучения, и понимания насущных потребностей личности на текущий момент времени. Для одного человека важно перестать болеть простудными заболеваниями, для другого важно стать более привлекательным и успешным.

Таким образом, мотивация к занятиям спортом – это осознание необходимости подвергать свой организм физическим нагрузкам для достижения каких-либо результатов и знаний. Построение интереса к физкультуре состоит из нескольких этапов.

Начальным этапом может стать получение необходимых знаний в области гигиены, физиологии и психологии, так как физическая культура представляет целый комплекс знаний о человеке и направляет свои усилия не только на развитие мышц, но и на духовное состояние человека [3].

Основная задача занятий физической культуры в учебных заведениях состоит в приобщении молодых людей к самостоятельным занятиям для укрепления и сохранения здоровья в ситуации частых стрессов и переутомления. Имеет большое значение расстановка приоритетов в решении повседневных задач, так как часто в плотном учебном графике не остается времени на занятия спортом или все свободное время поглощают компьютерные игры.

Для того чтобы выявить причину снижения интереса к физической активности, среди 87 студентов нами был проведен опрос: молодым людям были предложены вопросы:

- как вы относитесь к здоровому образу жизни;
- занимаетесь ли вы спортом;
- какова причина отсутствия физических нагрузок в жизни студентов;
- агитируют ли вас к занятию спортом;
- занимались ли вы спортом в детстве;

Проведенный опрос среди студентов 3 курса, очной формы обучения различных специальностей показал следующие результаты: из 87 опрошенных студентов выяснилось, 69 – относятся положительно к здоровому образу жизни, 18 – отрицательно. Также было выявлено, что: 10 студентов – посещают различные спортивные секции, 39 человек – тратят время только на учебу и сон, 15 – на дополнительное образование и хобби, 13 – на подработку и 10 студентов отметили, что им занятия не требуются в связи с хорошим здоровьем. Из 87 опрошенных студентов 34 – сталкивались с агитацией, 53 студента – не сталкивались. Необходимо обратить внимание, что только 23 студента – занимались спортом в детстве.

По полученным результатам опроса, можно сделать следующие выводы. Фундамент здоровья и положительного отношения к физической культуре закладывается в раннем детском возрасте. Ухудшающееся здоровье молодого поколения диктует необходимость заняться этой проблемой безотлагательно. Основные направления должны быть устремлены на:

- повышение ответственности родителей за здоровье своих детей;
- внедрение новых эффективных форм организации занятий;

– массовое издание популярной литературы, видеоматериалов и компьютерных программ;

– создание при образовательных учреждениях комплексных физкультурно-спортивных центров, включающих спортивный зал, бассейн, плоскостные сооружения.

Причиной снижения интереса к занятиям спортом является недостаточное понимание взаимосвязи физических и психологических факторов развития личности. Поэтому систематические занятия физической культурой должны стать привлекательной стороной жизни, вызывать интерес к формированию навыков здорового образа жизни [2].

Агитация, личный пример старших будут содействовать осознанию пользы от физической активности. Необходимо использовать развлекательно-спортивные игры, эстафеты, проводить различные соревнования, где каждый может попробовать себя в чем-то новом. Для положительной мотивации следует учитывать индивидуальные особенности и потребности студентов, обеспечить в образовательных учреждениях разнообразие спортивных секций, проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия, например, дни здоровья, военные игры, туристические испытания и спартакиады и т.п.

Главной задачей этих мероприятий является обеспечение роста физического и психологического здоровья студентов, повышение их мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Заключение. Результатом правильно организованной работы по формированию положительной мотивации у студентов к занятиям спортом и физической культурой станут успешная социализация, адаптация к условиям жизни и профессиональной деятельности, высокая работоспособность и творческая активность.

Значительную пользу принесут теоретические занятия, на которых особое внимание необходимо уделить изучению и формированию интересов студентов к активной деятельности, то есть к занятиям физической культурой. Во время теоретических занятий, в процессе общения, с обучающимися необходимо выявлять предпочтения и причины нежелания заниматься спортом. Важно помогать правильно распоряжаться свободным временем, учитывать взаимосвязь уровня потребностей и мотивацией, формировать высокий уровень мотивации – стремление к самореализации, признанию со стороны сверстников, педагогов и семьи, постановка краткосрочных и долгосрочных целей, планирование деятельности, раскрытие лидерского потенциала, позитивная обратная связь со стороны педагогов и семьи.

Литература

1. Сырвачева, И. С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И. С. Сырвачева // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер. реч. науч. конф. / ДВГУ. – Владивосток, 2003. – С. 108–111.
2. Бородин, Ю. А. Проблемы формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом у девушек старших классов / Ю. А. Бородин, В. Б. Добровольский // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 7. – 79 с.
3. Пономаренко, А. А. Теоретические основы исследования учебной мотивации студентов / А. А. Пономаренко, В. А. Ченобытов // Молодой ученый. – 2013. – № 1 (48). – С. 356–358.

ПРОФИЛАКТИКА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Внучко А. В., Комарчук М. Н. 3 курс, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Современная политическая и экологическая ситуация в мире влияет на снижение жизненного тонуса населения, а физические и психологические перегрузки, способствуют нарушениям в сфере здоровья людей. Особенно эти негативные обстоятельства отражаются на самом уязвимом слое общества – на подрастающем поколении. Таким образом, в рамках исследования министерства здравоохранения, уже при рождении около половины детей имеет предрасположенность к разным хроническим заболеваниям. Многие присоединяются к мнению исследователей, которые считают, что вопросы здорового образа детей должны решаться в учреждениях образования на всех уровнях: начиная с дошкольных учреждений образования до высших учебных заведений любой направленности.

Содержание. Очевидно, что в современных исследованиях, посвященных данной проблематике, здоровый образ жизни рассматривается как возможный и оправданный способ жизнедеятельности, который позволяет каждой личности вести активный и осознанный образ жизни до самой старости. Таким образом, здоровый образ жизни – это многофункциональный процесс, учитывающий индивидуальные качественные характеристики каждого субъекта, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям, конкретным условиям окружающей среды и направленный на формирование, сохранение

и укрепление здоровья, полноценное выполнение индивидуумом социально-биологических функций на протяжении всей жизни [1].

Что же касается высших учебных заведений, то среди них занятия физической культурой приносят недостаточный результат в приобщении студентов к сознательному выбору здорового образа жизни. обучающиеся после получения образования должны выйти в общество специалистами, которые готовы к активной трудовой деятельности. И к будущим специалистам предъявляются требования быть стрессоустойчивыми, с отличным физическим и психологическим здоровьем, что позволит им успешно выполнять свои профессиональные обязанности. В настоящее время изменились качественные требования, предъявляемые к выпускникам высших учебных заведений.

Анализ материалов свидетельствует о том, что современная социально-экономическая обстановка требует от выпускников не только и не столько хороших профессиональных знаний, сколько умение применить личностное творческое отношение, нацеленное на успех; самоопределение и самосовершенствование на всех этапах активной трудовой деятельности. Высокая работоспособность, основополагающим принципом которой является крепкое здоровье и хорошее физическое и психическое развитие, позволяет проявить высокий профессионализм в любой сфере жизнедеятельности. В связи с этим формирование здорового образа жизни студенческой молодежи, позволяющее обеспечить молодому специалисту полноценную реализацию в социуме, – одна из важнейших задач высшего образования, которая должна стать приоритетным направлением в целостной системе высшего образования [2].

Понятие «здоровый образ жизни» в обществе часто воспринимается в узком смысле, сводящееся только, в основном, к отказу от вредных привычек. Однако, следует отметить, что, здоровый образ жизни – это комплекс мероприятий, позволяющий человеку вести активную, насыщенную жизнь в обществе, реализовывая себя как мобильная, конкурентоспособная, нравственно зрелая, профессионально-культурная личность, способная к активной жизнедеятельности в условиях нестабильной окружающей действительности.

Мотивацию к сознательному выбору здорового образа жизни необходимо заложить студенческой молодежи еще в процессе обучения. При получении новых знаний, в процессе освоения новых ценностей, на этой основе необходимо выработать установку на дальнейшую перспективную жизнь, базисом которой и залогом успеха должен стать абсолютно осознанный выбор здорового образа жизни, включающий в себя и особенности будущей трудовой деятельности. Следует отметить, что среди общечеловеческих культурных ценностей здоровье занимает лидирующее положение, так как оно определяет возможность освоения индивидуумом всех других ценностей, выработанных и принятых в обществе.

Здоровье является залогом жизнестойкости, гарантией прогресса в обществе. Повышение мотивации в формировании здорового образа жизни в образовательном пространстве высших учебных заведений, сознательного отношения студентов к сохранению и улучшению собственного здоровья, физическому и психическому состоянию должно существенно актуализироваться на всех возрастных этапах развития личности и выступить как первостепенная социально значимая задача, поставленная государством перед высшими учебными заведениями.

Приведенный выше анализ дает достаточно оснований утверждать, что решение поставленной задачи по формированию здорового образа жизни студентов зависит от многих факторов, влияющих на образовательный процесс высших учебных заведений, к которым относятся: материально-техническое обеспечение образовательного процесса; содержание учебного материала по различным направлениям здорового образа жизни; применение разнообразных форм и методов организации учебного процесса (оформление наглядной агитации, привлечение студенческих сообществ и СМИ); обязательный учет индивидуальных особенностей студентов; дифференцированный подход к формированию здорового образа жизни; введения школы здорового питания; постоянно действующего лектория по вопросам формирования культуры здоровья; организация зон здорового отдыха в образовательных организациях и дней активного отдыха вне учебного процесса.

Заключение. В заключение следует отметить, что необходимо организовать обучение студентов в соответствии с принципами здоровьесбережения и здорового образа жизни, практическим навыкам самоорганизации оздоровительной направленности, развивать активность внедрения программ самосовершенствования, саморазвития и самовоспитания.

Организация учебного процесса должна быть ориентирована на изменение личностных стремлений студентов к совершенствованию, умение использовать потенциал здорового образа жизни для дальнейшего обучения и овладения профессиональными навыками, умственную и физическую активность, повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Исследованиями последних лет установлено, что формирование здорового образа жизни студентов в образовательном пространстве высшего учебного заведения является определяющей основой всестороннего и гармоничного развития личности обучаемого, его образа жизни и активной жизненной позиции. Вопросы формирования здорового образа жизни в настоящее время достаточно широко изучаются и освещаются в научной литературе отечественных и зарубежных ученых, но проблема повышения мотивации и формирования здорового образа жизни человека на всех ступенях его развития остается до конца не решенной, а поэтому необходим комплекс мер, чтобы решить данную проблему.

Литература

1. Давиденко, Д.Н. Здоровый образ жизни: Учебное пособие / Д.Н. Давиденко. – СПб.: СПбГУ, 1996. – 54 с.

2. Агеевец, В.У. Роль физической культуры в будущей профессиональной деятельности студентов / В.У. Агеевец // Вопросы физического воспитания студентов. – М., 1965. – Вып. 2. – С. 31-35.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА К ЗАНЯТИЯМ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

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

Введение. Здоровье – основополагающая часть в жизни каждого человека. От состояния нашего здоровья зависит выполнение задач, планов, решение основных жизненных процессов, преодоление трудностей и перегрузок. К сожалению, многие, в том числе и студенты, пренебрегают самыми простейшими нормами здорового образа жизни.

О необходимости физического воспитания личности написано немало. Занятия физической культурой влияют на все стороны развития личности: развиваются не только физические, но личностные навыки, что способствует дальнейшему росту гармоничной личности.

Физическая культура человека включает в себя всё, что человек использовал и достиг в развитии физических способностей, физических качеств, состояния здоровья, помимо того, что дала ему природа, и всё, что было в этом отношении результатом его деятельности, физическая и духовная активность, направленная на самосовершенствование.

В вузах дисциплина «Физическая культура» представлена в качестве обязательного предмета и важного элемента целостного развития личности.

Сферой жизнедеятельности человека объективно является физическая культура, и в частности личности студента, важнейшим фактором становления активной жизненной позиции.

Физическая культура студента выступает неотъемлемым качеством его личности, условием и предпосылкой эффективной учебной и профессиональной деятельности, социальным показателем профессиональной культуры будущего специалиста, целью саморазвития и самосовершенствования. Он характеризует осознанное самоопределение человека, который на разных этапах жизненного развития выбирает из множества ценностей и овладевает теми, которые для него наиболее значимы.

Содержание. Повышение мотивации у студентов к регулярным и эффективно организованным занятиям физической культурой и спортом – это одна из ключевых задач любого вуза. Четкая мотивация и регулярные занятия физической культурой и спортом позволяют успешно укреплять здоровье студентов, развивать их личные качества и интересно проводить досуг.

Четкая мотивация и регулярные занятия физической культурой и спортом позволяют успешно укреплять здоровье студентов, развивать их личные качества и интересно проводить досуг.

Студенты, которые активно занимаются спортом более общительные и коммуникабельные. Кроме того, у них больше лидерских качеств. Они все очень энергичны, справедливы и ответственны. Такие студенты активнее проявляют себя в процессе обучения, они стрессоустойчивы и уверены в себе, обладают высоким уровнем здоровья.

Не стоит так же забывать и о том, что физическое воспитание является неотъемлемой частью всестороннего развития человека. Студентам необходим и некоторый отдых от интеллектуального труда. В этом случае занятия физкультурой позволяют на время сменить род занятий на физическую активность.

Все это говорит о значимости физической культуры в высших учебных заведениях и определяет необходимость популяризации физической культуры среди студентов.

Многие студенты посещают тренажерный зал помимо занятий по физической культуре. В этой статье мы рассмотрим отношение студентов физическо-математического факультета к занятиям в тренажерном зале.

Цель работы: узнать отношение студентов физическо-математического факультета к занятиям в тренажерном зале.

Задачи исследования:

1. Какой пол больше предпочитает посещать тренажерный зал?
2. Какие тренажеры и упражнения используют при тренировке?
3. Нравится ли студентам посещать тренажерный зал?

Основным методом исследования в этой диагностической методике является тестирование. Студентам предлагалась инструкция, в соответствии с которой необходимо было ответить на 20 вопросов. Респондентами выступили 40 студентов физико-математического факультета УО «БрГУ имени А. С. Пушкина».

В ходе анкетирования было выявлено что из всех респондентов тренажерный зал посещают 20% девушек и 80% парней.

Наше исследование показало, что девушки предпочитают такие тренажеры как: беговая дорожка, тренажер для разгибания ног, тренажер для сгибания ног, тренажер для пресса, тренажер для сведения и разведения ног, велотренажер. Они прилагают усилия на тренировках используя ягодичные мышцы, квадрицепсы, бедра, икры и пресс.

Парни же выбирают совсем другие тренажеры. Например: штанга, скамья для жима лежа, рычажный тренажер, кроссовер, турник для подтягиваний, гантели, брусья, скамья для бицепса, тренажер бабочка для грудных, верхний блок. Мальчики больше задействуют грудные мышцы, предплечья, плечевые, бицепсы, трицепсы, трапеции, мышцы спины, а также тазовые мышцы, бедра и икры.

По данным опроса мы выявили что 80% студентам нравится посещать тренажерный зал. Из них 4 девушки и 28 парней.

Заключение. Для того чтобы сознательно прийти к выводу и значимости физической культуры и спорта, студенты должны понять ее роль в своей жизни. Физическая культура в высшем учебном заведении является необходимым условием для формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Физическая культура и спорт — средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого рабочего дня выполнение всех намеченных дел, формируют потребность в здоровом образе жизни.

Основными мотивами к занятиям физической культурой и спортом являются улучшение показателей здоровья, самосовершенствование и получение удовольствия от физической деятельности. Установлено, что около 90 % студентов хотят продолжить заниматься физической культурой и спортом после окончания обучения в вузе.

Повышение мотивации к спортивной деятельности - это не быстрый процесс, так как студентам необходимо самостоятельно проанализировать предложенные способы укрепления здоровья и увидеть положительный результат от их применения на себе.

Как учебная дисциплина, физическая культура является обязательной для всех программ подготовки специалистов, так как она представляет собой одно из средств, которое помогает сформироваться всесторонне развитой личности, оптимизировать физическое и психофизиологическое состояние студентов в процессе получения ими высшего образования.

Положительным аспектом является то, что спорт способствует развитию коммуникабельности, избавляет от комплексов и раскрепощает; физические нагрузки, активное движение очень благотворно сказываются на успехах в умственном труде, что отнюдь не лишнее для студентов.

Таким образом, необходима целенаправленная и эффективная работа по улучшению мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом для формирования у них здорового образа жизни. А для этого необходимо учитывать индивидуальные особенности и предпочтения студентов в выборе вида физической активности и сформировать стабильную потребность у них в занятиях спортом как в рамках вуза, так и вне его.

Литература

1. Астранд, П. О. Оздоровительные эффекты физических упражнений / П. О. Астранд, И. В. Муравов // Валеология. – 2004. – № 2. – С. 64–70.
2. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в образовательном пространстве современного вуза. – Текст: электронный // Современные проблемы науки и образования: [сайт]. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=18861> (дата доступа 25.10.2021)
3. Никулин, А. В. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом / А. В. Никулин, И. Н. Катканова, В. Л. Коновалов. – Текст: непосредственный // МНКО. – 2020. – № 1. – С. 229–231.
4. Григорьев, В. И. Образ жизни и здоровье студентов: учебно-методическое пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко; С.-Петербург. гос. ун-т экономики и финансов. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2005. – 119 с.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС, КАК ФОРМА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Генюш Е.О. 3 курс, факультет иностранных языков
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Сулейманова М.И.**, старший преподаватель
магистр пед. наук

Введение. Настольный теннис – игра увлекательная. Она в высшей степени подходит для удовлетворения потребностей широких масс. Молодежь и пожилые люди с увлечением упражняются с ракеткой и мячом в Домах культуры и школах, на пляжах, в домах отдыха и т.п. Десятки и даже сотни тысяч людей, которые случайно имели возможность приобщиться к этой игре, пытаются ее освоить, становятся ее приверженцами, ибо правила ее просты, да и сама она представляется достаточно простой: нужно только перебить мяч на сторону партнера.

Играть в настольный теннис могут люди не только разных возрастов и различных профессий, но и с отклонениями в состоянии здоровья, недостатками слуха и зрения.

Одно из важных достоинств настольного тенниса - это удивительная доступность в овладении основами игры. Выполнять ракеткой удары по мячу, посылая его на половину стола партнера, дело не сложное, тем более что с каждым разом мячик становится все послушнее. А как приятны ощущения, что все получается, и вас охватывает азарт игрока!

Содержание. *Цель работы* – показать влияние настольного тенниса на физическое развитие студентов.

Методы исследования: игра в настольный теннис на перерывах перед и после занятий по физической культуре студентами 2 курса факультета

иностранных языков специальности «Преподавание» и «Компьютерная лингвистика» в течение учебного года.

До проведения эксперимента практически все студенты в группе не умели играть в настольный теннис, а некоторые ни разу в него не играли.

Первое время результаты были не значительными, однако студенты были заинтересованы и не падали духом. У некоторых получалось играть лучше, но все относились друг к другу с пониманием и поддержкой.

Спустя некоторое время навыки игры у всей группы значительно улучшились. Улучшилась реакция и выносливость учащихся. Но никто не собирался останавливаться на достигнутом, ведь все были очень увлечены экспериментом. Можно было выделить студентов, которые играют лучше и тех, кто играет чуть хуже, но все помогали друг другу и подтягивали навыки игры. Сильные игроки становились в пару со слабыми и улучшали их навыки.

Многие студенты были очень увлечены настольным теннисом и играли не только на перерывах перед занятиями, но и в свободное время.

С каждым месяцем и каждой партией росли навыки игры. Все участники эксперимента развили свои физические способности и очень полюбили настольный теннис.

Результаты и их обсуждение. По завершению эксперимента все участники были удивлены результатами. Занятия настольным теннисом принесли не только физическую, но и психотерапевтическую пользу.

Психотерапевтические и физические аспекты на которые повлиял эксперимент:

1. Самоконтроль. Игроки научились контролировать свои эмоции.
2. Повысилась концентрация внимания.
3. Развилось аналитическое мышление.
4. Повысилась ловкость и быстрота реакции.
5. Повысилась выносливость.
6. Развилась крупная и мелкая моторика
7. Укрепилась мускулатура.
8. Повысилась гибкость участников.

А помимо всего выше перечисленного эксперимент помог выявить участникам некоторые проблемы в их организме и вовремя обратить на них внимание.

Заключение. Таким образом, эксперимент положительно повлиял на физическое развитие студентов, развил многие полезные навыки и указал на проблемы в организме, которые требуют решения. Все участники эксперимента отметили, что будут продолжать заниматься настольным теннисом и улучшать свои навыки, а также укреплять своё здоровье.

РОЛЬ ФИТНЕСА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Голуб К. А., Мешечко А. Ю., Носарь И. С. 3 курс, психолого-педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Ларюшина С. Г., преподаватель**

Введение. Физическая культура на сегодняшний день является важной составляющей в жизни людей. Однако в современной эпохе высоких технологий, активность нового поколения в разы снизилась. Современные студенты ведут малоподвижный образ жизни, занимаясь учебой не отходя от компьютера. Результатом такого образа жизни является негативный вектор состояния здоровья молодежи, изменение массы тела, нарушение осанки, снижения зрения, психические отклонения и др. Поэтому очень актуальным на сегодняшний день является необходимость физической подготовки молодых людей и как будущих специалистов, и как физически и психически здоровых личностей.

В связи со снижением уровня здоровья студентов, привычные методы физического оздоровления становятся непродуктивными, вследствие этого происходит снижение удовлетворенности студентов их содержанием. Возникает необходимость разработки новых действенных методов оздоровительных мероприятий в высших учебных заведениях, совершенствовании теории и методики построения занятий для улучшения состояния здоровья студентов, воспитания здорового образа жизни, развития их физической подготовленности, коррекции осанки и фигуры, практической их реализации в учебном процессе.

В нынешнее время достигнуты значительные успехи в разработке разнообразных программ развития физического потенциала студентов. Они позволяют учащимся заниматься многими видами спорта, которые не только являются эмоционально привлекательными для студентов, но и максимально развивают у них качества, необходимые им в дальнейшей профессиональной деятельности. В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина, Т.С. Лисицкая и др. авторы в своих работах предлагают один из наиболее приемлемых путей решения этой проблемы: введение различных фитнес-программ в образовательный процесс по дисциплине «Физическая культура». По результатам исследований указанных авторов, такой подход обеспечивает поддержание нормального состояния здоровья обучающихся с разным уровнем физической подготовки.

Содержание. Фитнесс является простым способом исправить качество жизни без радикализма и крайних мер, он считается самой лучшей на сегодняшний день системой тренировок, вобравшая в себя все самые эффективные приемы «воспитания тела» [1]. По мнению Е. Г. Сайкиной, фитнес – это инновационное направление оздоровительной физической культуры, совокупность передовых технологий, средств, методов, форм и

современного оборудования способствующие оздоровлению, повышению физической работоспособности [2]. О.В. Сапожникова трактует термин «фитнес» как систему занятий физической культурой, включающую не только поддержание хорошей физической формы, но и интеллектуальное, эмоциональное, духовное начало. Автор указывает на то, что фитнес – это система, состоящая из вышеуказанных компонентов. Система должна работать целостно, каждый компонент играет важную роль [3].

Фитнес является особенной воспитательной формой в образовательной практике, который раскрывает потенциал личности любого человека. Подразумевается не только потенциал физического, но и интеллектуального развития, успешной социализации, развития творческих возможностей и приобретения необходимых общекультурных и профессиональных компетенций. Причём приобретение компетенций относится не только к сфере физкультурно-спортивной деятельности. Это относится в принципе к педагогической, юридической, экономической и любой другой профессиональной деятельности. Фитнес является одним из наиболее известных видов двигательной активности студентов. Он позволяет решать огромный спектр общих и специальных задач.

Занятия фитнесом приобретают в нашей стране все большую массовость и становятся одним из наиболее популярных видов двигательной активности, в том числе в среде учащейся молодежи. Массовое распространение фитнеса стало отражением как изменившихся потребностей представителя современного социума в двигательной активности, его стремления к здоровью и благополучию, так и требований общества к уровню развития физических и психологических качеств человека [4, с. 21]. Занятия фитнесом решают вопросы оздоровления организма, физической подготовки и обучению необходимым двигательным навыкам, они могут помочь решить и более обширные задачи, например, задачу содействия гармоничному развитию личности. Фитнес в прикладной физической культуре имеет огромное значение, так как большую часть времени студенты проводят на учебе в плохо проветриваемых аудиториях. Чаще всего осанка находится в неправильном положении, что негативно сказывается на состоянии здоровья. [4, с. 27]

Система современного фитнеса предполагает различные тренировочные программы, с помощью которых можно организовать серии продуктивных уроков физической культуры, ориентированных на улучшение общего состояния студента. Существуют различные виды фитнес-программ: аэробика, танцевальные виды аэробики, силовые виды, фитнес-йога, фитбол-аэробика, степ-аэробика.

В ходе некоторых исследований было установлено, что у студентов, посещающих занятия фитнесом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный режим дня, повышается уверенность в себе, наблюдается высокий жизненный тонус. Такие студенты в большей мере коммуникабельны, отражают готовность к сотрудничеству,

меньше опасаются критики или воспринимают ее разумно, у них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в наибольшей мере свойственен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Студенты, занимающиеся фитнесом регулярно, делают это с удовольствием, и даже с восторгом ждут начала следующего занятия. Как следствие, посещение этих занятий стимулирует студентов к соблюдению здорового образа жизни, помогает улучшить их внешний вид: они становятся стройнее, исправляют неровности осанки и в целом улучшают качество жизни.

Заключение. Таким образом, можно сделать вывод, что применение фитнес-программ на практике улучшает общее состояние студента, то есть его стремление энергично посещать такие занятия, воспитывать в себе силу воли, терпение и выносливость, бодрость духа. А также достигать успехов в отдельных видах спорта. Мы можем отметить, что фитнес, как часть физической культуры позволяет решать широкий спектр задач, однако его потенциал гораздо шире, чем просто обучение двигательным умениям и навыкам и развитию двигательных качеств.

Литература

1. Сайкина, Е. Г. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса / Е.Г. Сайкина, Г.Н. Пономарев // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С.6–10.
2. Сайкина, Е. Г. Пономарев Г.Н. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности / Е.Г. Сайкина, Г.Н. Пономарев // Фундаментальные исследования. – 2012. – С. 890–894.
3. Сапожникова, О. В. Фитнес: учеб. пособие / О.В. Базилевич/ Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с.
4. Базилевич, М. В. Организация спортивно ориентированного физического воспитания студентов на основе избранного ими вида спорта / М.В. Базилевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.– 2009.– № 5.– 225 с.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

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

Научный руководитель – **Лагуновская Е.А., канд. философ. наук, доцент**

Введение. В современных учреждениях образования в целях актуализации формирования здорового образа жизни у современного студента необходимо установление баланса между образовательной средой, в которой воспитывается и обучается студент, и физиологическими

процессами молодого организма, характерными конкретно для этой возрастной группы. В данном процессе важную роль играет учет особенностей физиологического развития студента. При обеспечении организации педагогического процесса, прежде всего на занятиях в университете.

В современном образовательном процессе жизненно необходимым является определение и создание педагогических условий, которые способствуют утверждению среди студентов здорового образа жизни, развитию соответствующих привычек и навыков, мотивации к здоровому образу жизни и одновременно, препятствуют проявлениям девиантного поведения. Последнее связано с нарушениями в психическом здоровье, обеспечивающим адекватную поведенческую реакцию организма, и в нравственном здоровье, выражающемся в системе ценностей, установок и мотивов поведения человека.

На сегодняшний день актуальной является проблема снижения возраста вовлечения в процессы токсикомании, наркомании, курения, употребления спиртных напитков. Данный факт представлен также в студенческой среде. Одной лишь профилактической работы для этого сегодня уже крайне недостаточно, необходима систематическая воспитательная работа по формированию здорового образа жизни в рамках изучения учебных дисциплин.

В данной статье ставится цель: на основании изучения имеющихся источников и социологических данных, раскрыть актуальность проблемы формирования здорового образа жизни у современного студента.

Содержание. Здоровье человека является качественной характеристикой, складывающейся из набора количественных параметров: антропометрических (рост, вес, объем грудной клетки, геометрическая форма органов и тканей); физических (частота пульса, артериальное давление, температура тела); биохимических (содержание химических элементов в организме, эритроцитов, лейкоцитов, гормонов и др.); биологических (состав кишечной флоры, наличие вирусных и инфекционных болезней) и других биомаркеров.

Под здоровым образом жизни понимается жизнедеятельность, основанная на требованиях суточного биоритма и включающая следующие структурные компоненты: личная гигиена, двигательная активность, режим питания и сна, закаливание, чередование труда и отдыха, отсутствие вредных привычек. При систематических занятиях спортом, прежде всего, утренней зарядкой, способствующей физической активности, происходит непрерывное совершенствование органов и систем в организме человека. В этом главным образом и заключается положительное влияние спорта на укрепление здоровья.

Необходимым условием гармоничного развития личности является достаточная двигательная активность. Студентам во время аудиторных занятий не только приходится ограничивать свою естественную

двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу.

Об актуальности проблемы формирования здорового образа жизни у студента говорят исследования на тему «Отношение студентов к формированию здорового образа жизни»:

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

- Студенты не уделяют должного внимания правильному питанию.

- Большинство опрошенных студентов, как юношей, так и девушек, не делают утреннюю зарядку.

- Большинство опрошенных студентов считают, что здоровый образ жизни способствует успеху в других сферах человеческой деятельности [2].

Малоподвижное положение во время занятий студента отражается на работе и развитии многих систем организма, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций, теряется настроение.

Упорядоченность чередования труда и отдыха способствует оптимизации функций организма, лучшей адаптации к условиям университета с минимальными физиологическими затратами, а нарушения режима дня приводят к серьезным отклонениям в здоровье, и прежде всего к неврозам. Недостаточная двигательная активность обуславливает появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьезных изменений в организме студента [1].

В свою очередь преподаватель обязан правильно организовать ход аудиторных часов, обращаясь к разным видам деятельности.

Здоровый образ жизни современного студента можно охарактеризовать как его активную деятельность, направленную на улучшение и сохранение своего здоровья. Каждый должен заботиться о своем здоровье. Каждый преподаватель должен быть приверженцем здорового образа жизни, так как педагог, прежде всего, воспитатель и пример для подражания.

Для повышения уровня здоровья необходимым условием считается и повышение ответственности за свое здоровье и введение в повседневную жизнь здорового образа жизни. Важную роль в актуализации здорового образа жизни для современного студента, призванного сыграть развитие представлений о нем и повышение информированности.

Проведенное социологическое исследование было выявило, что в понятие «здоровый образ жизни» студенты включают чаще всего физическое состояние организма человека – занятия спортом, свежий воздух, прогулки и т.д. В понятие «здоровый образ жизни» студенты редко включают психическое здоровье; самопринятие, саморазвитие личности в контексте взаимодействия с окружающими людьми. В понятие «здоровый образ

жизни» студенты очень редко включают социальное здоровье, его взаимосвязи с социальной обусловленностью здоровья, поведением человека, образом жизни и образом мыслей.

Заключение. К методам профилактики здоровья современного студента можно отнести внедрение соответствующих образовательных программ, учет данной проблемы при разработке молодежной политики, а также проведение дополнительных научных исследований по данной теме.

На основании изучения источников по актуализации формирования здорового образа жизни современного студента можно сделать вывод о том, что здоровье отражает жизненные ценности личности и ее мировоззренческие ориентиры. Важными компонентами здорового образа жизни являются физическая активность, режим учебы без перенагрузок, рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены, организация свободного времени с преобладанием физической активности (занятия физкультурой, прогулки, походы и т.д), предотвращение вредных привычек.

На основании изученных данных социологических исследований можно сделать вывод о том, что у современных студентов не сформировано полное и целостное представление о здоровом образе жизни. Соответственно, актуальным является донесение информации о том, что не только физическая активность влияет на здоровье, но и правильная осанка, мытье рук, закаливание, чистка зубов, охрана зрения, вредные привычки.

Таким образом, актуализация здорового образа жизни у современного студента является важной психолого-педагогической проблемой. Для ее решения необходимо осуществление формирования и развития личности, укрепления физического и психического здоровья студента.

Литература

1. Здоровый я – здоровая страна [сост. Л.Н. Воронцовская, Е.А. Попок.] Минск: Красико-Принт, 2008. – 128 с.
2. Буцыка, Г.М. Социологические исследования на тему: «Отношение студентов к формированию здорового образа жизни» / Г.М. Буцыка // Образовательная социальная сеть. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru>. – Дата доступа: 29.11.2021.

КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА И ТЕХНОЛОГИЯ ЕЕ ФОРМИРОВАНИЯ

Гомон М. В., Дудчик Н. И., 3 курс, психолого-педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Зинкевич Г. Н.,** старший преподаватель
магистр пед. наук

Введение. Проблема здорового образа жизни в современном обществе носит актуальный характер, поскольку пренебрежение и безответственное отношение к ней характерно для широких слоев населения, что во многом зависит от уровня образованности и эффективности профессиональной подготовки.

Содержание. Анализ практики санитарно-просветительской деятельности указывает ее преимущественную ориентированность на лечение, а не предупреждение заболеваний. Вследствие чего здоровый образ жизни большинством студенческой молодежи, не рассматривается как ценность и его поддерживание не стало смыслом и целью жизни.

Несмотря на то, что здоровье как естественная, абсолютная и непреходящая ценность занимает самую верхнюю ступень иерархической лестницы, где сосуществует с категориями: интересы и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни.

Анализ психолого-педагогической литературы позволяет говорить, что образ жизни личности включает три категории: уровень, качество и стиль жизни. При этом уровень жизни в первую очередь выступает экономической категорией, представляющей степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей личности, а под качеством жизни понимается степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей (преимущественно социальная категория). Следует отметить, что стиль жизни характеризует поведенческие особенности жизни человека, определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности (социально-психологическая категория) [1].

Анализ психолого-педагогической и другой литературы показывает, что аксиология, педагогика и психология сосредоточивают свое внимание на формировании ценностного отношения к миру как основной задаче образования, поскольку они определяют эмоциональное, психическое состояние, удовлетворенность жизнью, а система ценностей регулирует поведение и деятельность, определяя мотивационно-потребностную сферу и направленность личности [2].

В связи с этим особая роль в формировании культуры здорового образа жизни личности принадлежит системе гуманистических ценностей, ориентированных на решение задач, способствующих постепенному переходу к новым здоровьесохраняющим формам образования, ориентированным на закладку основ здоровьесберегающих технологий, подготовку студентов к жизни в новом информационном обществе.

С этих позиций для эффективной здравотворческой деятельности в условиях учебного заведения необходимо корректировать сложившиеся антивалеологические стереотипы поведения, формировать мотивации к здоровому образу и стилю жизни с проведением профилактики аутопатогенного поведения.

Следовательно, валеологическая и психолого-акмеологическая концепция здоровья и здорового образа жизни, сущность которой составляют

здоровьесберегающие ориентации, определяет мировоззрение личности и стратегию его жизни.

Заключение. Все исследователи, несмотря на различия в подходах, единодушны в том, что ценностные ориентации представляют собой важнейшую характеристику личности, определяющую отношение к окружающему миру.

По мнению Н. К. Смирнова, здоровьесберегающие образовательные технологии - это те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, а также мотивацию на ведение здорового образа жизни [3].

Литература

1. Жукова, В.И. Инновационные технологии здоровье сохраняющего развития человека: учеб.-метод. пособие / под общ. ред. В. И. Жукова. 2-е изд., доп. и перераб. – М.: Изд. «Гном и Д», 2008. – 296 с.

2. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов, М.: АПК и ПРО. – 2002. – 121 с.

ВЛИЯНИЕ СОЦИУМА НА РАЗВИТИЕ ФК СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Горбачевич Ю.Н. 2 курс, социально-педагогический
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи сегодня является задачей первостепенной важности. В настоящее время наблюдается факт падения престижа физической культуры среди молодежи, качество преподавания физической культуры в учебных заведениях не способствует стремлению молодежи к освоению ценностей физической культуры, к занятиям физкультурой и спортом.

Содержание. Физическая культура – это часть общечеловеческой культуры. Она представляет собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Физическая культура является обязательной дисциплиной в вузе, она преподаётся студентам в большинстве высших учебных заведений в течение

трех лет (за исключением обучающихся на физкультурном отделении), и в связи с этим на преподавателей высшей школы ложится большая ответственность по приобщению студенческой молодежи к физкультурно-спортивной деятельности, по раскрытию ценностного потенциала этой деятельности, по формированию социально-активного, всесторонне развитого, физически и морально здорового специалиста.

В одном из вузов Беларуси – Брестском государственном университете имени А.С. Пушкина, мной было проведено исследование, в ходе которого я попыталась выяснить, какую роль физическая культура и спорт играют в обеспечении здоровья студенческой молодежи и каковы основные факторы, способствующие повышению этой роли, а также, как влияет социум на развитие физической культуры среди студенческой молодежи. Это было основной целью моего исследования. В задачи исследования входило: выявить отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в вузе и во внеучебное время, определить роль физической культуры и спорта в становлении физического, психического и социального здоровья обучающихся, изучить факторы, способствующие, а также мешающие приобщению студенческой молодежи к физкультурно-оздоровительной деятельности, наметить пути решения проблемы.

При проведении исследования мы использовали два основных метода: анкетирование и обработку полученных данных. В анкетировании участвовало 30 студентов, из них 21 лицо женского пола и 9 лиц мужского пола. Объект исследования: студенты 1-3 курсов БрГУ им. А.С. Пушкина в возрасте от 17 до 21 лет.

С помощью первого вопроса анкеты мы решили выяснить, какой смысл вкладывают респонденты в понятие «физическая культура». Большинство опрошенных студентов (83,3%) сходятся во мнении, что это часть культуры, основу содержания которой составляет рациональное использование человеком двигательной деятельности в целях физического развития и укрепления здоровья. Некоторые студенты трактуют понятие физической культуры либо очень узко, как комплекс физических упражнений (10%), либо очень широко, как часть культуры личности и общества (6,7%).

Однако практически все опрошенные студенты согласны с тем, что физическая культура и спорт – это залог здоровья и успеха в жизни. Поэтому занятия физической культурой и спортом необходимы, это могут быть как лекционные и практические занятия в вузе, так и самостоятельные упражнения в свободное время. Значительное число опрошенных (56,67%) интересуется спортивной жизнью своего учебного заведения, периодически обращаясь к сайтам, где дается информация о проведении спортивных мероприятий; практически все обучающиеся осведомлены о том, что в вузе имеются различные спортивные секции: фитнес, волейбол, баскетбол, футбол, и многое другое).

К тому же в ходе опроса выяснилось, что спортивная активность студенческой молодежи во многом зависит от социального окружения. Так,

на стремление заниматься физической культурой и спортом большое влияние оказывают: пример друзей, сокурсников, знакомых (26,67%); пример уважаемых людей, встречи с известными спортсменами и спортивными деятелями (20%), пример родителей (13,33%). Меньшее количество студентов побудительными причинами назвали другие факторы: 6 человек (20%) – ухудшение самочувствия; 4 человека (13,33%) – наглядную информацию в фактах и цифрах, 1 студент (3,33%) – «просмотр аниме с захватывающим сюжетом» и еще один молодой человек (3,33%) утверждал, что: «мне не нужны никакие стимулы со стороны».

Для опрашиваемых характерны разные виды и формы физкультурно-спортивной деятельности: посещение спортивных секций разной направленности (23,33%), в том числе, занятия восточными единоборствами (6,66%), туризм (13,33%), аэробика, фитнес (30%), утренняя зарядка (23,33%), самостоятельные физические упражнения в течение дня (26,67%), участие в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях (20%), и, наконец, самая простая форма: оздоровительная ходьба (другими словами: прогулки на свежем воздухе (73,33%)). Есть и такие студенты (10%), кто ограничивается только обязательными занятиями в вузе, поскольку считают, что: «этого вполне достаточно на данный момент».

Спортивная деятельность большую роль играет в становлении социального здоровья обучающихся, в умении выстраивать отношения с социумом, взаимодействовать с другими людьми. Граница между социальным и психическим здоровьем достаточно условна, поскольку и то, и другое не может существовать вне общественных отношений. С понятием социального здоровья студенты встречаются реже и меньше ознакомлены (только треть опрошенных осведомлена в достаточной мере о сущности этого определения). Характеризуя социальный аспект, молодые люди отмечают следующее. Физическая культура и спорт помогают: организовать активный отдых, рационально использовать свободное время, отвлекать от асоциальных групп и негативных поступков (40%), устанавливать контакты, находить новых друзей (53,33%), достигать наиболее высокого уровня социальной активности, благодаря, например, массовым физкультурно-оздоровительным мероприятиям (46,67%); ускорять процесс адаптации к новым требованиям среды (26,67%), приобретать социальный опыт при работе в команде, находить пути выхода из проблемных ситуаций, достойно переносить и победы, и поражения, неудачи в жизни (56,67%), формировать ценности, необходимые в дальнейшей трудовой деятельности – целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие и другое. (53,33%).

В связи со всем выше сказанным, неудивительным становится и то, почему среди основных причин, по которым студентам нравится посещать занятия физической культурой в вузе, называются, прежде всего, такие: повод пообщаться с одногруппниками и друзьями (33,33%); доброжелательная атмосфера (46,67%); направленность содержания учебного процесса (40%).

Однако, характеризуя поведенческий аспект спортивной деятельности обучающихся, я прихожу к неутешительным выводам. Активность студентов в приобщении к спортивному стилю жизни находится на низком уровне. Так, на вопрос: достаточен ли ваш двигательный режим? – только 12 респондентов (40%) ответили утвердительно, еще 11 опрошенных (36,67%) считают, что недостаточен, 7 (23,33%) – затрудняются ответить. Половина анкетированных честно признается, что ведущий мотив при посещении занятий «Прикладная физическая культура» в вузе – получить зачет по обязательной дисциплине. На вопрос: «Если бы занятия физической культурой в учебном заведении были бы не обязательны, а посещение было бы по желанию, стали бы вы их посещать?» – 7 человек (23,33%) ответили отрицательно, 20 студентов (66,67%) стали бы посещать изредка, по возможности, и только 3 человека (10%) ответили, что посещали бы регулярно. Негативное впечатление оставляют и следующие факты. В мероприятиях вуза по оздоровлению организма участвует только 5 человек (16,67%) из 30, еще 5 студентов (16,67%) участвуют иногда, 20 (66,66%) избегают таких мероприятий совсем. Проводить свой досуг в спортивно-оздоровительных центрах предпочитают только 6 человек (20%).

Данные анкетирования свидетельствуют также о том, что в поведении молодых людей, стремящихся придерживаться оптимального двигательного режима, нет системности, последовательности, регулярности. Студенты ссылаются при этом на разные причины, как объективные, так и субъективные, и самая главная из них: большая загруженность, дефицит времени из-за учебы (а порой и работы) (66,67%); менее важные причины: собственная лень, слабая сила воли (60%), недостаток денежных средств на посещение тренажерных залов (36,67%), отсутствие должной мотивации (26,67%). Но нам при детальном анализе более существенными кажутся две из них: это неумение рационально распоряжаться своим временем и невысокая мотивация к самосохранительному поведению («смысл заниматься собственным здоровьем при отсутствии проблем с ним?») как один из доводов, что лишний раз свидетельствует о низкой общей культуре молодых людей, которые пытаются «жить одним днем», не задумываются о дальнейших жизненных и профессиональных перспективах.

Заключение. Исходя из всего вышесказанного, можно подчеркнуть ключевую роль вуза в формировании у студентов всех трех составляющих здоровья, в воспитании социально зрелой личности. Можно много говорить об объективных причинах, связанных, например, с плохим финансированием, но это не изменит ситуацию или затянет решение проблемы еще на долгие годы. Также много можно говорить и, о влияние социума на развитие физической культуры. Однако проблемы не требуют отлагательств, и потому я хочу отметить следующее: я считаю, что сам вуз, преподавательский состав могут многое сделать для улучшения ситуации в целом, а именно: по реформированию обязательной дисциплины в вузе, по созданию действенной системы формирования навыков у студентов

сохранения и укрепления физического, психического, социального здоровья, по качественному улучшению занятий, по введению инновационных технологий, по поиску таких методов и средств, которые бы способствовали перестройке системы ценностей студентов, формировали мотивацию к самосохранительному поведению.

Литература

1. Кондаков, В.Л. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в образовательном пространстве современного вуза / В.Л. Кондаков, Е.Н. Копейкина, Н.В. Балышева, А.Н. Усатов, Д.А. Скруг // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1-1. – С. 1043.

ГИГИЕНА: ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЕЁ СОБЛЮДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ ВУЗОВ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

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

Научный руководитель – **Люкевич В.П.**, канд. философ. наук, доцент

Введение. Занятия спортом в процессе обучения в высших учебных заведениях являются не только полезным проведением свободного времени студентов, но также предъявляют определённые требования в соблюдению гигиенического режима занимающихся. Существует ряд определённых правил, выполнение которых обязательно. В самом общем виде их можно классифицировать по таким критериям, как личная гигиена, закаливание, гигиенические требования к спортивным сооружениям и местам занятий физическими упражнениями, вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности. Особенно это актуально в условиях пандемии.

Содержание. Несомненно, что одним из важнейших элементов во время занятий спортом для студентов является выполнение тех требований, которые относятся к личной гигиене. В порядке перечисления сюда следует отнести гигиену тела, гигиену одежды, гигиену обуви, гигиену питания и гигиену питьевого режима [1].

Для участия в спортивных занятиях и тренировках студентам необходимо иметь соответствующую форму и обувь. В ряде случаев молодые люди, отдавая дань современной моде, используют не совсем соответствующие гигиеническим требованиям модели. Спортивная одежда должна быть лёгкой, не стесняющей движений и соответствовать данному виду спорта. Летом преимущественно используются футболки с коротким рукавом и шорты, в прохладную погоду – спортивные костюм и шапочки. Зимой поверх спортивного костюма надевают ветрозащитные куртки с

копюшоном и брюки. Кроме того, в холодное время года важно иметь термобельё.

Спортивная обувь, в свою очередь, должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой, соответствовать характеристикам удобства, прочности, защиты стопы. Её необходимо поддерживать в чистоте, при необходимости использовать дополнительные возможности поддержания теплового режима, как-то: дополнительные стельки, полиэтиленовые пакеты, которыми обёртывают носки во избежание намокания ног.

Соблюдению гигиенических правил было уделено повышенное внимание на минувших Летних Олимпийских играх в Токио, которые прошли в 2021 году, на год позднее, чем было запланировано именно из-за неблагоприятной эпидемиологической ситуации в мире, а точнее угрозы коронавируса COVID-19.

Организационный комитет Игр совместно с МОК разработали и опубликовали свод обязательных норм, которые касались охраны здоровья участников и противодействия коронавирусной инфекции. Детальное рассмотрение этого документа позволяет вычленить три основные части, которые относятся к соблюдению гигиенических правил.

В первой прописывались рекомендации как для спортсменов, так и для официальных лиц, включавшие следующие пункты:

- сведение к минимуму физического взаимодействия с другими людьми;
- избегание прямого физического контакта (включая объятия и рукопожатия);
- соблюдение дистанции в два метра от спортсменов и не менее одного метра от других лиц (в том числе в рабочих помещениях);
- избегание по возможности замкнутых пространств;
- использование транспортной системы Игр, исключая при этом общественный транспорт без специального разрешения.

Вторая часть включала рекомендации по тестированию и изоляции, для чего было необходимо:

- загрузить приложение для смартфонов для отчета о состоянии здоровья во время пребывания в Японии;
- пройти тестирование и представить доказательства отрицательного результата;
- строго следовать дополнительным ограничениям, применимым к первым 14 дням нахождения в Японии;
- регулярно проходить тесты на COVID-19 во время Игр.

И, наконец, третья часть инструкций относилась к общим рекомендациям для участников, среди них:

- регулярно мыть руки и пользоваться дезинфицирующими средствами;
- каждый день проверять температуру тела;
- постоянно носить маску для лица;

- кашлять в маску, рукав или салфетку;
- поддерживать спортсменов хлопками, а не пением;
- избегать использования общих предметов, либо дезинфицировать их;
- проветривать комнаты и общие помещения каждые 30 минут.

Заключение. Как показывает практика, соблюдение основных требований правил гигиены позволяет студентам активно участвовать в тренировочном и соревновательном процессе, а также посещать секции по избранному виду спорта. Следование правилам личной гигиены является одним из важных показателей отношения учащихся к своему собственному здоровью. Обострение эпидемиологической ситуации в мире только подчёркивает актуальность данной темы, распространяя её без исключения практически на всю систему спортивной деятельности.

Литература

1. Гигиенические основы физического воспитания студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://studizba.com/lectures/96-fizicheskaya-kultura-i-sport/1323-raznye-lekcii-po-fizicheskoy-kulture/24545-8-gigienicheskie-osnovy-fizicheskogo-vozpitanija-studentov.html>. – Дата доступа : 11.11.2021.

ПОКАЗАТЕЛИ ГИБКОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Гребчук В. С., 3 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина)
 Научный руководитель – **Якубович С.К.**, старший преподаватель
 магистр пед. наук

Введение. Гибкость – это способность выполнять упражнения с большой амплитудой. Показателем гибкости является максимальный размах движений. От степени развития этой способности зависит эффективность овладения техникой спортивных упражнений. Стоит отметить, что целенаправленное развитие гибкости должно начинаться в младшем школьном возрасте. Вместе с тем, направленность работы в области развития качества гибкости у детей младшего школьного возраста определена государственной программой. Очень важно при проведении этой работы не упустить с поля зрения возрастные периоды, особенно благоприятные для развития этого качества [1–3].

Знание закономерностей развития гибкости у детей младшего школьного возраста позволяет эффективно планировать учебный материал, успешно организовывать и методически правильно осуществлять педагогический процесс развития гибкости [2].

Известно, что правильная методика развития двигательных способностей детей, в том числе и качества гибкости, позволяет педагогам успешно определить место для их развития на учебных занятиях по предмету «Физическая культура и здоровье» и на факультативных занятиях «Час здоровья и спорта», целесообразнее использовать организационные методы, более точно дозировать нагрузку в упражнениях.

Содержание. *Цель исследования* – определение показателей гибкости у детей 8–9 лет.

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

Тестирование показателей гибкости проводилось у девочек и мальчиков 8–9 лет. В качестве контрольных упражнений (тестов) были использованы: наклон вперед из исходного положения сидя и наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке. Тесты выполнялись согласно методическим рекомендациям.

Результаты и их обсуждение.

Анализ полученных показателей развития гибкости показал, что у девочек и мальчиков показатели гибкости находятся на среднем уровне развития независимо от контрольного упражнения. Можно отметить, что показатели гибкости выше у девочек, чем у мальчиков (рисунок).

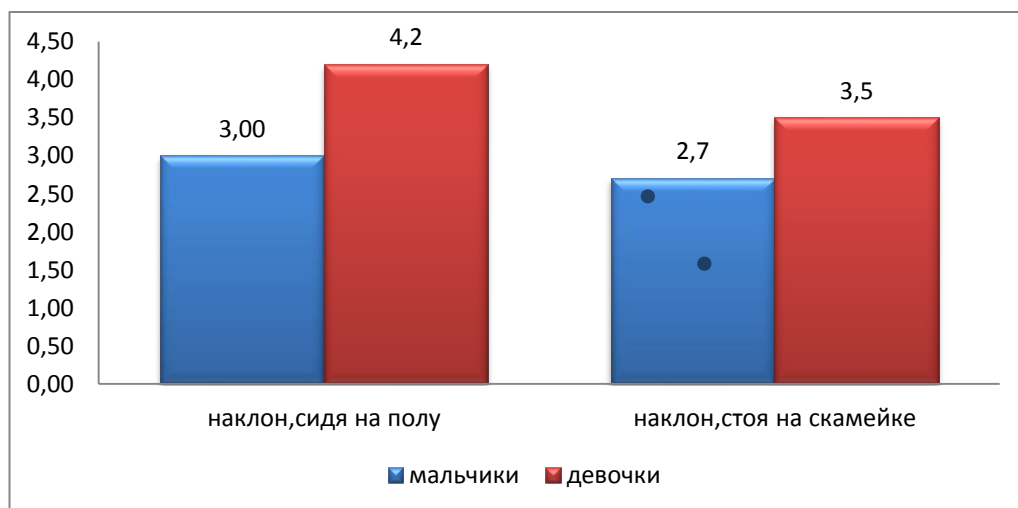


Рисунок – Показатели гибкости у детей в возрасте 8-9 лет

Заключение. Таким образом, полученные результаты в развитии гибкости у детей 8–9 лет показали, что гибкость проявляется более эффективно как у девочек, так и у мальчиков в контрольном тесте наклон вперед из положения сидя на полу, чем в контрольном тесте наклон из положения стоя на гимнастической скамейке.

Литература

1. Бражник, А. Л. Эффективные методики растяжки / А. Л. Бражник. – Харьков : ФЛП Дудучкин И.М., 2009. – С.15–17.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. 3-е изд. перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
3. Цацулин, П. Растяжка расслаблением. Супер гибкость / П. Цацулин. – М. : Астрель, АТС; Владимир :ВТК, 2010. – С. 21–23.

ВЛИЯНИЕ ВОДНЫХ ПРОЦЕДУР НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

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

Введение. Вода – самое доступное средство, позволяющее укреплять здоровье и бороться с разными заболеваниями. Водные процедуры – это гигиенические и оздоровительные процедуры, которые связаны с наружным применением воды. Вода, так же как воздух, необходима человеку. Водные процедуры сопровождают человека на протяжении всей жизни. С их помощью можно повысить защитные свойства организма и улучшить здоровье. Перед процедурой важно учитывать индивидуальные особенности каждого, чтобы не навредить.

Содержание. Лечебное воздействие плавания на организм отмечается многими специалистами. Оно благотворно влияет на основные показатели физического развития: рост, вес, жизненной емкости легких; является прекрасным средством профилактики и исправления нарушений осанки, сколиозов, плоскостопия, укрепления сердечно-сосудистой и нервной систем, развития дыхательного аппарата и мышечной системы, содействует росту и укреплению костной ткани.

Занимаясь водными процедурами, можно использовать разнообразные упражнения: купание, плавание, гимнастика в воде, специальные плавательные упражнения, гидропроцедуры и массаж, упражнения на дыхание и расслабление. В результате занятий плаванием вырабатывается совершенный тип дыхания: оно становится глубоким и полным и потому более редким. Обычно взрослый человек в покое выполняет в минуту 14–16 дыхательных циклов, а пловец – 7–8 циклов. При такой частоте дыхания легкие и связанные с ними органы успевают хорошо отдохнуть, получить полноценное питание, их износ замедляется.

Регулярные занятия плаванием развивают глубокое, полное дыхание, мощные дыхательные мышцы и подвижность грудной клетки. Это позволит избежать многих заболеваний, а также преждевременного наступления

старческой предрасположенности к атрофии малодействующих частей легочной ткани, будет способствовать хорошей вентиляции легких во время работы, оказывать положительное массирующее воздействие на внутренние органы.

Водные процедуры при регулярном выполнении формируют уравновешенную и сильную нервную деятельность. Нервная система приходит в тонус, при этом процессы возбуждения и торможения в ней будут уравновешены. Кровоснабжение мозга усиливается, что стимулирует умственную деятельность, а также способствует профилактике различных нарушений в работе нервной системы и мозга. У людей пожилого возраста, не занимающихся плаванием, риск развития болезни Альцгеймера выше, чем у занимающихся.

При воздействии на рецепторы кожи (в частности барорецепторы) осуществляется множество рефлексов автономной нервной системы, регулирующей деятельность внутренних органов. Плавание оказывает уравновешивающее действие на автономную нервную систему, умеренно снижая тонус симпатического ее отдела и повышая активность парасимпатического.

Плавание вызывает у большинства людей лишь приятные эмоции, способность поддерживать свое тело на воде оказывает влияние на психику, выравнивается эмоциональный фон. При помощи плавания можно снять нервное напряжение, избавиться от стресса, улучшить сон.

Регулярные занятия дисциплинируют человека, что, в свою очередь, помогает легче переносить различные стрессовые ситуации, в которые время от времени мы попадаем.

Таким образом, под воздействием систематических занятий плаванием происходят совершенствование всего организма человека: увеличиваются объем и сила мышц, укрепляются связки, повышается емкость легких, увеличивается работоспособность сердца, а главное, совершенствуется деятельность центральной нервной системы. Все это и укрепляет здоровье, повышает общую работоспособность, позволяет долго и плодотворно трудиться.

Литература

1. Гесслер, А. Ю. Влияние плавания на здоровье человека / А. Ю. . Гесслер, Д. С. Приходов, Е. И. Малыгин. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2020. – № 23 (313). – С. 674-676. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/313/71388/> – Дата доступа: 07.11.2021.

2. Жулковский А. С. Влияние лечебного плавания на оздоровление, закаливание и профилактику соматических заболеваний // ГУО "Санаторная школа-интернат №9 г. Минска для детей с заболеваниями костно-мышечной системы и соединительной ткани" – Режим доступа: <http://schi9.minsk.edu.by/ru/main.aspx?guid=2351> – Дата доступа: 07.11.2021.

3. Укстин, А.В. Влияние занятий аква-аэробикой на физическое состояние женщин 40-55 лет / А.В. Укстин, Е.А. Попова // Физическая культура и спорт в современном обществе : (материалы Всерос. науч. конф., 26–28 марта 2013 г.) / Дальневост. гос. акад. физ. культуры. – Хабаровск, 2013. – С. 214-217.

4. Усачев, Ю.А. Особенности формирования спортивно ориентированных программ современного аквафитнесса / Усачев Ю.А., Шульга Л.М., Шляпников Е.А. // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : 7 Междунар. науч. конгр. : Материалы конф., 24–27 мая 2003 г. – М., 2003. – Т. 3. – С. 52–53.

ПЛАВАНИЕ КАК ОДНО ИЗ ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Грицук О. В. 4 курс, факультет иностранных языков
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Существуют различные средства укрепления здоровья. Одним из них является плавание. Плавание – важнейший элемент физического воспитания. В связи с этим оно входит в учебные программы практически всех общеобразовательных учреждений. Согласно статистическим данным, выявлен высокий процент детей и взрослых, не занимающихся спортом, а также не умеющих плавать. По этой причине у многих ослабевает иммунитет, замедляется работа органов кровообращения, портится осанка, отсутствует гибкость, они часто страдают простудными заболеваниями. Плавание является одним из эффективных средств, призванных помочь укрепить здоровье, а также минимизировать случаи инфекционных заболеваний.

Оздоровительное плавание – использование особенностей плавательных движений и нахождения тела в воде в лечебных, профилактических, гигиенических, закаливающих, восстановительных, тонизирующих и др. целях. Способы плавания могут использоваться самые разнообразные — спортивные и самобытные. Плавание рекомендуется людям всех возрастов, за исключением случаев ограничения по состоянию здоровья. Однако именно плавание имеет минимум ограничений для людей с различными отклонениями в здоровье, по сравнению с другими видами физических упражнений, что связано со специфическими особенностями самого плавания. Во многих случаях плавание рекомендовано врачами и специалистами в качестве восстановительно-реабилитационных мероприятий, коррекции и т. д. [1, с. 237].

Содержание. В мае 2021 г. нами было проведено исследование среди студентов факультета иностранных языков УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина». В опросе приняло участие 70 человек. Первый вопрос: «Умеете ли вы плавать?». Второй: «Считаете ли вы, что плавание оказывает благоприятное воздействие на организм?».

Результаты опроса изображены в таблицах 1 и 2.

На первый вопрос: «Умеете ли вы плавать?», 85,7% (60 чел.) ответило положительно, оставшиеся 14,3% (10 человек) – отрицательно.

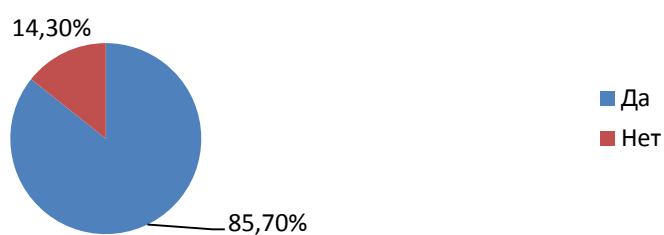


Табл. 1

На второй вопрос: «Считаете ли вы, что плавание оказывает благоприятное воздействие на организм?», 92,9% (65 чел.) ответило положительно, оставшиеся 7,1% (5 чел.) – отрицательно.

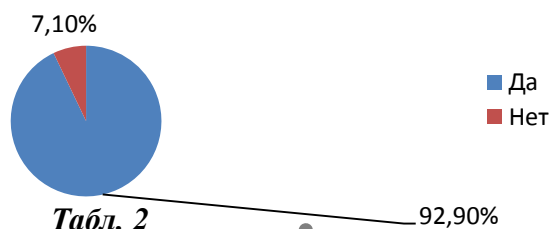


Табл. 2

Проанализировав таблицы, мы сделали вывод, что большинство студентов умеют плавать, а также осознают благоприятное воздействие плавания на организм. Около 50% опрошенных студентов, помимо посещения плавания в университете, посещают бассейн во внеурочное время, что является положительным показателем.

Заключение. Исходя из полученных результатов исследования, мы пришли к заключению, что в студенческой среде одним из наиболее эффективных и часто используемых средств физического воспитания и укрепления здоровья является плавание. Данное средство имеет много преимуществ перед другими. Мы убедились, что большая часть студентов умеют плавать. Также значимую роль в использовании плавания играет принцип доступности (достаточное количество бассейнов, в летнее время – открытых водоемов). Основными факторами, определяющими ценность этого средства физического воспитания, являются улучшение физических качеств организма, повышение его резистентности, снижение простудных заболеваний.

Литература

1. Чертов, Н.В. Теория и методика плавания: учебник / Н.В. Чертов; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2011. – 452 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ ХУДОЖНИКА

Гуськова Н. В. 5 курс, факультет искусств и дизайна
(ГрГУ имени Я. Купалы)

Научный руководитель – **Юраго О. Л., старший преподаватель
магистр пед. наук**

Введение. В рамках современной системы образования существенное значение приобретают вопросы сохранения и укрепления здоровья личности, формирования ее мотивационно-ценностной ориентации, развития профессионально значимых психофизических и функциональных способностей, повышения качества профессионального обучения.

Одной из составляющей частью любого нашего успеха является физическое здоровье. Это важная характеристика производительных сил, это общественное достояние, которое имеет материальную и духовную ценность. Всем известно, что организм человека не может нормально развиваться без достаточной двигательной активности, так как это может отрицательно отразиться на его здоровье [4].

Содержание. Цель работы – на основе анализа научно-методической литературы по данной теме, разработать комплекс упражнений для поддержания тела в тонусе, что поможет восстановить творческое развитие в дальнейшем и избежать ряд неприятных заболеваний.

Более трети населения планеты ведет малоподвижный образ жизни. К сожалению, в их ряды входят люди некоторых творческих профессий, такие как художники, музыканты, архитекторы.

Каждая из этих специальностей диктует свой уровень развития психофизических качеств и функциональных способностей, свой перечень профессионально-прикладных умений и навыков. Эффективность их труда прямо пропорциональна комплексу физических и психических качеств, двигательных умений, специальных знаний, связанных с особенностями избранной специальности [3].

Длительное пребывание в стоячем или сидячем положении, постоянное напряжение кисти, запястья и пальцев рук, редкие перерывы в работе или их отсутствие, и безраздельная преданность искусству, пагубно сказываются на состоянии опорно-двигательного аппарата. У живописцев и ваятелей особенно страдают позвоночник и суставы [2].

При отсутствии у человека достаточной физической нагрузки в мышцах отмечается атрофия, которая ведёт к мышечной слабости. Так, из-за

ослабления мышц, связочного и костного аппарата туловища и нижних конечностей развиваются нарушения в осанке, деформация позвоночника, грудной клетки и таза, которые влекут за собой целый ряд заболеваний, что способствует снижению работоспособности. А это ведет к нарушению функций легких, вегетативной нервной системы, сердца, печени, почек, появляются гинекологические заболевания, снижается острота зрения.

Уменьшается работоспособность головного мозга, в том числе снижаются высшие функции мозга (мышление, память, внимание и др.). Во избежание проблем со здоровьем нужно помнить об оптимальной физической активности, которая позволит человеку сохранить и улучшить здоровье, снизить риск возникновения заболеваний.

Оптимальную нагрузку можно достигнуть с помощью ходьбы, бега, занятия подвижными видами спорта, танцами, а также с помощью специального комплекса упражнений [1].

На основании изученной литературы предлагается комплекс специальных упражнений, который можно выполнять перед работой организм к выполнению творческой работы.

Комплекс упражнений на расслабление мышц выполняется перед началом работы. Необходимо дышать медленно и спокойно. Упражнения выполняются в течение 15–20 минут.

1. Упражнение для мышц рук. Необходимо сильно сжать кулак и напрячь всю руку от пальцев до предплечья. Затем на выдохе постараться достигнуть полного расслабления, снимая напряжение с мышц. Аналогичные действия выполняются со второй рукой. Правшам следует упражнения для расслабления мышц плечевого пояса начинать с правой руки, а левшам – с левой.

2. Упражнение для мышц шеи. Упражнения для шеи делаются в медленном темпе: наклоны головы назад и повороты из стороны в сторону. Далее следует полностью расслабиться. Другим упражнением для расслабления плечевых мышц является наклон подбородка к груди, при этом плечи должны быть максимально подняты к ушам.

3. Упражнение для глаз и лицевых мышц. Хорошей тренировкой для лицевых и мышц глаз является их кратковременное сильное напряжение с последующим расслаблением. Для этого необходимо плотно закрыть глаза, нахмуриться, наморщить нос и сильно сжать челюсти, отведя углы рта назад. Второе упражнение – имитация сильного удивления, когда брови максимально поднимаются, а рот открывается.

4. Упражнение для мышц груди. Необходимо набрать побольше воздуха и задержать дыхание на несколько секунд. После этого должна последовать стадия расслабления и восстановления дыхания.

5. Упражнение для мышц спины и живота. Оптимальным упражнением для мышц спины и поясницы является напряжение брюшного пресса с одновременным сведением лопаток и выгибанием позвоночника.

6. Упражнение для мышц ног. Немного согнув ногу в колене, необходимо напрячь все мышцы бедра. Пальцы ступни максимально натянуты на себя. Затем сжать пальцы, вытянув голеностопный сустав. Это упражнение для расслабления мышц ног необходимо выполнять регулярно.

Заключение. Обобщив данные теоретических исследований многих авторов, можно сделать вывод, что деятельность людей творческих профессий требует большого нервно-эмоционального напряжения, повышенного внимания к состоянию здоровья. При регулярном выполнении упражнений повышается физическая работоспособность (готовность организма противостоять высоким физическим и психическим нагрузкам), улучшается кровообращение, повышается тонус мышц, улучшается самочувствие, повышается настроение.

Литература

1. 8 видов простых и увлекательных тренировок для творческих людей [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://say-hi.me/vdohnovenie/8-vidov-prostyx-i-uvlekatelnyx-trenirovok-dlya-tvorcheskix-lyudej.html> – Дата доступа: 11.03.2021.

2. Профессиональные заболевания музыкантов, танцоров и художников [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://osteomed.su/professionalnye-zabolevaniya/> – Дата доступа: 26.03.2021.

3. Роль физической культуры в жизни человека [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vazhnost-fizicheskoy-kultury-v-zhizni-hudozhnika/viewer> – Дата доступа: 17.03.2021.

4. Юраго, О.Л. Психофизические аспекты в процессе физического воспитания студентов музыкального отделения / О.Л. Юраго, Т.Г. Гавраш, С.Т. Лисовский // Физическое воспитание и современные технологии формирования физической культуры личности студентов: сб. науч. ст. / ГрГУ им. Я.Купалы; под науч. ред. В. А. Максимовича; редкол.: С.К. Городилин, А.И. Шпаков. – Гродно: ГрГУ, 2013. – С. 232 – 237.

АРМРЕСТЛИНГ, КАК ПОПУЛЯРНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Жаркова Д.А. 2 курс, физико-математический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Лукашевич С. С., старший преподаватель магистр пед. наук**

Введение. Померятся силой, сцепив кулаки поставив локти на стол, глядя в глаза своему противнику. Так боролись наши предки, и наверняка будут бороться наши потомки. Армрестлинг является наиболее доступным и “мирным” видом единоборств, который не требует специальных для этого

помещений, оборудования и снаряжения. В отличие от другого вида спорта, человек любого возраста, пола и социального статуса может получить шанс выиграть соревнование по армрестлингу.

Самое главное, сдерживать натиск противника, ведь за доли секунды противник может нанести удар. Важно научиться быстро мыслить, предугадывать и реагировать на движения соперника. Все эти качества развивают в нас волю к победе, развивают качества быстро и точно мыслить.

Содержание. В современном обществе, нам не обойтись от споров, разногласий и недопониманий. Обычно все заканчивается драками и криками, но есть более гуманные способы решить общие разногласия – померяться силой! Армрестлинг – это то что нужно! Он подойдет любому: детям, женщинам, мужчинам, старикам. Но сначала, разберемся что это такое и как оно работает.

Армрестлинг является древнейшим видом спорта, который был возрожден в 1960-е годы в США. В сентябре 1962 года в г. Петалума, штат Калифорния был проведен первый чемпионат мира по армрестлингу — так была названа эта борьба. Слово «армрестлинг» происходит от слияния двух английских слов «arm» и «wrestling»; arm – рука, а wrestle, wrestling – упорная борьба. Первым чемпионом мира из СССР был харьковчанин Дмитрий Безкоровайный в весовой категории 50 кг. Армрестлинг есть вид спортивной борьбы – поединок на руках, проводимый по определенным правилам на специальных столах.

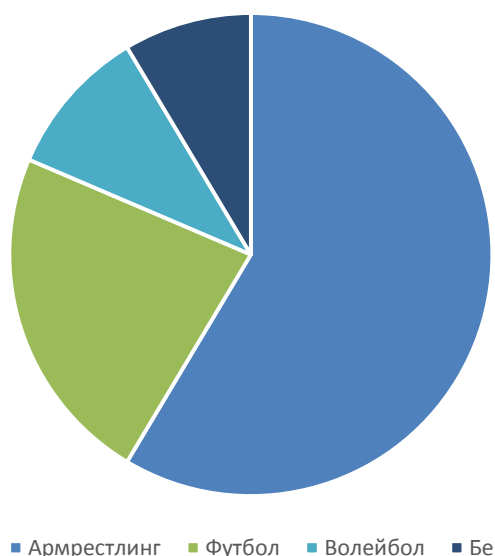
Начало армрестлинга можно соединять с некоторыми высококлассными группами. Образцом могут стать моряки, которые совместно проводили месяцы, и армрестлинг стал для них своего рода развлечением. Одновременно особенности моряков парусных судов, мощь плеча и спины – необходимые для погрузочно-разгрузочных работ, позволяют ныне называть их предшественниками данного вида спорта. Вторая компетентная группа, мастерства которой совершенно годятся для занятий армрестлингом - это лесорубы. В наше время большущий силовую рук выделялись также кузнецы.

Сегодня армрестлинг не требует специальной подготовки, и конкурировать могут программисты и строители – все!

Армрестлинг – это настольная борьба одной рукой, где участники соревнования ставят локти на стол, сцепляют руки и стараются пересилить друг друга и тем самым положить руку соперника на поверхность стола. Армрестлинг является широко популярным видом спорта, по которому проводятся чемпионаты мира, соревнования разных стран и регионов [1].

Так как подростковый возраст – самое лучшее время для реализации своего потенциала! Большинство подростков пытаются найти себя и пробуют новое. Особенно парни останавливаются на выборе спорта. Так по итогам проведенного опроса у 50 студентов дневной формы обучения физико-математического факультета 1-2 курсов, стало понятно, что из предложенных видов спорта, преобладает именно армрестлинг.

Виды спота



Студенты заявили, что именно армрестлинг помогает решить «кто круче» и, кто сильнее. Но к сожалению, многие не знают элементарных правил борьбы.

Вы знали, что на большие соревнования к участию в поединке спортсмены допускаются только в спортивной одежде и спортивной обуви. А руки до середины плеча и кисти рук должны быть обнажены. На чемпионатах и первенствах, участники одной команды должны выступать под единой эмблемой и в собственной спортивной форме.

Заключение. На данный момент, в мире не так сильно популярны соревнования по армрестлингу среди подростков. Удивительно, что по статистике, самые популярные эфиры по армрестлингу – это эфиры борьбы между девушками и женщинами, мужчинами.

Считаю, важным рассказать всем о значимости и интересе этого вида спорта. Многие мастера спорта рассказали о том, чем же полезен армрестлинг в повседневной жизни.

Например, «Как и любой спорт, он формирует характер. Поскольку армрестлинг - не командный вид спорта, поэтому он учит тому, что нужно рассчитывать только на себя, совершенствоваться и развиваться. Однако в повседневной жизни я не использую в полной мере физическую силу, полученную благодаря тренировкам. В то же время дисциплина, умение добиваться цели, усердно работать над собой, здраво оценивать свои возможности - заслуга армспорта, так как он воспитывает во мне стержень, который помогает бороться с трудностями (в том числе и на работе, в семье и с друзьями). Армрестлинг учит взаимоуважению. "Спортивная злость" - это неотъемлемый атрибут любого вида спорта, но в повседневной жизни все ребята с моей категории прекрасно общаются друг с другом» - так сказал Тимофей Грицкевич, мастер спорта [2].

Для многих армрестлинг – это просто спорт, а для некоторых – жизнь.

Литература

1. Армрестлинг – доступный спорт для школы! [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/12/armrestling-dostupnyy-sport-dlya-shkoly>.
2. Что полезного извлекли рукоборцы из армспорта? [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://ru.armpower.net/article/1268/opros-chem-polezen-armrestling>

НЕДОСТАТОК ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Жук К.С., 2 курс, факультет естествознания
(БрГУ имени Пушкина)

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

Введение. Согласно данным, предоставленным Всемирной организацией здравоохранения: до 5 млн. человек умирают в мире за год, по причинам, связанным с недостатком физической активности. Более 80% подростков по всему миру испытывают недостаток физической активности [3].

Гиподинамия – это патологическое состояние, при котором на фоне низкой физической активности снижается мускульная сила и происходит атрофия мышц [1].

К симптомам гиподинамии относятся: вялость, сонливость, плохое настроение, раздражительность, общее недомогание, усталость, снижение аппетита, нарушение сна снижение работоспособности и др. [2].

Цель работы – динамическое наблюдение за изменениями показателей уровня физической активности и симптомов гиподинамии среди студентов факультета естествознания.

Методы исследования. В работе применялся метод анкетирования с последующей обработкой данных.

Содержание. В ноябре нами было проведено повторное анкетирование, направленное на выявления изменений уровня физической активности и симптомов гиподинамии, среди студентов факультета естествознания (в опросе участвовало 25 человек).

Анкетирование проводилось по 7 вопросам. Исходя из этого мы получили следующие данные:

Было выявлено, что 48% опрошенных ежедневно ходят пешком не более двух-трех километров, 44% если есть возможность, предпочитают пешие прогулки общественному транспорту у 8% нет времени на пешие прогулки. Наблюдается положительная динамика в отношении опрошенных совершающих пешие прогулки ежедневно на расстояние не более двух-трех километров с 40% до 48% (разница составила 8%).

Так, 4% студентов ответили, что не пользуются лифтом вообще, а поднимаются по лестнице пешком, 44% пользуются лифтом если надо

подняться выше 2 этажа, а 20% прибегают к услугам лифта иногда и 32% при наличии лифта пользуются им всегда. Стоит отметить, что процент студентов, пользующихся лифтом если надо подняться выше 2 этажа увеличился на 12%, на 4% увеличилось количество пользующихся лифтом всегда.

Вопрос об активном отдыхе дал такие результаты: 36% очень сильно устают и им не хватает сил на активный отдых, 0% проводят отдых активно, 64% чередуют активный отдых и посиделки с друзьями. Эти показатели изменились в сравнении с прошлым опросом: 44% очень сильно устали, им не хватает сил на активный отдых (разница 8%), 56% чередуют активный отдых и посиделки с друзьями (разница составила 8%) [4].

Увеличился процент опрошенных, которые проводят за компьютером более 3 часов с 48% до 64% (разница составляет 16%) и уменьшилось количество тех, кто проводит за компьютером 2-3 часа с 44% до 32% (разница составляет 12%).

На вопрос «как часто Вы занимаетесь спортом» 20% опрошенных ответили «часто», 76% ответили «редко» и 4% «не занимается» вовсе, то есть процент занимающихся спортом снижен на 28%.

28% респондентов отстают в учебе, у 84% отсутствует желание что-либо делать, 32% испытывают заторможенность, 44% капризны и 80% испытывают сонливость. По сравнению с прошлым опросом увеличилось на 8% следующие показатели: отставание в учебе, отсутствие желания что-либо делать, капризность.

Интересным нам показался тот факт, что 72% считают, что гиподинамия влияет на сердечно-сосудистую систему, 60% на опорно-двигательный аппарат, 12% на желудочно-кишечный тракт, 40% на дыхательную систему, 48% на нервную систему. Эти показатели изменились по сравнению с прошлым опросом: 80% на сердечно-сосудистую систему (разница 8%), 52% на опорно-двигательный аппарат (разница 8%), 20% на желудочно-кишечный тракт (разница 20%), 24% на нервную систему (разница 24%) [4]. Результаты анкетирования приведены в таблице.

Таблица – Данные анкетного опроса студентов

№	Вопросы с варианты ответов	Результаты, %	
		Апрель	Ноябрь
1.	Как часто Вы совершаете пешие прогулки? а.) Ежедневно хожу не более 2-3 километров б.) Если есть возможность, я всегда предпочитаю пешие прогулки общественному транспорту в.) Мне некогда ходить пешком	а.) 40% б.) 48% в.) 12%	а.) 48% б.) 44% в.) 8%
2.	Пользуетесь ли Вы лифтом? а.) Не пользуюсь лифтом вообще б.) Пользуюсь если нужно подняться выше 2 этажа в.) При наличии лифта всегда им пользуюсь г.) Пользуюсь лифтом, но очень редко	а.) 8% б.) 32% в.) 28% г.) 32%	а.) 4% б.) 44% в.) 32% г.) 20%

3.	Отдых для Вас – это? а.) Я слишком устал от учебы и мне не хватает сил на активный отдых б.) Лыжи, коньки, ролики и прочие виды активного времяпровождения в.) Я стараюсь чередовать активный отдых и посиделки с друзьями	а.) 44% б.) 0% в.) 56%	а.) 36% б.) 0% в.) 64%
4.	Сколько времени Вы проводите за компьютером? а.) Около 30 минут б.) Не более 1 часа в.) 2-3 часа г.) Более 3 часов	а.) 4% б.) 4% в.) 44% г.) 48%	а.) 0% б.) 4% в.) 32% г.) 64%
5.	Как часто Вы занимаетесь спортом? а.) Часто б.) Редко в.) Не занимаюсь	а.) 48% б.) 48% в.) 4%	а.) 20% б.) 76% в.) 4%
6.	Отмечали ли Вы у себя следующие признаки? а.) Отставание в учебе б.) Отсутствие желания что-либо делать в.) Заторможенность г.) Сонливость д.) Капризность	а.) 20% б.) 76% в.) 32% г.) 92% д.) 36%	а.) 28% б.) 84% в.) 32% г.) 80% д.) 44%
7.	Как Вы думаете на что влияет гиподинамия? а.) На сердечно-сосудистую систему б.) На опорно-двигательный аппарат в.) На желудочно-кишечный тракт г.) На дыхательную систему д.) На нервную систему	а.) 80% б.) 52% в.) 20% г.) 60% д.) 24%	а.) 72% б.) 60% в.) 12% г.) 40% д.) 48%

Заключение. Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод о том, что современная молодежь ведет не достаточно активный образ жизни, проводя большое количество времени за компьютером. При этом на 28% уменьшилось количество студентов, занимающихся спортом и увеличилось на 12% количество респондентов которые пользуются лифтом если необходимо подняться выше 2 этажа. Так же у большинства опрошенных проявляются первые симптомы гиподинамии. Исходя из всего вышеперечисленного уровень физической активности студентов снизился.

Литература

1. Гиподинамия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://kliomed.ru/patsientam/articles/gipodinamiya/>. Дата доступа: 01.11.2021.
2. Гиподинамия: симптомы, ее последствия и профилактика [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dolinsk.sakhalin.gov.ru/social/prevention/articles/6162/>. – Дата доступа: 01.11.2021.
3. Физическая активности [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Дата доступа: 01.11.2021.

4. Жук К.С. Проявление гиподинамии у студентов // Проблемы физической культуры и спорта, здоровья детей и молодежи: сборник тезисов докладов XXI республиканской Студенческой Научно-практической конференции, Брест, 8-9 апреля 2021 г. / Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина; редкол.: А.В. Шаров (гл. ред.) – Брест: БрГУ, 2021. – с.381-382. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://rep.brsu.by/bitstream/handle/123456789/7293/сборник%20%20ТЕЗИСОВ%20ДОКЛАДОВ%20КОНФЕРЕНЦИИ%202021.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Дата доступа: 04.10.2021.

ПРОБЛЕМАТИКА ОПОРНО - ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Жук М.С. 3 курс, факультет естествознания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Условно, специалисты разделяют заболевания опорно-двигательного аппарата на заболевания позвоночника и заболевания суставов.

Сегодня около 70 % детей до 18 лет страдают таким заболеванием как сколиоз[1]. Сколиоз – это сложная деформация позвоночника, при которой происходит боковое искривление его в плоскости спины и скручивающие вращение позвоночника вокруг своей оси. Большая часть будущих студентов не задумываются об этой проблеме, но часто с ней сталкиваются[2]. Малоподвижный образ жизни только обостряет ситуацию и приводит к искривлению позвоночника. В настоящее время огромное количество студентов страдают от проблем с опорно-двигательным аппаратом, поэтому возникла необходимость поиска путей снижения риска заболеваемости, это является важной задачей не только медицинских работников, а также специалистов по физическому воспитанию.

Содержание. Изучение интернет ресурсов, специальной литературы, результаты медицинского осмотра студентов Брестского государственного университета, а также опрос студентов 1-3 курсов факультета естествознания, юношей и девушек в возрасте 18-20 лет.

Согласно результатам медицинского осмотра, количество заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА) студентов увеличилось за последние 5 лет с 18,3 % до 24,7 % от всех заболеваний. К таким заболеваниям в основном относятся заболевания позвоночника, костей, скелета и суставов, они являются чрезвычайно распространенными заболеваниями среди людей, ведущих малоактивный, в физкультурном плане, образ жизни. Сколиоз

встречается среди студентов довольно часто (68 % от всех заболеваний), причем у юношей оно проявляется в два раза чаще, чем у девушек. Согласно анкетированию, причиной этому может быть поднятие тяжестей. В основном, у студентов данное заболевание можно объяснить принятием неправильной позы за столом, малоподвижным образом жизни.

Плоскостопие – это заболевание опорно-двигательного аппарата, при котором происходит уплощение стопы (14 %). Для того чтобы организм не чувствовал усталости и перегрузок при ходьбе или беге, ступня имеет функцию пружинить. При нарушении данной функции, слабые мышцы и связки стопы студентов легко могут привести к травмам и заболеваниям.

Артрит – совокупное обозначение воспалительных заболеваний суставов, основным признаком которого является боль в суставах, особенно при ходьбе или применении физической силы. Из числа всех заболеваний ОДА среди студентов на артрит приходится до 10 % заболевших. Наследственная и врожденная патология, они занимают значительное место в поражении опорно-двигательного аппарата. Они составляют более 50 % всех врожденных заболеваний и пороков развития у детей. Приобретенные факторы риска – это, напротив, то, что можно изменить, принять соответствующие меры или внести коррективы в свой образ жизни.

Согласно результатам опроса студентов к факторам риска можно отнести малую физическую активность, долгое просиживание за компьютером, курение, злоупотребление алкоголем, избыточный вес и т.д. – все это несет чрезмерную нагрузку на органы и системы организма.

Рассматривая проблему вредных привычек, можно сказать, что курение и алкоголь сильно влияет на весь организм и опорно-двигательный аппарат. Кроме выше сказанного, опрос показал, что у студентов, страдающих ожирением, в подавляющем большинстве случаев (74 %) имеются проблемы с коленными и голеностопными суставами. Также вес в течение долгих лет оказывает давящее воздействие на костный аппарат, усугубляя все заболевания и вызывая деформации костей, нарушения в позвоночнике.

Болезни ОДА на сегодняшний день являются достаточно распространенными среди студенческой молодёжи, и способствуют такими социально значимыми последствиями, как, например, переломы костей, инвалидность и даже смертность. Чтоб это все избежать, нужна профилактика данных заболеваний для повышения качества жизни.

Оздоровительные физические упражнения включают в себя комплекс общеукрепляющих и специализированных упражнений, направленных на восстановление утраченных функций костно-мышечной системой, а также на повышение выносливости. Упражнения на разнообразных тренажерах позволяют улучшить координацию, чувство равновесия, помогают поддерживать тонус мышц и развивать вестибулярный аппарат. Посещение бассейна может помочь быстро восстановиться после травмы, восстановить

утраченные функции. Значительное воздействие на студентов может играть психологическая поддержка, при которой человек больше замотивирован, это помогает ему быстрее социализироваться и максимально приблизиться к прежнему образу жизни.

Заключение. Согласно проведенному анализу, можно сделать вывод, что студенты находятся в риске заболеваний ОДА, потому что учебный процесс и здоровый образ жизни иногда не соответствует принятым нормам. Большое значение в снижении риска заболеваний ОДА имеет ведение здорового образа жизни, регулярные занятия физкультурой, активный отдых на свежем воздухе, сбалансированное питание.

Литература

1. Позвоночник // Упражнения // Упражнения для выпрямления осанки // [Электронный ресурс] – URL: <http://pozvonochnik.org/back-flexibility1> (Дата доступа 08.11.2021г.).
2. Ваша Спина. ру // Упражнения для спины // [Электронный ресурс] – URL: <https://vashaspina.ru/kak-vyrovnyat-osanku> (Дата доступа 08.11.2021г.)
3. Красота и медицина // главная // медицинский справочник болезней // детские болезни // Нарушения осанки у детей // [Электронный ресурс] – URL: <http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/children/incorrect-posture> (Дата доступа 09.11.2021 г.).

ИНТЕРЕС К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Жук М.С., Лешик С.Н., 3 курс, факультет естествознания
(Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина) •
Научный руководитель – **Гузаревич И.М., преподаватель**

Введение. Современный темп жизни в информационном веке подразумевает высокое умственное напряжение, частые стрессовые ситуации, малое количество свободного времени, что приводит к не только умственному, но и физическому переутомлению человека. В связи с этим возрастает интерес к поддержанию здорового образа жизни, физической культуре как оздоровительный фактор. Особое место занимают молодые люди, перенесшие тяжелые заболевания, которым как никогда необходимо быть физически активными.

Стержнем любой деятельности является мотивационная составляющая. Потребность в движении, потребность в физическом совершенствовании, потребность в поддержании и укреплении здоровья - вот психологические основы мотивации к занятиям физкультурой и спортом. Под мотивацией такой деятельности следует понимать их смысл, мотивы, цели, эмоции. Все

эти составляющие мотивации мы рассматриваем в единстве. В СМГ (специальных медицинских группах) занимаются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, но допущенные по состоянию здоровья к выполнению учебной и (или) производственной работы[3].

Разнообразие отклонений в состоянии здоровья, различный уровень физической подготовленности ребят предъявляют особые требования к проведению занятий со студентами специальных медицинских групп, которые предполагают индивидуальный подход в занятиях физическими упражнениями, так как в специальных медицинских группах объединены лица с различными заболеваниями, различным уровнем подготовленности и работоспособностью[1].

В работе применялись как эмпирические, так и теоретические методы сбора данных. Среди эмпирических методов это: опрос студентов, анкетирование. Среди теоретических методов: абстрагирование, анализ научно-практической литературы, результатов медицинских осмотров, математико-статистическая обработка данных.

Содержание. Полученные результаты исследования среди 35 студентов из двух разных группы и специальностей 3 курса факультета естествознания БрГУ имени А.С. Пушкина таковы, что наиболее интересными для студентов являются такие занятия, как спортивные игры (41%), занятия фитнесом, в тренажерном зале (34%), плавание (19%) и спортивные единоборства (6%). Проанализировав результаты опроса, оказалось, что у большинства студентов (86%) отсутствует возможность заниматься физической культурой самостоятельно либо в спортивных секциях, как правило, из-за нехватки свободного времени, а также неудобного расписания занятий в учебных заведениях. По данным опроса, касающегося наличия заболеваний у студентов, наиболее распространенными являются болезни органов зрения (37%), опорно-двигательного аппарата (14%), дыхательной системы (12%), сердечно-сосудистой системы (11%), пищеварительного тракта (9%), кожные заболевания (8%), эндокринной системы (7%) и заболевания мочеполовой системы (2%). Можно отметить, что почти 31% опрошенных имеет проблемы с здоровьем сразу в нескольких системах органов. Результаты анализа литературы свидетельствуют, что заболеваемость студентов постоянно растет. С каждым годом численность студентов в основной группе снижается и повышается численность подготовительной и специальной медицинской групп. Одной из важнейших причин такого положения является недостаточная двигательная активность студентов, что чаще всего вызвано наличием частых стрессовых ситуаций. Несмотря на это существует небольшой тренд уменьшения численности студентов, занимающихся в специальных медицинских группах, что свидетельствует о том, что сегодня уделяется пристальное внимание к корректировке физического состояния и улучшению здоровья студентов.

Заключение. Студентам факультета естествознания БрГУ имени А.С. Пушкина в процессе обучения требуется больше усилий, которые вызывают напряжение психологического и, следовательно, физического состояний, что делает актуальной проблему организации режима их двигательной активности. Использование оздоровительных мероприятий в рамках физического воспитания позволяет укрепить здоровье студентов, повысить физическую и умственную работоспособность. С помощью физических упражнений можно поддерживать психофизический потенциал, оказывать воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма.

Литература

1. Булич, Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах / Э.Г. Булич. – М.: ФиС, 1986. – 483с.
2. Иванова, Н.Л. Занятия физической культурой в специальных медицинских группах школ и вузов: Учебно-методическое пособие / Н.Л. Иванова. – М.: 2012. – 84 с.
3. Коробков, А.В. Физическое воспитание / В.А. Коробков, В.А. Головин, В.А. Масляков. – М.: Высшая школа, 1983. – 386с.

АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

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

Научный руководитель – **Ларюшина С. Г.**, преподаватель
магистр пед. наук

Введение. В наше время, термин «физическая культура», как и более общий термин «культура», не однозначен. Первоначально он подразумевал под собой – медицину, педагогику, науку и военное дело. Сейчас же молодежь уделяет внимание физической культуре, как способу поддержать своё физическое здоровье или же как способу привить себе новые качества. Я задалась вопросом, а какие направления спорта выбирают наши студенты? И поставила перед собой цель – выявить предпочитаемые направления спорта среди молодежи. Для достижения цели были прочитаны множественные вспомогательные источники, проведены беседы среди студентов.

Содержание. Анализ психолого-педагогической литературы позволил выявить, что в основном выделяется несколько предпочитаемых направлений спорта среди студенческой части молодежи – плавание, лёгкая атлетика, йога, баскетбол. Некоторые из опрашиваемых честно признались, что не придают спорту большое значение в своей жизни, но всё же стараются поддерживать своё физическое здоровье. Для других же, спорт являлся

интересным хобби, которое поддерживает их эмоциональное и физическое состояние.

Из некоторых бесед можно было сделать вывод, положительного влияния спорта на студентов. Так же некоторые студенты выразили своё согласие по поводу актуальности занятий спортом.

Молодежь должна регулярно заниматься физической культурой, спортом, туризмом. Перед ними стоит важная задача – целенаправленно формировать здоровые интересы, настойчиво бороться с вредными привычками, воспитывать высокие волевые качества, мужество и выносливость, так же прививать потребность нравственного совершенствования. Участники опроса особенно выделили некоторые направления спорта: плавание и баскетбол, лёгкую атлетику.

Плавание – это олимпийский водный вид спорта, который заключается в преодолении различных дистанций вплавь и за наименьшее время. Независимо от вида плавания, под водой пловцу разрешается проплыть не более 15 метров (на старте или после поворота). Однако студенты утверждали, что не занимаются данным видом спорта в целенаправленном виде. Многие занимаются плаванием так, как это им нравится, другие же, чтобы поддержать свой организм. Например, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы рекомендуется плавание, так же при сколиозе. В данных случаях, студенты занимаются плаванием только по рекомендациям лечащего врача.

Баскетбол – олимпийский вид спорта, спортивная командная игра с мячом, цель в которой – забросить мяч в корзину соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Каждая команда состоит из 5 полевых игроков. Многие студенты предпочитают этот вид спорта так, как он снимает напряжение, накопленное за долгий промежуток времени. А также он позволяет улучшить отношения среди сверстников.

Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды. Опрашиваемые, которые выбрали данный вариант ответа, сказали, что занимаются лёгкой атлетикой для поддержания физического здоровья. В данный период времени очень распространено влияние беговых видов спорта, ведь ими можно заняться, достигнув ближайшего парка с беговыми дорожками, что очень удобно.

В работе применялось анкетирование. Полученные результаты показывают, что ведут активный образ жизни – 44,2% опрошенных, 32,9% – занимаются не регулярно физической культурой и спортом, 18,5% – занимаются по медицинским показаниям.

Заключение. Таким образом, физическая культура – это вид культуры, представляющий собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования человека в повседневной жизни. Каждый человек сам определяет, какую часть своей

повседневной жизни он отводит на своё физическое здоровье. Для кого-то норма выполнения упражнений – ½ раза в неделю, кто-то же наоборот занимается каждый день, по несколько часов. Но каждый студент отмечает, что, несмотря на загруженность, он старается уделять время своему любимому занятию достаточное количество времени: йоге, легкой атлетике, плаванию, боксу.

Литература

1. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие / Ю.П. Кобяков. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 252 с.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ КИТАЯ

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

Научный руководитель – **Сулейманова М.И.**, старший преподаватель
магистр пед. наук

Введение. Физическое воспитание является важной частью образования и играет важную роль в содействии росту и развитию физические качеств обучающихся. Образовательные учреждения являются одним из важных мест для занятий спортом и имеют благоприятные условия для популяризации физической культуры и спорта. Широкое и устойчивое развитие спортивных мероприятий может не только эффективно улучшить физическую форму большинства молодых людей, но и повысить осведомленность обучающихся о спорте и физической культуре, выявлению и развитию спортивных талантов.

Содержание. В соответствии с задачей нашего исследования – выявить особенности физического воспитания студенческой молодежи Китая, нами были проанализированы различные источники из интернета, а также соответствующая литература.

Так, в высших учебных заведениях Китайской Народной Республики спортивные мероприятия обычно имеют различные организационные формы.

Физическое воспитание является основной организационной формой школьных спортивных мероприятий и центральной задачей школьной спортивной работы. Посредством физического воспитания учащиеся могут систематически овладевать спортивными знаниями и навыками, чтобы в полной мере тренировать свое тело. В то же время учащиеся могут получать образование в моральных качествах в сочетании с характеристиками физического воспитания.

Межклассные занятия и межклассные упражнения длятся всего десять минут, их нельзя игнорировать. После интенсивного урока культуры ученики

должны отдохнуть и воспользоваться коротким перерывом между уроками, чтобы заняться расслабляющими видами спорта на открытом воздухе. Межклассные упражнения каждое утро после второго занятия очень важны. Если вы будете настаивать на том, чтобы делать упражнения для трансляции каждый день осторожно и точно, это не только поможет вашему метаболизму и укрепит вашу физическую форму, но также исправит и предотвратит некоторые дефекты тела, вызванные сидением и стоянием в неправильной позе.

Важной формой организации физического воспитания является массовый спорт. В настоящее время люди оценивают спортивную работу школы однобоко. Часто за эталон используют утилитаризм, то есть какая школа завоевала больше всего золотых медалей на спартакиаде и получила высокие оценки. Внеклассные занятия массовым спортом – это незаменимая организационная форма для консолидации и расширения воздействия уроков физического воспитания, позволяющая учащимся выполнять комплексные регулярные упражнения и выполнять задания по физическому воспитанию. Последний урок каждого дня – это время для внеклассных занятий. Внеклассные занятия массовым спортом обычно организуются в соответствии с классом, полом и интересами. Обычно это следующие предметы:

А) Легкая атлетика. Включая бег, прыжки, метание и другие виды спорта, это важное содержание школьных видов спорта. Это базовый спортивный проект, который способствует общему развитию тела. С помощью легкой атлетики он может развить у учащихся стойкую волю и стиль.

Б) Гимнастика. Гимнастика – одно из важных направлений спорта, гимнастика богата содержанием и широка по своим масштабам. Профессиональные школы обычно уделяют большое внимание тренировке и ежегодно проводятся общешкольные соревнования по представлению упражнений. Это способствует обучению студентов быть смелыми, решительными, гибкими, солидарными и взаимовыгодными.

В) Игры с мячом. Это спорт, который объединяет различные базовые навыки, и это также деятельность, в которой участвует наибольшее количество студентов. Длительное участие в баскетболе, волейболе, футболе, бадминтоне, настольном теннисе и других видах деятельности хорошо влияет на содействие скоординированному развитию тела и улучшение различной физической формы.

Г) Военно-спортивные занятия. Ежегодно первокурсники поступают в школу и в течение месяца проходят военную подготовку. Учащиеся, проходящие военную подготовку, могут не только укрепить свою физическую форму и укрепить свою концепцию боевой готовности, но и воспитывать трудолюбие, смелость и стойкость и сильную волю преодолевать трудности, соблюдать дисциплину и командному духу.

Важной составляющей физического воспитания является организация различных спортивных команд на основе обширных массовых спортивных мероприятий, отбирать студентов, которые проявляют особый интерес к определенному виду спорта и использовать внеклассные занятия для проведения специальных спортивных тренировок. Таким образом, можно развивать основу спортивных занятий, тем самым способствуя дальнейшему развитию групповых занятий и повышению различных технических уровней.

Заключение. В Китайской Народной Республике физическое воспитание играет важную роль. Спортивные мероприятия ориентированы на студентов, и студенты активно участвуют, что в значительной степени удовлетворяет их желанию самовыражения и стимулирует их энтузиазм к участию. Позволяет оставаться в хорошей физической форме и укрепляет дисциплину.

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТА

Караневская А.М., 3 курс, социально-педагогический факультет
(БрГУ им. А.С. Пушкина)

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

Введение. Каждый человек, который желает сохранить хорошее состояние своего здоровья, должен позаботиться о достойной физической активности. С данным фактом спорить бесполезно. Однако, что нужно принять во внимание для того, чтобы активность обладала максимальной пользой? Самое важное – это понять, в чем же заключаются отличия между простой физкультурой и полноценными спортивными тренировками.

Содержание. Физическая культура – это особенный вид активности, который позволяет восстанавливать, укреплять организм, улучшать состояние здоровья, формировать особенное отношение к человеческому организму с ориентацией на источник силы. Физическая культура требуется для успешного развития физической формы с ориентацией не только на занятия спортом, но и на получение знаний, ценностей, позволяющих соблюдать правильный образ жизни. Физкультура направлена не только на физическую деятельность, а также и на интеллектуальные процессы с соблюдением основных принципов правильного образа жизни.

Спорт представляет собой особенную активность, которая сопоставляет интеллектуальные и физические способности, накопленный опыт. Все это требуется для эффективной командной игры и одиночных состязаний. Спортивные занятия должны быть целенаправленными, так как только в этом случае можно достигнуть наилучших результатов в минимальные сроки. Физическая культура и спорт отличаются степенью вовлеченности человека в активный образ жизни, наличии целей и правил.

Спорт представляет собой постоянные тренировки. Человек должен работать на пределе сил, физических возможностей. Только в этом случае может быть достигнут результат. Физической культурой занимаются по мере возможностей и сил. Данное направление оказывается открытым для каждого желающего, вне зависимости от возрастной категории, физических навыков и социального статуса. Спорт всегда предполагает наличие значительных нагрузок. Если физическая подготовка отсутствует, присутствуют риск губительного влияния на организм. Более того, появляются риски в виде травм и летального исхода. Физкультура позволяет работать по щадящему графику для оздоровления, укрепления организма. Таким образом, предполагается различный подход к достигаемой цели.

Спорт направлен на получение побед, необходим для достижения максимального предела человеческих возможностей, требует постоянной соревновательной деятельности и определённых правил. Физическая культура направлена на сохранение хорошего состояния здоровья и удовольствия, развивает физические качества и навыки.

Нами был проведен опрос среди студентов 3 курса социально-педагогического факультета для выявления осведомлённости, разницы между спортом и физической культурой.

Получены ответы на следующие вопросы: «Что такое физическая культура и спорт?», «Разница между физической культурой и спортом?», «Какие основные отличия физической культуры от спорта?»

В результате исследования было выявлено, что 90% студентов правильно и понимают основное отличие между спортом и физической культуры, 10% затруднились ответить на данные вопросы.

Заключение. Ориентация на достижение спортивного результата и ориентация на здоровье – это не равнозначные понятия. Нередко спортивные достижения отрицательно сказываются на здоровье – в этом и отличие спорта и физической культуры.

Литература

1 Лубышева Л.И. Физическая и спортивная культура: содержание, взаимосвязи и диссоциации / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры, 2002. – № 3. – С. 11-14.

ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА В БРГУ ИМЕНИ А.С.ПУШКИНА

Качина А.А. 3 курс, факультет естествознания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Физическая культура на сегодняшний день является важной составляющей в жизни каждого человека [3]. Однако, живя в веке технологий, активность современного поколения в разы снизилась, что влечет за собой неблагоприятные последствия [2].

На сегодняшний день студентам приходится сидеть по 3–4 пары в день, это около 1,5 часа одна пара, порядка 8 часов в день «Такой темп жизни» необходимо разнообразить физическими нагрузками, которые выполняют важную роль в здоровом образе жизни всех людей [2]. Многие студенты ведут малоподвижный образ жизни, что приводит к дефициту двигательной активности [2]. Те двигательные действия, которые они делают в течение дня, восполняют лишь незначительную долю двигательной активности, а ведь она оказывает воздействие на все системы организма, совершенствуя их функции и повышая адаптационные возможности, как отдельных систем, так и всего организма в целом [1].

Нужно как можно больше уделять времени активным отдыхам, ежедневным упражнениям и стараться избегать малоподвижный образ жизни. В ряде исследований установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, высокий жизненный тонус, появляется отличное настроение на весь день. Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга [1].

Необходимо упомянуть, что систематические занятия различными видами физических упражнений в самых разнообразных формах будут способствовать повышению общей резистентности организма современных молодёжи [3]. Посещение фитнес клубов, тренажёрных залов, различного рода спортивных секций идут лишь на пользу и повышают заинтересованность у студентов к физической культуре и спорту. К сожалению, в последние годы, приходится констатировать выраженное падение уровня здоровья среди молодежи разного возраста [1].

Содержание. Цель – определить сущность проблем занятий физической культуры и спорта в БрГУ им. А.С. Пушкина.

В нашем исследовании мы использовали следующие методы: обзор литературы, анкетирование, статистическую обработку материалов. Участвовали студенты второго курса БрГУ им. А.С. Пушкина было проведено тестирование на тему «проблемы спорта в университете». Исходя из ответов выявлены 3 основные причины.

В данном анкетировании (с 15 сентября 2021г – 15 октября 2021г.) принимало участие 77 человек, которые являются студентами 2 курса факультета естествознания в БрГУ им. А.С. Пушкина.

Таблица – Статистика после проведения тестирования в период с 15.09.2021 по 15.10.2021

Дата опроса	Основная проблема на момент опроса	Число проголосовавших студентов
15.09.2021	Место проведения занятий физкультуры в осенний и весенний периоды	48 человек
01.10.2021	Время, которое предназначено для занятия	20 человек
15.10.2021	Методика преподавания	9 человек

Заключение. После обработки всех данных анкетирования мы определили основные проблемы, касающиеся студентов 2 курса БрГУ им. А.С. Пушкина в области спорта. Исходя из статистики можно сделать вывод, что данные проблемы не имеют большого значения и большинство студентов с удовольствием посещают физкультуру. Основными проблемами из результатов нашего исследования мы определили:

- 1) Место проведения занятий физкультуры в осенний и весенний периоды;
- 2) Время, которое предназначено для занятия;
- 3) Методика преподавания.

Развитие физической культуры и спорта на новом уровне является одной из наиболее актуальных проблем жизни современного общества.

Литература

1. Зыкун, Ж. А. Значимость физической культуры для студентов в современном мире / Ж. А. Зыкун, А. И. Конон. – Минск, 2018. – 412-415 с.
2. Изотов, Е.А. Современные проблемы спорта в вузах / Е.А.Изотов – Санкт-Петербург, 2017. – 172-181 с.
3. Лукьянов, С.И. Роль физической культуры в жизни студентов / С.И. Лукьянов // Фундаментальные исследования. – 2006. – №11 – 91-93 с.

ПОЛИГОНЫ ДЛЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА И ОРИЕНТИРОВАНИЯ БРЕСТСКОЙ ОБЛАСТИ

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

Научный руководитель – **Панько А.Д.**, канд. истор. наук, доцент

Введение. Начало развития спортивного туризма на Брестчине было положено еще в XIX веке в связи с появлением такого средства передвижения как велосипед. Данный процесс не остановился и до наших

дней. Разумеется, что развитие не смогло протекать равномерно на всем временном отрезке.

Следует отметить, что каждый этап развития туризма напрямую связан с историей Брестской области. Территория Брестской области на каждом отдельном этапе относилась к различным государствам. Первый этап приурочен к вхождению Брестской области в состав Российской империи, второй - межвоенной Польши, третий и четвертый - СССР и только на пятом этапе Брестская область является частью независимой Республики Беларусь. Значительная часть картографического наследия, которое имеет Брестская область на сегодняшний день в сфере спортивного туризма, была создана именно в период четвертого и пятого этапов.

Четвертый этап характеризуется интенсивным развитием туристско-экскурсионного дела в условиях социалистического общества и превращением его в крупную отрасль обслуживания населения. В 1980-х гг. осуществлены мероприятия по широкому развитию туризма, укреплению его материальной базы, организации морских, речных, железнодорожных, автомобильных воздушных туристских маршрутов. В 1969 году проводятся первые республиканские соревнования по спортивному ориентированию среди учащихся. С этого момента туризм обретает новую форму и существует не только в виде походов [1].

Пятый этап связан со значительными изменениями в туризме из-за распада СССР. Уменьшение финансирования сказывается на количестве и дальности спортивных походов. С другой стороны, в этот период формируются собственные федерации туризма, которые организуют соревнования по туристским дисциплинам. С 2003 года ежегодно проходят соревнования по спортивному ориентированию «Брестский подснежник». Данные соревнования по сегодняшний день включены в календарь кубка Беларуси по спортивному ориентированию. С 2005 года проводится первенство Брестской области по ночному ориентированию «Брестский полумарафон».

Содержание. На территории Брестской области можно выделить несколько центров развития спортивного туризма: Брест, Барановичи, Каменец, Кобрин Пинск. Если Брест можно считать центром в полном понимании этого слова, т.к. здесь получили развитие все виды спортивного туризма, то остальные города представляют лишь некоторые разновидности. В частности, в Барановичах и в Кобрине наибольшее развитие получило спортивное ориентирование, в Каменце развитие получили спортивное ориентирование и туристско-прикладные многоборья. Пинск, в свою очередь, может считаться центром развития скалолазания всей Брестской области, так же здесь развитие получили туристско-прикладные многоборья.

Имея условное разнообразие и территориальные различия между предпочитаемыми видами спортивного туризма по районам, следует отметить, что при проведении соревнований по видам спорта, которые вышли из туризма, большое значение приобретает правильный выбор

полигона. Если рассматривать соревнования по скалолазанию, то далеко не каждый естественный полигон будет пригоден для организации стартов того или иного ранга. В результате было предложено большую часть соревнований в данном виде спорта проводить в искусственных условиях (скалолазных залах), где можно смоделировать трасы для участников различной подготовленности. Подобные инновации пришли и в другие виды спортивного туризма. В последнее время все большее значение приобретают специально оборудованные спортзалы (туродромы, по принципу скалодромов). Особую актуальность наличие туродромов приобретает в городах со скудными природными возможностями, и сложными климатическими условиями.

Тем не менее, популярность природных полигонов для спортивного туризма не снижается. Их главным преимуществом остаются реальные природные условия и ресурсы, так называемая классика спортивного туризма.

Условно полигоны для спортивного туризма можно подразделить на 2 вида:

1) Комплексный полигон – это полигон, на котором возможно проведение соревнований по нескольким видам спортивного туризма, например, ориентирование, ТПМ и соревнования по технике водного туризма;

2) Лесной массив, имеющий базу для проведения однодневных соревнований по ориентированию или ТПМ.

На сегодняшний день в Брестской области имеется 66 полигонов, которые могут быть использованы для организации соревнований по спортивному туризму: 31 загородный полигон и 35 полигонов в городской среде или не имеющие достаточного снабжения в виде спортивных карт. В ходе анализа географии спортивных полигонов были выявлены две ключевые проблемы:

1) количество карт для территорий, подходящих для соревнований по спортивному туризму или для организации туристических слётов, прямо пропорционально количеству специалистов в районах, способных отбирать подходящие территории и разрабатывать спортивные карты;

2) во многих районах используются карты, требующие обновления. В силу изменения растительности в тех или иных районах, а также несоответствия карт с реальностью в целом, например, исчезновение/появление новой просеки, подобные неточности могут осложнить их использование в спортивных целях.

Из 31 загородного полигона, которые являются наиболее подходящими для проведения соревнований различного уровня, методом интервьюирования сотрудников районных центров спорта и туризма были выявлены 12 полигонов, используемых для проведения крупных соревнований, в том числе и областного уровня. В число этих 12 полигонов входят также и 2 полигона («Рудня», «Рогознянское озеро»), на которых

проводятся соревнования уровня Чемпионата Беларуси. Ещё 9 полигонов используются для проведения локальных соревнований или в качестве тренировочных. Оставшиеся 10, в силу внешних, таких как расположение в пределах пограничной зоны, и прочих факторов, не используются.

Заключение. Характеристика полигонов показала, что все они имеют как схожие черты, так и различия, обеспечивающие возможность выбора. К схожим чертам относится: в большинстве своем одинаковый тип растительности и незначительное расчленение рельефа, за исключением полигонов северной части Барановичского района. Однако частоту использования в большинстве случаев обуславливают не схожие черты, а различия, которые представлены разной степенью концентрации заболоченных участков и наличием водных объектов, позволяющих считать полигон комплексным. В завершение необходимо так же добавить, что и без того имеющаяся районная деконцентрация по природным факторам подкрепляется ещё и разным количеством созданных и используемых карт в районах, которое прямо пропорционально количеству специалистов или наличию команды энтузиастов.

Литература

1. Якуш, Н. М. История и география туризма в Беларуси: учебное пособие для учреждений высшего образования по специальности «Туризм и природопользование» / Н. М. Якуш. – Минск: БГТУ, 2012. – 212 с.

СПОРТ И МОЗГ. КАК СПОРТ ВЛИЯЕТ НА НАШЕ ТЕЛО И МОЗГ

Коваленко А.В. 3 курс, факультет искусств и дизайна
(ГрГУ имени Я. Купалы)

Научный руководитель – **Юраго О. Л., старший преподаватель
магистр пед. наук**

Введение. Что такое спорт? Для чего он? Почему так сложно заставить себя заниматься каждый день? Как спорт связан с мозгом? И почему так важна физическая активность?

Каждый из нас задавался хоть одним из этих вопросов, они набирают популярность с каждым днем всё больше и больше. И не зря, ведь каждый человек стремится к здоровому существованию, каждый хочет прожить долгую и здоровую жизнь. Но к сожалению, в нашем мире существуют скептики, которые отрицают причастность спорта к здоровью, сводя всё к генетике и предрасположенности.

Содержание. Цель работы – на основе анализа научно-методической литературы выяснить влияние спорта на наш мозг и почему так важна физическая активность именно в наше время.

Что же человек чувствует после физической активности? Если обострить чувства и прислушаться к собственным ощущениям после спорта, то можно заметить интересную закономерность. После физической активности у человека улучшается настроение, появляются силы для интеллектуальных задач, человек сияет и чувствует себя здоровым. Это не только мои наблюдения, этот феномен отметил Петер Бломстранд из Йёнчёпингского университета и его коллеги. Они провели 13 исследований по этой теме и пришли к выводам, что регулярная физическая нагрузка укрепляет наше здоровье и продлевает жизнь. Также укрепляет иммунитет, мышцы и сохраняет ментальное здоровье. Ученые заключили, что аэробные занятия умеренной, либо высокой интенсивности повышают внимание, концентрацию, способность к обучению и память у взрослых людей, и это улучшение может длиться до двух часов после занятий. «Упражнения делают нас счастливее и сосредоточеннее», — говорит Бломстранд. — Упражнения делают нас умнее!» Упражнения улучшают способность к обучению и память, поэтому так важно заниматься спортом до обучения или во время. Гораздо менее значительным было влияние упражнений, когда они выполнялись после обучения. Бломстранд советует выполнять аэробные упражнения каждый день, сильно не нагружая организм, работая в комфортном темпе [2].

Переходим к другому вопросу, что же происходит в нашем мозгу во время занятия спортом? Начало любой физической активности, наш мозг воспринимает как стресс, он начинает с ним бороться, повышая артериальное давление, далее высвобождается белок под названием BDNF (нейротрофический фактор мозга). Он защищает и восстанавливает наши нейроны памяти, и действует как клавиша перезагрузки. В это же время высвобождаются эндорфины (для борьбы со стрессом), они снижают дискомфорт от упражнений, блокируют чувство боли и даже связаны с ощущением эйфории.

Большое значение имеет время проведения физической активности. Чтобы быть более счастливым и продуктивным после занятий спортом, важно время проведения физических нагрузок. Люди, которые занимались спортом утром, показали наиболее высокие результаты в тестах, чем люди, которые занимались вечером. Из этого делаем вывод, что более подходящее время для занятий спортом - это утро. Колумнист «Нью-Йорк Таймс» Гретхен Рейнольдс написала целую книгу про это: «Первые 20 минут: удивительные научные открытия, как мы можем тренироваться лучше, умнее и жить дольше». «Первые 20 минут движения для того, кто ведет малоподвижный образ жизни, обеспечивают большую часть пользы для здоровья. Вы продлеваете жизнь, снижаете риск заболеваний, и все это происходит в первые 20 минут активности» [3].

Почему же так сложно заставить себя заниматься каждый день? Давайте разбираться. Человек по своей натуре очень ленив, и делает все, чтоб облегчить свою жизнь, он создал миллионы изобретений для облегчения жизни. Но с этим и уменьшилась физическая активность, человек

стал больше времени проводить за экраном монитора и тем самым усугубил состояния здоровья.

Всё дело в подсознании. Подсознание стремится к наиболее возможному эффективному энергосбережению, при этом не важны долговременные перспективы - главное получить кратковременное, но удовольствие. Мозг не любит напрягаться и тратить ресурсы. Но как только формируется привычка, спорт перестаёт быть фактором стресса, а начинает приносить удовольствие человеку. Порой заставить себя что-то сделать гораздо сложнее, чем само действие. Главное направить своё подсознание на формировании привычки, чётко поставить цель желаемого, это займет примерно 21 день [1].

Заключение. На основе вышеперечисленного можно сделать вывод: спорт наш друг, он не только помогает чувствовать себя счастливым, но и продлевает жизнь, улучшает память, помогает нам лучше обучаться и чувствовать себя более энергичным. Самое благоприятное время для занятия спортом – это утро.

Необходимо с раннего детства прививать человеку любовь к спорту, найти тот вид спорта, который придется по душе и будет приносить удовольствие от процесса. Это не только улучшит качество жизни, но и сделает человека привлекательнее.

Литература

1. «Спорт делает нас умнее»: 13 исследований о связи физической активности и работы мозга [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://zeh.media/zhizn/sport/5962301-13-issledovany-podtverdili-chto-fizicheskaya-aktivnost-uluchshayet-umstvennyuyu-deyatelnost> – Дата доступа: 26.02.2021.
2. Формирование привычки [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.arcanum.ru/blog/formirovanie-privychki> – Дата доступа: 02.03.2021.
3. Что происходит с нашим мозгом во время тренировки – и как это делает нас счастливее [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://insitory.ru/chto-proisxodit-s-nashim-mozgom-vo-vremya-trenirovki.htm> 1– Дата доступа: 05.03.2021.

ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ И ИХ ПОЛЬЗА В СВОБОДНОЕ ОТ УЧЕБЫ ВРЕМЯ

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

Введение. Приобщение к здоровому образу жизни - отличный способ позаботиться о своем физическом и эмоциональном состоянии. Однако

многие люди отказывают себе в этом, прикрываясь различными причинами. Это могут быть: нехватка времени, отсутствие спортивного опыта или дороговизна спортивного инвентаря. Альтернативой здесь может стать обычная прогулка. Ходьба не так популярна, как другие виды упражнений, но это очень хороший способ дать организму энергию. Тренажерный зал, йога, бег подходят не для всех. Желание быть активным в таких случаях поможет реализовать прогулка пешком. Пешие прогулки – это самый простой и самый доступный вид физической активности. Ходьба приносит огромную пользу для человеческого организма [1].

Содержание. Я проверила опытно-экспериментальным путем влияние пеших прогулок в свободное от учебы время на физическое состояние студентов. В работе применялись метод педагогического наблюдения, фиксирование физического состояния вначале и конце недели регулярных прогулок, в конце был предложен тест из 3-х вопросов. Исследование проводилось на группе 3-го курса физико-математического факультета, состоящей из 17 студентов. Вначале исследования, были зафиксированы следующие показатели: у 5-х студентов при прохождении большого расстояния начиналась отдышка, у 6-их - боль и слабость в ногах, у остальных студентов – утомление и пассивное желание что-либо делать. Студентам были предложены дистанции, которые увеличивались с каждым днем. Начиная с понедельника, дистанция для пеших прогулок была 1000м, такая же дистанция была и во вторник, среда и четверг – 2000м, пятница и суббота – 2500м, воскресенье – 3000м. В начале эксперимента, участники с неохотой хотели проходить данные дистанции. Часто во время прогулки останавливались на отдых, так как у некоторых было учащенное дыхание и болели ноги. С каждым последующим днем, желание идти на прогулку увеличивалось, состояние студентов заметно прогрессировало: пропала отдышка, боль в ногах вовсе пропала. Так же улучшились результаты время, за которое они проходили начальную дистанцию – 1000м. В начале среднее время прохождения было – 12 мин 24с, после прохождения данного эксперимента – 9 мин 44 с. Было зафиксировано снижение уровня стресса и повышение работоспособности.

Заключение. Результаты эксперимента позволяют констатировать факт улучшения физического состояния группы под влиянием регулярных прогулок вне учебного процесса и работы. Были выявлены плюсы ходьбы от пеших прогулок: 1. При пеших прогулках кровь более интенсивно движется по сосудам и обогащает все без исключения внутренние органы большим количеством кислорода, что благоприятно сказывается на всем организме. 2. Пешие прогулки помогают справиться с недугами сердечно-сосудистой системы, укрепляют сосуды и сердце. 3. Пешие прогулки способствуют снижению уровня холестерина. 4. Ходьба очень благоприятно влияет на органы дыхания. 5. Пешеходные прогулки снижают риск возникновения сахарного диабета. 6. Ходьба благоприятно влияет на пищеварительный тракт, заставляет быстрее и лучше переваривать пищу,

способствует выведению шлаков из организма. 7. Пешие прогулки благоприятно влияют на суставы, кости и позвоночник. 8. Ходьба оказывает закаливающий эффект на организм, повышают иммунитет, что помогает противостоять простудным заболеваниям. 9. Пешие прогулки хорошо влияют на зрение. 10. Укрепляют мышечную систему организма, помогают формированию красивой фигуры. 11. Ходьба значительно замедляет процессы старения. 12. Пешие прогулки повышают выносливость организма[2]. Таким образом, прогулки являются неотъемлемой частью физического воспитания для студентов.

Литература

1. Польза ходьбы и пеших прогулок // Статья URL: https://medaboutme.ru/articles/10_plyusov_dlya_zdorovya_esli_vy_khodite_pes_hkom/ (дата обращения: 27.09.2021).
2. Пешая прогулка для здоровья. Что нужно знать о ее пользе. 5 преимуществ простой ходьбы // Статья URL: <https://zen.yandex.ru/media/ludjam/peshaia-progulka-dlia-zdorovia-chto-nujno-znat-o-ee-polze-5-preimuscestv-prostoi-hodby-5ba530680ed93900aa2f8284> (дата обращения: 01.10.2021).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ СТРЕТЧИНГА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

Котович О.А. 2 курс, физико-математический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Лукашевич С. С., старший преподаватель
магистр пед. наук**

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 нашей работе мы затрагивает 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.

Содержание. Целью нашей работы было исследование методов и методики стретчинга, путем анализа литературных источников и их систематизация.

В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Данный вид упражнений называют: упражнения 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:

- Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.).

- Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.); движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используют вес собственного тела).

- Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6—9 с). После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.

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.

Методика стретчинга индивидуальна в зависимости от сопутствующих факторов. Однако можно рекомендовать определенные параметры тренировки:

1. Продолжительность одного повторения (удержания позы) от 15 до 60 с (для начинающих и детей — 10-20 с).
2. Количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10-30 с.
3. Количество упражнений в одном комплексе от 4 до 10.
4. Суммарная длительность всей нагрузки от 10 до 45 мин.
5. Характер отдыха — полное расслабление, бег трусцой, активный отдых.

Во время выполнения упражнений необходима концентрация внимания на нагруженную группу мышц [1].

Основные методы стретчинга:	
Балистический метод	Основан на весе тела силе и скорости. Является весьма <i>травматичным</i> , в связи с чем, его не рекомендуют использовать людям пожилого возраста и во время групповых занятий
Медленный метод	Мышцы растягиваются до максимума, но очень медленно и без болезненных ощущений. Данный метод представляет собой <i>ритмическую гибкость</i> и часто используется для разминки.
Статистический метод	Используется в практике йоги. Все упражнения выполняются медленно, <i>плавно</i> , с маленькой задержкой каждой позиции.
PNF метод	Принцип заключается в тренировке <i>с партнером</i> , один из которых принудительно помогает другому растягивать мышцы, зафиксировав положение на несколько секунд.

Заключение. 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 основных 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.

Литература

1. 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: 15.11.2021.
2. Лях, В.И. Гибкость и методика ее развития / В.И. Лях // Физкультура в школе. – № 1. – 1999. – С.45-47.
3. Андерсон, Б.А. Растяжка для каждого. Стретчинг / пер. с англ. О.Г. Белошеев. – Минск: Попурри, 2002. – 224 с.
4. Развитие гибкости у детей // Занимательные материалы [Электронный ресурс]. – 2020. – Режим доступа: <https://znanio.ru/media/razvitie-gibkosti-u-detej-2633135>. – Дата доступа: 10.11.2021.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Крисюк К. А., 1 курс, экономический факультет
(БрГТУ)

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

Введение. *Здоровье человека* по определению Всемирной Организации Здравоохранения – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или каких-либо дефектов. Состояние здоровья во многом зависит от пищи, которую употребляет человек. *Питание* – это система операций, связанных с потреблением питательных веществ и грамотным их усвоением, что обеспечивает нормальную работу организма и поддерживает здоровье в целом. *Рациональное питание* (от лат. *rationalis* – разумный) – способ питания, при котором итогом этого процесса является укрепление и улучшение состояния здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение различных заболеваний, замедление процессов старения. Другими словами, рациональное питание – это здоровое питание.

В процессе работы предполагалось создать представление о рациональном питании и его влиянии на здоровье человека. Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ литературных источников и информации интернет-сайтов по тематике исследования, опрос.

Содержание. Рациональное питание способно подарить здоровье, возможность прожить долгую и счастливую жизнь. Грамотное питание предполагает, что в организм человека своевременно, в необходимом количестве и оптимальных соотношениях должны поступать белки, жиры и углеводы. А недостаток питательных элементов становится причиной изначально небольшого скоротечного дискомфорта, а затем источником развития болезней, фактором преждевременного старения и ранней смерти. Важно понимать механизмы работы пищеварительной системы, процессов усвоения пищи. К примеру, почему важно тщательно пережевывать пищу – потому что это влияет на качество усвоения питательных элементов.

В процессе исследования были определены главные правила рационального питания:

1. Сокращение потребления жиров животного происхождения.
2. Увеличение в рационе продуктов, которые богаты насыщенными жирными кислотами.
3. Употребление продуктов, содержащих клетчатку (злаки, овощи).
4. Свежеприготовленные блюда должны стать основой рациона.
5. Исключение жареных на сливочном масле продуктов и маргарина.
6. Отказ от потребления слишком соленой пищи.
7. Употребление молочнокислых продуктов вместо молока.
8. Мясо, рыбу и птицу следует употреблять свежеприготовленными и только с овощами и различными травами.
9. Каждый день необходимо есть салат из свежих овощей или фруктов.
10. Стараться жить без стрессов.

Необходимо внимательно следить за калорийностью продуктов и массой тела. Следует ограничивать получение энергии из жиров. Насыщенные жиры (животные и твёрдые растительные жиры) должны составлять до одной трети потребляемых жиров, остальные две трети жиров должны быть ненасыщенными, жидкими. Рекомендуется стремиться к увеличению доли фруктов, овощей, цельных зёрен, бобовых и орехов в ежедневном рационе. Именно из этой пищи следует получать более 50 % всей энергии. «Только живая, свежая пища может сделать человека способным воспринимать и понимать истину» – Пифагор. Следует ограничить употребление поваренной соли, простых углеводов – не более 30-40 г в сутки. Если рацион не включает достаточное количество витаминов из пищи, рекомендуется периодически принимать поливитамины и дополнительно витамин D. Не следует забывать о принципе: «Вы – то, чем вы питаетесь».

Ещё одно важное условие рационального питания – это соблюдение нормы питьевого режима. Правильное потребление воды способствует увлажнению, регенерации, росту. Помогает пищеварению, правильной работе сердца.

Важным фактором рационального питания является следование расписанию приема пищи. Чрезвычайно вредно есть на ночь. Переполненный желудок давит на диафрагму, затрудняет нормальную работу сердца. На основании экспериментальных исследований и многолетних наблюдений врачей рекомендуется трех- или четырехкратный прием пищи в течение суток [1]. Распределение количества пищи и набор блюд по отдельным приемам зависят от возраста, характера трудовой деятельности, а также от того, в какое время суток человек работает.

Заключение. Здоровье человека во многом определяется рациональным питанием. Питание улучшает состояние кожи, придает лицу естественный оттенок. Следует обращать внимание на сбалансированность пищи и порядок ее приема. Вода является необходимым условием рационального питания. Неправильное питание приводит к недостатку витаминов и микроэлементов в организме, провоцирует появление различных заболеваний.

Литература

1. Юркова, Г. В. Рациональное питание – основа долголетия [Электронный ресурс] / Г. В. Юркова. – Режим доступа: <http://www.16gp.by/pravilnoe-pitanie-zalog-zdorovya-i-dolgoletiya>. – Дата доступа: 10.01.2021.

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ (ЙОГА, УШУ, ШЕЙПИНГ)

Крупко А. А., 2 курс, экономический факультет
(БрГТУ)

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

Введение. Оздоровительные системы – системы знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья человека. Оздоровительные системы начали формироваться с момента зарождения человеческих цивилизаций и естественным образом входят в культуру человечества. Если говорить о наиболее популярных оздоровительных системах в настоящее время, то их известно более пятидесяти. Известные оздоровительные системы условно можно разделить на современные и нетрадиционные: нетрадиционные оздоровительные системы пришли к нам из стран с непрерывным и преемственным развитием культуры – Индии и Китая; современные оздоровительные системы

формируются в странах молодой культуры на основе системного, целостного подхода [1]. Целью исследования являлось выявление особенностей популярных нетрадиционных оздоровительных систем (йога, ушу, шейпинг).

Содержание. Анализ специальной литературы позволил нам выявить, что в настоящее время известно более 50 нетрадиционных видов оздоровительных систем. Многие из них пришли к нам из глубокой древности и до сих пор открываются все новые аспекты, касающиеся той ценности, которую несут они в себе для организма человека. Следует кратко охарактеризовать некоторые наиболее известные виды физических упражнений, такие как йога, ушу и шейпинг.

Йога (в переводе с санскрита «связь, единение, сосредоточение») – это добровольная прочная связь, соглашаясь на которую, человек вступает в отношения с самим собой. В физиологическом аспекте йога дает следующие результаты: развивает мышцы и повышает подвижность; массирует внутренние органы, что обеспечивает хорошую их работу; устраняет физическое напряжение и умственные стрессы.

Любое упражнение йоги состоит из 3 компонентов:

- 1) физического – асана (поза тела);
- 2) дыхательного, соответствующего физическому;
- 3) психического – мысленного сопровождения потока энергии, которая движется в том или ином направлении и скапливается в определенном органе.

Ушу (в переводе с китайского означает «мастерство война», «боевое мастерство») – традиционный китайский вид спорта [2]. Ушу привлекает своей универсальностью, поскольку помогает развивать мышцы всего тела, дыхание и выносливость. Выполнение упражнений китайской системы физических упражнений (ушу) характеризуется следующими признаками: плавность и закругленность движений; медленный темп выполнения; непрерывность и равномерность движений, отсутствие движений с максимальной амплитудой; точность движений и положений.

Шейпинг (от английского «shape» – «формировать») – это методика целенаправленного изменения фигуры и оздоровления организма, включающая в себя специальную программу физических упражнений и соответствующую систему питания. Задачи шейпинга заключаются в уменьшении жировой и мышечной тканей и наращивании мышц.

Непосредственным занятием физическими упражнениями в шейпинге предшествует подготовительная работа, которая состоит в оценке возможностей занимающихся. Проводится медицинское тестирование. На основании тестирования проводится выбор соответствующего способа тренировки, подбирается индивидуальный рацион.

Для занятий шейпингом характерны 2 этапа тренировочных занятий: катаболический и анаболический. Катаболический этап направлен на избавление от лишнего веса; анаболический этап направлен на укрепление мышц и увеличение мышечной массы.

Заключение. Нетрадиционные виды оздоровительных систем занимают важное место в жизни большинства молодых людей. Использование упражнений нетрадиционных видов оздоровительных систем повышает интерес к занятиям физической культурой, способствует их оживлению, дает определенные знания и умения для самостоятельных занятий, профилактики болезней и улучшении здоровья. Нетрадиционные виды оздоровительных систем позволяют реализовать различные задачи физического воспитания, способствуют укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей организма, развивают физические качества, пополняют запас двигательных умений и навыков, а также формируют мировоззрение, обеспечивают нравственное и эстетическое воспитание.

Учитывая быстрое распространение нетрадиционных оздоровительных систем, можно предположить, что в ближайшее время эти системы не будут столь необычными, и позволят каждому человеку, стремящемуся к красоте, силе и здоровью, сделать свои занятия полезными и приятными.

Литература

1. Касатова, Л.В. Современные оздоровительные системы физической культуры / Л. В. Касатова. – Казань: Казанский ун-т, 2015. – 35 с.
2. Миронова, С. П. Нетрадиционные оздоровительные методики и технологии: учеб. пособие / 3-е изд., доп. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.- пед. унта, 2013. – 194 с.

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

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

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

Введение. Физическая культура – это область социальной деятельности, которая направлена на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе его осознанной двигательной активности. Физическая культура является важной частью общей культуры личности, так же является комплексом норм и знаний, которые общество использует для развития физических и интеллектуальных способностей человека, что особенно важно в воспитании студенческой молодёжи.

Актуальность проблемы заключается в том, что в связи с распространения вируса COVID-19 обучение было приостановлено, и была введена вынужденная мера к переходу на дистанционное обучение на дому. У предмета «Физическая культура» появилось большое количество проблем, связанных с выполнением учебной программы.

Содержание. Цель моего исследования заключается в том, чтобы предоставить результаты анализа опроса по проблеме занятий дисциплины «Физическая культура» у студентов БрГУ в период дистанционного обучения.

В связи с быстрым распространением вируса, Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина перешёл на дистанционное обучение. У дисциплины «физическая культура» была обнаружена проблема, связанная с её освоением студентам на дистанционном обучении. Так как до этого университет не практиковал освоение данного предмета дистанционными способами, я решила выявить и проанализировать проблемы освоения этого предмета в период самоизоляции.

В опросе были затронуты проблемы, которые позволяют охарактеризовать особенности отношения студентов к занятию физической культурой, а также проблемы, с которыми сталкиваются студенты во время дистанционного обучения.

В ходе исследования нами был проведён опрос на тему «Студенческий спорт в период пандемии» у студентов БрГУ имени А.С. Пушкина 1 курса социально-педагогического факультета.

На вопрос «В какой форме вам удобнее заниматься физической культурой?», были получены ответы: 53% студентов предпочитают письменный отчёт, 20% не определились, 13% фотоотчёт, 7% хотят заниматься в ZOOM, а последние 7% за видеоотчёт.

На вопрос «Как вы относитесь к дистанционному проведению занятий физической культуры?», результаты представлены следующим образом:



На вопрос «Какие физические упражнения вам нравятся больше всего?», студенты ответили: 56% отдают своё предпочтение упражнениям для поддержания физической формы, 38% для снятия усталости после учёбы/работы, 6% для увеличения мышечной массы.

На вопрос о длительности занятия, мнения студентов достаточно интересно разделились, а именно: 60% удовлетворяет 2-3 раза в неделю по

20-30 минут, 40% хотят 2-3 раза в неделю по 40-50 минут, и 0% за занятия 2-3 раза в неделю по 120 минут.

Преимущества дистанционного обучения студенты видят следующим образом: 77% – обучение в комфортной обстановке, 46% – гибкость учебного процесса, 23% – лёгкость обновления содержания и возможность архивации старого материала, 23% – использование информационных технологий в процессе обучения.

Для оптимального занятия физической культурой необходим спортивный инвентарь, который есть у студентов в домашних условиях: у 62% есть фитнес резинки, 46% имеют спортивные коврики, мячи есть у 38%, гантели у 31% и другой инвентарь у 15%.

Заключение. Таким образом, можно прийти к выводу, что проблемы, связанные с дистанционным образованием, присутствуют: необходимость иметь доступ к интернету; непонимание некоторых заданий; небольшое количество пространства; личные комплексы человека для фото или видео; предпочтение заниматься в спортивном зале; недостаточный контроль преподавателей над студентами.

Литература

1. Богданов, В. М. Методы и технологии электронного дистанционного обучения в вузовском курсе физической культуры / В. М. Богданов, В. С. Пономарев, А. В. Соловов // Теория и практика физической культуры. – 2010. – №2. – С. 51-56.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

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

Научный руководитель – **Лукашевич С. С., старший преподаватель
магистр пед. наук**

Введение. В нашей работе мы затрагивает достаточно важную тему для человека – выносливость. Выносливость важна не только в спорте, но и в обычной жизни человека. Выносливость требует, чтобы системы кровообращения и дыхания снабжали энергией работающие мышцы. Также выносливость помогает человеку совершать какую-либо работу в течении длительного времени.

Мы рассмотрим развитие общей выносливости при использовании беговой дорожки. Также рассмотрим, что дают нам занятия на ней и как правильно заниматься, чтобы выработался наш результат и советы Харрисона.

Целью тренировки на выносливость является развитие систем выработки энергии для удовлетворения требований деятельности до тех пор, пока они необходимы [1].

Содержание. Выносливость – это, термин, который широко используется в спорте и может означать разные вещи для разных людей. В спорте это относится к способности спортсмена выдерживать длительные упражнения в течение минут, часов или даже дней. Выносливость требует, чтобы системы кровообращения и дыхания снабжали энергией работающие мышцы, чтобы поддерживать постоянную физическую активность. Под выносливостью также понимают способность человека совершать работу заданной интенсивности в течение длительного времени; это способность человека проявить индивидуальные свойства, позволяющие ему противостоять утомлению в процессе длительной работы [2].

В теории и практике физического воспитания выделяют несколько типов выносливости. Мы рассмотрим общую выносливость. Под общей выносливостью понимают длительное выполнение работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма. Данный режим работы обеспечивается преимущественно способностями выполнять упражнения в зоне умеренных нагрузок [2].

Когда приходит время делать кардио, многие из нас выбирают бег, что не удивительно. Бег – это не только невероятно доступный и эффективный способ сжигания калорий, также этот вид физической активности помогает повысить выносливость и укрепить мышцы [1].

В наше время, при проявлении выносливости важен личностно-психологический характер, так как он определяет силу мотива и устойчивости установки на достижение результата, которое способствует развитию волевых усилий. Без волевых усилий может и не получиться результат.

На сегодняшний день беговые дорожки это самый популярный вид тренажеров. Беговые дорожки – дают хорошую нагрузку и не только на мышцы ног, но и на мышцы спины, грудного пояса [2]. Получить максимум пользы можно от беговой дорожки, изменяя не только скорость, но и ее высоту. «Большой угол наклона дорожки активизирует ягодичи и мышцы задней поверхности бедра, укрепляет сгибатели бедра, улучшает осанку во время бега и повышает скорость», - считает Кастор [1].

Когда мы освоимся с регулировкой скорости беговой дорожки для тренировки на выносливость, мы сможем вводить вариации наклона [3]. Чтобы смягчить это, Харрисон рекомендует увеличить наклон до 0,5 или 1 процента, и называть это «ровным» отличным местом для начала. Если у вас есть травмы, связанные с ударами, например, раскола голени или боль в суставах, Харрисон советует рассмотреть возможность повышения степени с 1 до 3 процентов. Темп, конечно, должен быть медленнее, но польза от кардио будет такой же [4].

Цель тренировки на выносливость – постепенно научить наше тело работать хорошо в течение более длительного времени. Ключ к тренировкам на выносливость – это, различные интервалы. Вместо того, чтобы двигаться в стабильном темпе на протяжении всей тренировки, при тренировке на выносливость вы будете использовать разные скорости [3].

Покажем в виде таблицы как тренироваться на беговой дорожке и постепенно развивать свою выносливость.

Время (мин)	Скорость (км/ч)	Угол наклона	Тренировка
0-5	4,8-5,6	1	Спокойная ходьба в качестве разминки.
5-10	7,2-9,6	1	Легкий бег
10-20	7,2-9,6	2-7	Каждые 2 минуты увеличивайте наклон на 1%. Темп при этом остается неизменным.
20-30	9,6-12,8	1	Уменьшите наклон на 1% и увеличьте темп до комфортно тяжелого (примерно 8 или 9 по шкале от 1 до 10) на 1 минуту, затем 1 минуту бегите трусцой, чтобы восстановиться. Всего 5 интервалов.
30-40	5,6-7,2	1	Ходьба или легкий бег в качестве заминки

Также оставайтесь гидратированными. Хотя гидратация не может быть конкретной тренировочной стратегией, она влияет на нашу способность повышать выносливость. Поскольку при беге на беговой дорожке нам не хватает охлаждающего эффекта воздуха, проходящего через ваше тело, Харрисон рекомендует использовать вентилятор или бегать в помещении с кондиционером [4]. Гидратация до, во время и после тренировки так важна потому, что бег при температуре 21 градус без воздушного потока на беговой дорожке больше похож на бег на улице при температуре 29 градусов [4].

Мы изучили характеристики беговой дорожки, тем самым провели исследование нашей работы. Беговые дорожки бывают: механические и электрические. Но сейчас, в частности, везде встречаются электрические беговые дорожки. Угол наклона меняется при нажатии кнопки, или автоматически по заданной программе тренировки. Полотно шириной примерно 30-50 см, а длина 95-155 см. Электрические беговые дорожки способны развивать скорость от 0,8 до 18 км/ч. В ходе проведения исследования, опросив некое количество людей, мы выяснили, что большинство людей выбирают беговую дорожку в тренажерном зале для выработки выносливости. И с того времени, как они начали заниматься на беговой дорожке, у них даже улучшилось самочувствие. Поэтому, на беговых дорожках можно не только выработать выносливость, но и улучшить в какой-то степени здоровье.

Итак, стремитесь тренироваться на беговой дорожке в течение более длительных периодов времени несколько раз в неделю. В выходные вы

можете сосредоточиться на верхней части тела или в основном заниматься силовыми тренировками ног и ягодиц [3].

Заключение. Занятия физическими упражнениями приносят пользу только при рациональной системе тренировочных занятий. Несомненно, беговая дорожка помогает людям выработать выносливость, но также может помочь ритмическая гимнастика, дыхательная гимнастика и др. Главное, чтобы у человека было желание, сила воли и мотивация. Если всего этого не будет, он не сможет выработать выносливость и с беговой дорожкой [2].

Для достижения хоть какого-нибудь эффекта в развитии выносливости необходимо не менее двух основных занятий еженедельно, причем при условии немалого объема в каждом из них, поскольку выносливость, как никакое другое качество, развивается через утомление [2].

Литература

1. Беговые тренировки для развития скорости и выносливости // TRAIN FOR GAIN [Электронный ресурс]. – 2018. – Режим доступа: <https://traingain.org/article/2498-begovye-trenirovki-dlya-razvitiya-skorosti-i-vynoslivosti>. – Дата доступа: 09.11.2021.

2. Воспитание выносливости с помощью тренажеров // Учебные материалы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://works.doklad.ru/view/JR2oVtVF1cg/all.html>. – Дата доступа: 09.11.2021.

3. How you can endurance train with a treadmill // TREADMILL REVIEWS [Электронный ресурс]. – 2013. – Режим доступа: <https://www.treadmillreviews.net/how-you-can-endurance-train-with-treadmills/>. – Дата доступа: 10.11.2021.

4. Lindberg, S. 13 Ways to Increase Your Running Stamina / S. Lindberg // healthline [Электронный ресурс]. – 2019. – Режим доступа: <https://www.healthline.com/health/exercise-fitness/how-to-increase-stamina-for-running#for-the-1-600-meters>. – Дата доступа: 10.11.2021.

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ШКОЛ

Лукашевич А.С., ученик 11 класса, ГУО «Гимназия № 6 г. Бреста Маршала Советского Союза Жукова Г.К.»

Научный руководитель – Новик Ю.Н., учитель высшей категории

Введение. Перед современными школьниками стоят такие актуальные вопросы как сохранение и укрепление своего здоровья. Для каждого человека здоровый образ жизни индивидуален, поэтому в своей жизнедеятельности человек руководствуется законами общества и индивидуальными законами своего организма.

Сохранение здоровья молодежи – важнейшая задача общества, чтобы подготовить высококвалифицированных специалистов необходимо

укреплять и формировать здоровый образ жизни, способствовать работоспособности школьников.

На сегодняшний день окружающая среда отрицательно воздействует на данную категорию населения, так как физическое и умственное становление совпадает с периодом адаптации к новым, изменившимся для них условиям жизни, обучения, высоким умственным нагрузкам.

Курение и распитие алкогольных напитков – основные и самые распространенные вредные привычки молодежи. Самый распространенный порок – курение. Ученые доказали, что только из-за курения снижается восприятие учебного материала. Курение очень часто является причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению.

Еще одна распространенная вредная привычка это – распитие спиртных напитков. При частом употреблении алкоголя нарушается деятельность центральной и периферической нервной системы, а так же деятельность функций некоторых внутренних органов.

Содержание. Диагностический анализ состояния физического, социального и психического здоровья школьников подтверждает, что у всех школьников разные образы жизнедеятельности, разное здоровье, разные цели.

Диагностический анализ проводился с помощью тестов М. Люшера и Л. Бондс, которые показали, что у всех школьников есть отклонения от норм здоровья. Они все больны в разной степени, находятся в тревоге, многие в стрессовом состоянии. Ничтожно малое количество школьников ведут здоровый образ жизни. В школе проводятся спортивные мероприятия для пропаганды здорового образа жизни, по субботам еженедельно проводятся разнообразные спортивные мероприятия для привлечения школьников к систематическим занятиям физической культурой. Также организованы факультативные занятия по видам спорта, способствующие улучшению физической подготовленности школьников. Особенно популярностью пользуется общешкольный туристический поход выходного дня в ходе, которого школьники находятся в условиях окружающей среды приобщены к занятиям физической культурой на открытом воздухе. Одной из основных причин формирования здорового образа жизни является соблюдение школьного режима дня, который устанавливает для школьника определенный порядок поведения в течение суток. Для формирования здорового образа жизни необходимо соблюдать следующий распорядок дня:

- желателно вставать ежедневно в одно и то же время;
- стараться регулярно заниматься утренней гимнастикой;
- есть в установленные часы;
- чередовать умственный и физический труд;
- соблюдать правила личной гигиены;
- работать и спать в хорошо проветриваемом помещении, ложиться спать в одно и то же время.

С целью исследования была разработана анонимная анкета. В опросе приняли участие учащиеся 11 «В» класса гимназии № 6 города Бреста. По итогам опроса учащихся было выявлено, что 48% опрошиваемых соблюдают свой режим дня; 32% хотят его соблюдать, но по различным причинам у них не получается это делать; 20% считают, что им не нужен распорядок дня. Как видим, школьники в большинстве случаев придерживаются распорядка дня. И лишь малая доля учащихся не считает это важной задачей. А ведь формирование здорового образа жизни у школьников в образовательном процессе является важнейшей задачей общества.

Одной из ведущих причин формирования правильного образа жизни считается соблюдение режима дня, который устанавливает для школьника определенный порядок поведения днем и ночью. Специалисты по психологии рекомендуют его устанавливать, чтобы выработать у себя динамический стереотип. Его физиологическая основа – формирование в коре больших полушарий конкретной очередности действий возбуждения и торможения, важных для производительной деятельности.

Заключение. Режим содержит не только оздоровительный, но и воспитательный смысл. Строгое его соблюдение воспитывает такие качества, как дисциплинированность, опрятность, организованность, целеустремленность.

Режим позволяет человеку рационально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разносторонней и содержательной жизни. В становлении здорового образа жизни приоритетной должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья школьников, формирование активной мотивации заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОК

Макаревич В.Ю. 4 курс, исторический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. За последнее десятилетие происходит формирование студенчества нового типа, которое стремится к новациям и переменам во всех сферах жизни.

Физическая культура студентов высших учебных заведений, являясь частью гуманитарного образования, выступает результирующей мерой комплексного воздействия различных организационных форм, средств и методов общей и профессионально-прикладной физической подготовки на

личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетентности [1].

Доказано, что здоровье и учеба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чтобы студенческая молодежь успешно адаптировалась к условиям обучения в учебном заведении, сохраняла и укрепляла здоровье за время учебы, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность.

Регулярная двигательная активность посредством использования оздоровительно-развивающих средств способствует в физическом развитии:

- а) формированию правильной осанки и телосложения;
- б) индивидуальной корректировке отклонений в физическом развитии;
- в) содействует индивидуальному физическому развитию.

Следует отметить, что проводится много исследований физического развития студенческой молодежи.

По данным Р. Е. Мотылянской, Э. Г. Мартиросова [2,3] наиболее важными показателями морфологических характеристик являются: тотальные размеры тела, пропорции тела, конституция, состав тела, состояние свода стопы.

Несмотря на обширное применение антропометрических конфигураций, пока еще нет единства взглядов на то, какие характеристики лучше всего характеризуют физическое развитие человека.

В практике физического воспитания в первую очередь для оценки уровня физического развития специалистами используются тотальные размеры тела: масса тела (кг), длина тела (см).

Содержание. Для оценки физического развития девушек-студенток мы использовали тотальные размеры тела девушек исторического – 17 человек и юридического – 13 человек. Всего 30 студенток. Исследование было проведено на базе УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина».

Целью данного исследования явилось выявление возрастных особенностей физического развития студенток.

Полученные данные о физическом развитии студенток первого курса исторического и юридического факультетов расположены в таблице.

Таблица – Показатели физического развития девушек первого курса

Показатели	Статистические параметры							
	Исторический факультет			Юридический факультет			t	p
	\bar{x}	σ	v	\bar{x}	σ	v		
Длина тела (см)	166,7	4,49	2,69	167,3	5,11	3,05	0,483	> 0,05
Масса тела (кг)	58,9	4,06	6,89	54,8	3,87	7,06	4,003	< 0,05
Окружность грудной клетки, см	88,5	3,49	3,94	85,6	3,81	4,45	3,887	< 0,05

С помощью методов математической статистики были обчислены полученные показатели физического развития.

Заключение. Полученные результаты физического развития студенток, обучающихся на первом курсе свидетельствуют, что девушки исторического и юридического факультетов по показателям длины тела не имеют статистически значимых различий ($p > 0,05$).

Результаты массы тела и окружности грудной клетки можно интерпретировать следующим образом:

1) Масса тела девушек исторического факультета преобладает на 4,1 кг над массой тела девушек юридического факультета. Наблюдаются статистически значимые различия между этими показателями ($p < 0,05$).

2) Девушки юридического факультета по показателям окружности грудной клетки отличаются от показателей девушек исторического факультета на 2,9 см ($p < 0,05$).

Таким образом, анализ и сравнение результатов с помощью математических методов исследования позволил установить, что, несмотря на некоторое отличие средних величин между группами по признаку физического развития – длине тела, статистически достоверных различий не обнаружено.

Между показателями массы тела и окружности грудной клетки между средними величинами групп девушек юридического и исторического факультетов отмечены достоверные статистические величины.

Литература

1. Виленский, М.Я. Пути компенсации дефицита двигательной активности и повышения уровня физической работоспособности и подготовленности студенток / М.Я. Виленский, Б.Н. Минаев // Теория и практика физической культуры. – 1975. – № 4. – С. 54–57.
2. Мотылянская, Р.Е. Физическая культура и возраст / Р.Е. Мотылянская. – М. : Физкультура и спорт, 1967. – С. 25.
3. Мартиросов. Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии / Э.Г. Мартиросов. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 199 с.

БИОЭКПЕДАНСНЫЙ АНАЛИЗ СОСТАВА ТЕЛА СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Мелешко Д.Р., Бобров К.А., 1 курс
(ВГУ имени П. М. Машерова)

Научный руководитель – **Хлопцева М. В., старший преподаватель**

Введение. Изучение состава тела - сравнительно новая область биологии и медицины, которая выделилась в отдельное направление исследований в начале второй половины XX в. (Behnke et al., 1942;

Edelman et al., 1952; Brozek, Henschel, 1961; Brozek et al., 1963; Moore et al., 1963; Forbes, 1987; Yasumura et al., 1990; Lohman, 1992; Heymsfield et al., 2005; Мартиросов и др., 2006).

Изменения состава тела человека происходят на протяжении всей жизни. Задача оценки нормальной изменчивости параметров импеданса и компонентов состава тела человека представляет большой интерес, так как отклонения от нормы могут быть связаны с функциональными нарушениями и развитием заболеваний. Биоимпедансный анализ является методом, пригодным для проведения массовых обследований. От других методов оценки состава тела он выгодно отличается невысокой стоимостью обследования, отсутствием жестких требований к устройству помещения и квалификации персонала, мобильностью и оперативностью. Биоимпедансный анализ дает более широкую картину состава тела по сравнению с антропометрией. Достоверность биоимпедансных оценок состава тела подтверждена многочисленными работами [1; 2; 3].

Содержание. Цель исследования – изучить биоимпедансный анализ состава тела студентов (юношей) 1 курса факультета физической культуры и спорта.

Для изучения состава тела студентов мы использовали умные весы Picoos. При каждом взвешивании весы определяют 15 параметров тела и сохраняют результаты в смартфоне в приложении. В приложении можно посмотреть результаты и отклонения от нормы. Весы Picoos используют метод многофазного биоимпеданса MFIM (Multi-Frequency Impedance Measurement). При взвешивании через ступни пропускается слабый электрический импульс. Так датчики измеряют сопротивление тканей. С помощью этих данных, динамики их изменений и параметров пользователя (возраст, рост, пол и этническая принадлежность) происходит расчет показателей состава тела.

В исследовании принимали участие юноши 1 курса факультета физической культуры и спорта. Всего испытаниям было подвергнуто 33 юноша. Нами были измерены и изучены следующие показатели состава тела студентов: вес тела, телесный жир, мышцы, скорость основного обмена веществ, индекс висцерального жира, процентное содержание воды в организме, процент содержания белка, кости, процент скелетных мышц, индекс массы тела, безжировая масса тела, тонус тела.

Таблица – Биоэмпедансный анализ состава тела студентов 1 курса факультета физической культуры и спорта

вес тела	теле сны й жир, %	мыш цы, %	Скорост ь основно го обмена веществ , ккал	Индекс висцира льного жира	Вода, %	Проце нт содерж ания белка, %	Кости, кг	Скеле тные мышц ы, %	ИМТ	безжи ровая масса, кг.	тону с тела
73,1	11,1	84,2	1859	3	65,2	19	3,4	51,8	21,4	52,8	5,6
67	15,1	80,4	1775	1	59,8	20,6	3	49,3	19,4	55,2	6,3
74,8	15,4	80,2	1866	5	62,5	17,7	3,3	53,1	23,3	50,2	6,6
59	11,1	84,2	1579	2	67	17,2	2,8	51,7	20,2	53,2	5,5
72,8	14,8	80,7	1843	4	62,6	18,1	3,3	48,9	22,5	51,1	5,7
52,5	10,4	84,9	1405	1	70,7	14,2	2,5	53,0	18,2	51,8	5,5
60,3	10,7	84,6	1587	2	69,4	15,2	2,8	54	20,1	53,8	6,7
69,5	14,9	80,6	1793	4	63,5	17,1	3,1	53,8	22,7	54,1	6,7
71,9	11	84,3	1759	1	66,6	17,7	3,4	52,2	19,7	64	5,5
76,6	13,9	81,6	1806	3	62,1	19,5	3,5	48,4	21,9	66	6,5
76,7	21,1	74,8	1886	5	55,6	19,2	3,2	58,2	23,2	47,2	6,4
64,6	13,8	81,7	1728	3	64,9	16,8	2,9	55,2	21,8	50,9	6,3
73,5	16,5	79,1	1852	4	60,2	18,9	3,2	48,3	22,2	51,8	6,1
103,6	14,1	81,4	2293	11	63,9	17,5	4,7	56,2	30,3	47,9	5,2
67,7	11,1	84,2	1682	3	67,6	16,6	3,2	53,3	20,9	60,2	5,6
69,3	11,5	83,9	1701	4	66,8	17,1	3,2	52,3	22,6	61,3	6,3
55,6	10,7	84,6	1472	1	68,4	16,2	2,6	51,0	17,5	52,3	5,8
56,2	9,8	85,4	1486	1	72,8	12,6	2,7	49,8	17,5	52,1	6,1
82,7	15,8	79,8	1875	6	61,9	17,9	3,7	48,5	24,7	69,5	6,1
62,4	14,4	81	1700	2	63,4	17,6	2,8	53,6	20,8	60,3	5,2
74,7	16,6	78,9	1869	4	59,9	19	3,3	52,3	22,3	54,1	5,6
72,8	9,3	85,9	1859	2	66,6	19,3	3,5	49,5	21,0	52,5	6,4
74,6	11,1	84,2	1872	4	66,5	17,7	3,5	54,1	23,0	52,3	5,8
80,1	10,6	84,7	1954	4	68	16,7	3,8	48,1	22,9	57,9	5,4
71,2	20,5	75,3	1705	6	58,7	16,6	3	45,0	24,3	56,6	7,1
64,2	9,9	85,3	1726	3	69	16,3	3	53,8	22,0	54,2	5,2
61,7	11,9	83,4	1697	2	65,4	18	2,9	51,0	20,1	53,6	5,7
71,9	13,4	82	1833	3	63,9	18,1	3,3	48,9	22,2	53,2	6,7
67,9	9,1	86,1	1703	2	67	19,1	3,2	52,3	20,3	47,1	7
68,6	14,1	81,4	1782	4	64,5	16,9	3,1	53,1	22,7	50,2	6,8
71,9	14,1	81,4	1832	4	63,2	18,2	3,3	49,8	22,2	52,4	6,3
68,6	9,1	86,1	1797	2	67,9	18,2	3,3	52,3	21,2	51,0	5,7
78,4	15	80,5	1925	4	60,9	19,6	3,5	48,5	22,2	60,5	7

Как видно из таблицы, все показатели у студентов на высоком уровне, кроме тех, что выделены серым цветом. В основном это показатель “вес тела” и “скорость основного обмена веществ”. Как показал анализ данных у многих студентов (13 студентов) вес тела ниже нормы для данного возраста и роста (в таблице выделен серым цветом). Также проблемным оказался

показатель “скорость основного обмена веществ” – минимальная скорость расходования энергии за единицу времени в состоянии покоя. В 23 испытуемых была определена скорость обмена веществ как низкая. Величина основного обмена зависит от уровня развития скелетно-мышечной ткани. При одинаковых массе и длине тела (и, следовательно, индексе массы тела) значения основного обмена у людей атлетического телосложения на 10–15% выше, чем при избыточном содержании жира в организме. У одного студента было обнаружено избыток жировой массы и недостаток мышечной массы. Также у одного студента кроме недостатка массы тела было обнаружено низкое процентное содержание белка в организме.

Заключение. Биоимпедансный анализ состава тела помогает контролировать состояние липидного, белкового и водного обмена. Зная состав тела, можно оценить риск развития метаболического синдрома, степень гидратации тканей. Биоимпедансный анализ служит одним из инструментов диагностики и оценки эффективности лечения больных ожирением. Состав тела коррелирует с показателями физической работоспособности человека и его адаптации к среде обитания. Особенно выражена эта взаимосвязь в условиях экстремальной профессиональной и спортивной деятельности.

Литература

1. Мартиросов, Э.Г. Технологии и методы определения состава тела человека / Э.Г. Мартиросов, Д. В. Николаев, С. Г. Руднев. – М.: Наука, 2006. – 248 с.
2. Николаев, Д.В. Биомпедансный анализ состава тела человека / Д.В. Николаев, А.В. Смирнов, И.Г. Бобринская, С.Г. Руднев. – М.: Наука, 2009. – 392 с.
3. Николаев, Д.В. Лекции по биоимпедансному анализу состава тела человека / Д. В. Николаев, С.П. Щелькалина. – М.: РИО ЦНИИОИЗ МЗ РФ, 2016. –152 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОДИН ИЗ ВАЖНЕЙШИХ СПОСОБОВ БОРЬБЫ С ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Митько В.Г. 3 курс, юридический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. В наше время проблема употребления алкоголя, табака и различных наркотических веществ очень актуальна. Эти вредные привычки до сих пор остаются привлекательными для многих людей, а особенно для

студенческой молодежи. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Они влияют на мышечные ткани, умственную деятельность, а также на психологическое состояние человека [2, с. 75].

К сожалению, большинство людей, особенно молодого возраста, здоровье воспринимают как некую постоянную данность – нет чувства ответственности за него даже перед собой. А наличие этого чувства у молодежи необходимо, так как, по мнению большинства специалистов, глубоко изучивших образ жизни студентов, эту категорию населения следует выделять в группу с повышенными факторами риска. К таким факторам были отнесены: постоянное нервное напряжение и умственное переутомление, хроническое нарушение режима труда и отдыха, сна и питания, недостаточная двигательная активность и т.д. [1, с.64; 4, с.126].

В условиях массового распространения различных видов вредных привычек среди молодёжи появляется реальная угроза здоровью будущего поколения. Основными причинами возникновения и распространения, вредных привычек являются: любопытство, которое подталкивает студента к употреблению данных средств; уход от физического и эмоционального стресса; неумение правильно использовать свободное время; чувство новизны; отчуждение и неустроенность в жизни и т.д.

Физическая культура является важным и эффективным средством в профилактике социально-негативного поведения молодого поколения, отвечает потребностям формирующейся личности и обеспечивает ее успешную социализацию. В отличие от всех других форм досуговой деятельности, физическая культура и спорт имеют не только физическую составляющую, но еще – интеллектуальную и психологическую. В этом отношении физкультурно-спортивная деятельность может рассматриваться как альтернатива вредным привычкам, предлагающая реальный путь формирования сильной и здоровой личности.

Учеными физиологами уже давно доказан факт, что во время занятий спортом организм человека вырабатывает эндорфины – природные антидепрессанты. Эндорфины, которые естественным путем вырабатываются в нейронах головного мозга, приводят человека в состояние эйфории, по этой причине их часто называют «гормонами радости» или «гормонами счастья». Физическая активность вызывает быстрый приток кислорода ко всем органам тела, в том числе и к головному мозгу. Этот процесс способствует уменьшению симптомов многих неблагоприятных психических состояний, таких как стресс, депрессия, уныние, бессонница. Психические беспокойства в большей степени могут проявить себя причиной возникновения вредных привычек у человека. Тем самым стоит предположить, что, приобщая студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, можно уменьшить риск возникновения у них вредных привычек. А молодым людям, которые уже подвержены употреблению вредных веществ, будет намного проще

боротся с пагубной зависимостью, «переключив» себя на новое увлечение, которое будет связано с физической активностью.

Содержание. Актуальностью данной работы – является то, что в наши дни распространение вредных привычек велико и с ними нужно бороться различными способами, например, с помощью пропаганды здорового образа жизни и занятиями физическими упражнениями, и спортом.

Цель исследования – изучение распространенности вредных привычек среди студентов вуза, а также роли физической культуры и спорта в их предупреждении.

Нами было проведено анкетирование, в котором приняло участие 45 студентов 3 курса юридического факультета УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина». Студентам был задан следующий ряд вопросов:

1. Считаете ли вы, что ведете здоровый образ жизни?
2. Употребляете ли, Вы алкогольные напитки?
3. Всегда ли Вы можете отказаться от предложения выпить?
4. Курите ли вы?
5. Занимаетесь ли вы спортом?

На первый вопрос были предложены три варианта ответа: да, затрудняюсь ответить, нет. На третий вопрос студенты могли дать следующие ответы: иногда, никогда, от случая к случаю. На остальные вопросы были даны варианты ответов: да, иногда, нет.

Результаты анкетирования показали, что только 20 % студентов, считают, что ведут здоровый образ жизни. 13 % ответили отрицательно на поставленный вопрос, остальные 67 % студентов затрудняются ответить.

Анализ результатов по второму вопросу показал, что 40 % респондентов не употребляют алкогольные напитки, 22 % употребляют иногда и 38 % употребляют алкогольные напитки вне зависимости от частоты употребления. Эти результаты можно интерпретировать как отрицательные, т.к. большинство опрошенных так или иначе употребляют алкогольные напитки.

Исходя из результатов по третьему вопросу, можно сделать вывод, что всё же студенты употребляют алкогольные напитки от случая к случаю – 70 %, иногда – 26 %, и только 4 % респондентов написали, что никогда не могут отказаться от предложения выпить. Можно предположить, что многие студенты такие напитки, как например пиво, не относят к алкогольным напиткам. Но именно такие напитки составляют угрозу здоровью человека и вызывают синдром привыкания, зависимости организма. Многие компоненты, составляющие эти напитки, очень опасны, вызывают изменения в клетках организма, что приводит к различным заболеваниям.

Далее исследование показало, что самой распространенной вредной привычкой среди респондентов является курение, так как вне зависимости, от того, как часто студенты курят, эта пагубная привычка наблюдается у 62

% анкетированных. Можно предположить, что именно доступность этой пагубной привычки и визуальная демонстрация студентов ВУЗа во время учебного процесса, а именно перемен, и дали такие результаты.

Результаты анкетирования касательно занятий спортом показали, что 23 % студентов регулярно занимаются физкультурой и 22 % иногда занимаются. Из этого можно сделать вывод, что только половина респондентов занимается спортом. Целью спорта является расширение диапазона максимально предельных возможностей организма здоровых людей для сохранения устойчивого состояния и способности к преодолению экстремальных факторов, связанных с определенными условиями труда, и общественной деятельности человека.

Заключение. Проанализировав все полученные результаты, мы можем сделать следующие выводы:

Во-первых, некоторые студенты, имея пагубные привычки, все равно считают, что ведут здоровый образ жизни, в чем, конечно, глубоко заблуждаются.

Во-вторых, исходя из полученных результатов, можно сказать, что студенты ведущие активный образ жизни, не только оздоравливают свой организм в физиологическом плане, но и менее подвержены вредным привычкам, которые могут нанести огромный вред жизнедеятельности человека.

В целом, можно сделать вывод, что человек прибегает к вредным привычкам в результате неправильной организации собственного досуга, нестабильности эмоционально-волевой сферы личности. Занятия физкультурой и спортом являются важным фактором вытеснения комплексов неполноценности, придают студенту уверенность в себе, повышают его способность активно противостоять влияниям "дурной" компании.

Вредные привычки оказывают поистине колоссальный разрушающий эффект на организм человека. Для борьбы с вредными привычками необходимо более широко применять профилактику здорового образа жизни, занятий спортом и физической культурой. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

Литература

1. Александров, А. А. Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта / А. А. Александров // Физическая культура. – 2016. – № 8. – С. 64–69.
2. Смирнов, В. В. Педагогическая система профилактики и борьбы с вредными привычками в России: история и современность : монография / В. В. Смирнов. – М. : Компания Спутник, 2018. – 354 с.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА

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

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

Введение. Здоровье – важнейшая ценность человека, определяющая его способность к деятельности и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшим условием к познанию окружающего мира, к самоутверждению, профессиональному становлению человека. Накопленная в течение многих веков мудрость говорит о том, что человечество всегда ценило здоровье, поощряло крепость духа. Свое здоровье необходимо беречь с раннего возраста, для этого необходимо вести активный образ жизни, заниматься физкультурой и спортом, закаливанием, соблюдать правила личной гигиены.

Цель работы – выявить условия формирования здорового образа жизни у учащихся начальной школы. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий образ, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий в течение жизни сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Содержание. Формирование здорового образа является непрерывным и целенаправленным процессом. Данная проблема актуальна в начальной школе, что связано с кардинальными изменениями в привычном укладе жизни ребёнка, освоением им новой социальной роли «ученик». Именно в младшем школьном возрасте закладываются основы здоровья и привычки к ведению здорового образа жизни. Педагогические условия обеспечивают формирование знаний, навыков и норм поведения, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, заинтересованного отношения к своему здоровью, знание негативных факторов риска здоровья.

Необходимо говорить о формировании культуры здорового образа жизни ребенка, что отмечено в Концепции воспитания детей и учащейся молодежи Республики Беларусь. Культура здорового образа жизни проявляется в отношении к своему здоровью и здоровью окружающих как к ценности и осознании своей ответственности за собственное и общественное здоровье, а также проявляется в типичных формах и способах повседневной жизнедеятельности школьника.

Содержание воспитания культуры здорового образа жизни направлено на усвоение обучающимися многогранности понятия «здоровье», восприятие его как общечеловеческой и личностной ценности; воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; приобщение к занятиям физической культурой и спортом; формирование культуры

питания, труда и отдыха; формирование психологической устойчивости к зависимым формам поведения [1; 2].

Ребёнок, начиная обучение в начальной школе, имеет определённый запас психосоматического благополучия. Здоровый ребёнок практически не пропускает занятия, у него стабильное настроение и высокий уровень работоспособности. Ведущей становится учебная деятельность. На детский организм на данном этапе резко возрастают интеллектуальные, физические и психические нагрузки. В это же время происходит формирование осанки, идет активное развитие всех систем организма.

Одним из часто встречающихся заболеваний у детей младшего школьного возраста является сколиоз, который приводит к серьезным нарушениям общего функционального состояния организма, механизма дыхания, хронической гипоксии, вызывает гипертонию в малом круге кровообращения, различного рода аритмии. Важное место в профилактике детского сколиоза отводится средствам оздоровительной физической культуры (ОФК). Одним из наиболее эффективных путей профилактики и коррекции отклонений в состоянии позвоночного отдела опорно-двигательного аппарата является плавание.

Младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования навыков ЗОЖ. В школе ребёнок осваивает общегигиенические, экологические, оздоровительные требования.

Слагаемыми ЗОЖ учащегося начальной школы являются: *режим дня, труда и отдыха, рациональное питание, вовлеченность в разнообразные виды деятельности, в том числе, физкультурно-оздоровительную.*

Под режимом дня, труда и отдыха понимается рациональное чередование различных видов деятельности и отдыха, что имеет большое оздоровительное и воспитательное значение. Режим – основа нормальной жизнедеятельности ребенка, он обеспечивает высокую работоспособность на протяжении учебного дня, недели, года, предохраняет нервную систему от переутомления, повышает общую сопротивляемость организма, создает благоприятные условия для физического и психического развития.

Для младших школьников соблюдение режима дня имеет особое значение. Их нервная система еще не крепкая и предел истощаемости нервных клеток довольно низок. Необходимость адаптации к нелегким для организма ребенка физическим и психическим нагрузкам предъявляет повышенные требования ко всем физиологическим системам. Упорядоченность чередования труда и отдыха способствует оптимизации функций организма, лучшей адаптации к условиям школы с минимальными физиологическими затратами, а нарушения режима дня приводят к серьезным отклонениям в здоровье ребенка, и, прежде всего, к неврозам [2].

Основными компонентами режима являются сон, пребывание на свежем воздухе (прогулки, подвижные игры, занятия физкультурой и спортом),

учебная деятельность в школе и дома, отдых по собственному выбору (свободное время), прием пищи, личная гигиена.

Большую роль в формировании ЗОЖ играет рациональность питания младшего школьника. В основе рационального питания лежат 5 принципов, таких как регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность и удовольствие. Основная задача формирования основ правильного питания заключается в том, чтобы помочь ребенку следовать этим принципам.

Условием воспитания культуры ЗОЖ в начальной школе является включенность школьников в разнообразные виды деятельности. К ним необходимо отнести: игровую, физкультурно-оздоровительную, экологическую, творческую.

Заключение. Таким образом, оптимальная физическая нагрузка, ежедневная утренняя гимнастика в сочетании с рациональным питанием, режимом дня, труда и отдыха являются эффективными условиями в сохранении здоровья учащихся начальной школы. Это позволит укрепить их здоровье, повысить работоспособность и успеваемость, предупредить заболеваемость.

Литература

1. Варламова, С.И. Здоровье наших учеников / С.И. Варламова // Начальная школа. – 2003. – №2. – С.65–66.
2. Казин, Э.М. Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. – Москва: Владос, 2000. – 97с.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ОСНОВА ПРОЦЕССА ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

Мышленик А. А. 3 курс, исторический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Негативные тенденции состояния здоровья последних лет. Особенно актуальной является проблема здоровья студенческой молодежи.

Анализ научной литературы, посвященной здоровью студенческой молодежи, показывает, что за время обучения в вузе здоровье студентов не только не улучшается, но и в ряде случаев ухудшается.

Сложившаяся методика физического воспитания в вузе требует дальнейшего усовершенствования, так как она недостаточна эффективна для

решения задач связанных с физической подготовленностью студентов. Это обусловлено рядом факторов,

По данным Л. Н. Семченко, ко второму курсу обучения количество случаев заболеваний увеличивается на 23%, а к четвертому – на 43%. Четверть студентов при определении групп здоровья для занятий физической подготовкой переходит в более низкую медицинскую группу. Ежегодно увеличивается число учащихся и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе [2].

Содержание. Нами был проведен опрос среди студентов УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» 4 курса исторического факультета.

Цель данного исследования выяснить причины, почему студенты не занимаются спортом в свободное от учебы время. 0000

На вопрос: «Ваше отношение к предмету «Физическая культура» на I курсе положительно ответило 35 %, на II курсе 45 %, на III курсе – 50 %, и на IV курсе 75 %.

В результате исследования так же выявлено б следующее: «Я не занимаюсь физической культурой по причине того, что...» – много времени уходит на учебу (44 %); – не хватает денег на занятия, они дорогостоящие (24 %); – я здоров, и мне это не требуется (32 %).

По результатам видно, что 32 % студентов считают, что они здоровы и занятия спортом им не требуются. Такое мнение складывается, потому что большинство молодых людей не понимает, насколько важны здоровые жизненные навыки, здоровые привычки. Большую часть занятий по физической культуре занимают практические занятия. Но как было бы хорошо, если параллельно с практическими занятиями проводились и теоретические, на которых рассказывалось о том, насколько важны физические нагрузки для здоровья и здорового образа жизни.

Малоподвижный образ жизни опасен в любом возрасте: нарушение осанки, кровообращения, снижение мышечного тонуса, раннее развитие шейного остеохондроза, сердечно-сосудистые заболевания, ожирение, сахарный диабет – это не полный перечень заболеваний, к которым приводит «неподвижный» образ жизни.

По рекомендациям ведущих экспертов ВОЗ, человек должен выполнять не менее 150 минут умеренных упражнений или иметь 75 минут более энергичной активности в неделю.

Известно, что от состояния здоровья во многом зависит успешность учебной и производственной деятельности студента. Особую актуальность имеет правильная организация двигательной активности до 25 лет. Так как этот возраст профессионального становления, когда к человеку предъявляются высокие требования в отношении работоспособности [1].

К сожалению, на вопрос «Физические упражнения способны ли влиять на умственную деятельность и работоспособность?» положительно ответили лишь 40 % из 70 % опрошенных студентов

Из результатов двух проведенных опросов видно, что взгляды молодежи на физическую культуру вызывают серьезные опасения.

Заключение. Студенту нелегко найти правильные пути к достижению своей цели и быть здоровым. Нужен дифференцированный подход с индивидуальными рекомендациями педагога. Благодаря самоанализу, у студента может появиться мотивация во внеучебное время посещать спортивные секции, заниматься физической культурой, оздоровительной ходьбой, выполнять физические упражнения, укреплять свое здоровье, искоренить вредные привычки. Физическая культура является целью и одновременно важнейшим условием становления и саморазвития успешной личности.

Без физической нагрузки не возможна полноценная адаптация человека к жизни, эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, чем человек хочет заниматься. На сегодняшний день малый процент современной молодёжи это понимает.

Решением этого могла бы стать более эффективная, регулярная прикладная физическая подготовка, которая будет нацелена на понимание роли физической культуры в развитии человека, психологической подготовки к занятиям, формирование интересов к спорту. Современный специалист должен быть компетентен в области здорового образа жизни. Регулярные теоретические занятия по физической культуре могут стать мощным средством на пути приобщения к физической культуре и спорту.

Литература

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990. – 358 с.
2. Выдрин, В. М. Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры: учеб. пособие / В. М. Выдрин. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001. – 76 с.

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ 1896 ГОДА И ИХ ВЛИЯНИЕ НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ

Наумчик М.Д. 2 курс, филологический факультет,
(БрГУ имени А. С. Пушкина)
Научный руководитель – **Ларюшина С. Г., преподаватель**
магистр пед. наук

Введение. В 1896 году в Афинах были проведены летние Олимпийские игры. Это событие положило начало современным Олимпийским играм, которые стали международной традицией, соблюдаемой уже больше века, и количество принимающих участие в этом событии стран растёт. Кроме этого, современные Игры отличаются от Олимпиады 1896-го года во многих других

аспектах. Мы ознакомились с материалами о данном мероприятии и готовы соотнести факты из истории первых официальных Олимпийских игр с современным положением дел.

Содержание. История данного мероприятия началась 23 июня 1894 года в Сорбонне. В этот день был проведён первый конгресс Международного комитета, собранный Пьером де Кубертенем. Главным вопросом конгресса стало возрождение Античных Олимпийских игр.

Планировалось, что мероприятие будет проведено в 1900 году, однако в связи с опасениями по поводу возможности утраты общественной заинтересованности в событии, обусловленной утечкой информации в массы, оно было перенесено на 1896 год.

В качестве места проведения Игр организаторы рассматривали Лондон, но в итоге местом проведения был избран греческий город Афины. В пользу такого решения послужил доклад об Античных традициях Олимпийских игр греческого культурного деятеля Деметриуса Викеласа, выступившего на конгрессе и в последствии избранного в качестве президента Международного олимпийского комитета.

Итак, мероприятие было запланировано, однако организаторы столкнулись с различного рода трудностями, в том числе экономическими, что разделило общественность на два лагеря — сторонников и противников Олимпийских игр. Несмотря на сложности, Игры всё же состоялись, так как для обеспечения мероприятия минимальным капиталом нашлись инвесторы и другие пути пополнения денежного фонда Олимпийских игр, а по инициативе королевской семьи Георгиосом Авероффом был отреставрирован древний Мраморный стадион.

6 апреля (по григорианскому летоисчислению) 1896 года, когда в Греции отмечали День независимости, состоялась церемония открытия первых летних Олимпийских игр. Она заложила две олимпийские традиции. Первая -- Игры открываются главой того государства, в котором они проходят. Так в 1896 году Олимпиада началась с речи руководителя организационного комитета наследного принца Константина, а затем была открыта объявлением Георга I:

Объявляю первые международные игры открытыми. Да здравствует Греция. Да здравствует её народ.

Второй традицией стало исполнение олимпийского гимна. После открытия Георгом I Олимпиады, хор из 150 человек исполнил Олимпийский гимн Спироса Самараса, написанный на стихи Костиса Паламаса.

И хотя эти важные традиции появились именно в 1896 году, первые Игры в корне отличались от современных, ведь, казалось бы, неотъемлемые атрибуты данного мероприятия (парад стран-участниц, Олимпийский огонь, Олимпийская клятва) появились несколько позднее.

Принято считать, что в 1896 году в Олимпийских играх приняло участие 14 стран. Есть и другие сведения, однако мы будем придерживаться основной точки зрения. Нам интересен тот факт, что последние официально

проведённые Олимпийские игры 2016 года, которые проходили в Рио-де-Жанейро, насчитывали 207 стран-участниц, что в десятки раз превышает список представителей Игр 1896 года. Кроме того, видов спорта, в которых соревнуются участники стало больше, появились определённые правила и весовые категории, которых не было изначально. И, ко всему прочему, на сегодняшний день участие в Играх доступно и женщинам, чего не предусматривалось в первой Олимпиаде.

Заключение. На сегодняшний день Олимпийские игры – важное международное мероприятие, в котором мечтают принять участие тысячи спортсменов. 1896 год положил начало этой прекрасной традиции, и сегодня мир уже не может отказаться от неё.

Когда в 2020 году Земля столкнулась с пандемией COVID-19, запланированная Олимпиада не была отменена – её перенесли на 2021 год, что демонстрирует особое отношение к этому событию, дающему возможность представить свою страну в самом лучшем свете, проявить патриотизм, выходя на стадион и со всей отдачей стремясь продемонстрировать силу тела и духа своего народа.

Всё это началось в 1896 году и будет продолжаться до тех пор, пока соревновательный дух будет поддерживать мир и дружбу народов.

Литература

1. История Олимпийских игр [электронный ресурс]. <http://olimp-history.ru/node/1> (дата обращения 24.03.2021)

ЗАНЯТИЯ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ: ПОЛЬЗА И ВРЕД

Ольшевская А.Р. 3 курс, физико-математический факультет
(БрГУ им. А.С. Пушкина)

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

Введение. В современном мире сидячий образ жизни, малоподвижность, постоянное пребывание в помещении, неправильное питание, нервные расстройства приводят к ухудшению здоровья и общего состояния организма. В связи с этим с каждым годом все больший процент населения предпочитает вести здоровый образ жизни. Его важными составляющими являются: правильное питание, соблюдение режима дня, гигиенический уход, эмоциональный настрой и физическая активность. Одним из популярных способов физической активности являются занятия в тренажерном зале.

Особенностью таких тренировок в том, что сама атмосфера этого места помогает новичкам настроиться на рабочий лад, а уже давно занимающимся поддерживать мотивацию. Занятия в тренажерном зале так же удобны еще и тем, что тут есть все необходимое оборудование. Это

позволяет работать над всеми группами мышц, не ограничиваясь основными зонами. Использование инвентаря также позволяет увеличивать нагрузку, что делает тренировки более эффективными.

Цель работы – определить пользу и вред занятий в тренажерном зале.

Методы исследования: анкетированный опрос о собственном впечатлении от занятий в тренажерном зале, а также выполнение силовых упражнений студентами мужского пола физико-математического факультета БрГУ им. А.С. Пушкина в тренажерном зале спортивного комплекса.

Содержание. Для получения в ходе эксперимента наиболее точных результатов был составлен опрос, в ходе которого студенты рассказали о своем опыте занятий в тренажерном зале, регулярности и продолжительности занятий. И разработан комплекс упражнений для проверки начального уровня физической подготовки студентов, а также фиксации конечных результатов.

На начальном этапе эксперимента со студентами был проведен опрос, а также проверен уровень физической подготовки.

Таблица 1 – Состав основных групп опрашиваемых

Общее количество опрашиваемых студентов	20 чел.
Количество студентов занимающихся меньше месяца	6 чел.
Студенты занимающиеся продолжительное время с тренером	2 чел.
Студенты занимающиеся продолжительное время самостоятельно	12 чел.

Таблица 2 – Результат проверки уровня физической активности студентов в начале эксперимента

Упражнение	Занимаются меньше месяца	Занимаются с тренером	Занимаются самостоятельно
Отжимания	9	30	28
Поднимание туловища	27	65	59
Приседания	39	80	74

На протяжении двух месяцев студенты посещали тренажерный зал, занимаясь в выбранном ими темпе.

По истечению этого времени студенты прошли новый опрос, где поделились своими впечатлениями прошедших месяцев. И повторно выполнили комплекс упражнений для проверки изменения их уровня физической подготовки.

Таблица 3 – Результат проверки уровня физической активности в конце эксперимента

Упражнение	Занимаются меньше месяца	Занимаются с тренером	Занимаются самостоятельно
Отжимания	28	42	37
Поднимание туловища	27	79	72
Приседания	39	106	97

Заключение. По завершению эксперимента, большинство участников из группы занимающихся непродолжительное время сообщило, что состояние тела и здоровья значительно улучшилось: повысилась выносливость и физическая сила. Многие сообщили об общем улучшении эмоционального состояния: повышение настроения от работы в замотивированном коллективе, избавление от напряжения через физические нагрузки. Те, кто занимаются уже долгое время так же отметили, что благодаря регулярным физическим нагрузкам у них повысилась концентрация внимания и усидчивость, появилось больше энергии для выполнения своих целей.

Но были отмечены и негативные факторы: общая усталость на начальном этапе занятий, травмирования при неправильном выполнении упражнений с нагрузкой на организм.

В результате эксперимента можно отметить, что занятия в тренажерном зале несут в себе как пользу: улучшение физического состояния, повышение выносливости организма и эмоционального состояния. Так и вред: для неподготовленного организма большие физические нагрузки имеют травмирующий характер. Поэтому при выборе активности в тренажерном зале стоит здраво оценивать свои силы и возможности.

Литература

1. Моргунов, Ю. А. Влияние на физическое и психическое здоровье человека регулярных занятий оздоровительными формами физической культуры: методические рекомендации / Ю. А Моргунов, А. В.Федоров, С. А. Петров. – Москва, 2009. – 18 с.

ИЗУЧЕНИЕ УМЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Павловский Д.В., Лепесевич В.А., 1 курс
(ВГУ имени П. М. Машерова)

Научный руководитель – **Хлопцева М. В., старший преподаватель**

Введение. Проблема сохранения здоровья студенческой молодежи стала в настоящее время одним из приоритетов государственной социальной политики, поскольку здоровье населения является безусловной общественной ценностью, основой национального богатства и национальной безопасности страны, отражает жизнестойкость и перспективы нации.

Здоровье студенческой молодежи является одним из индикаторов качества их подготовки, уровня социальной и творческой активности, экономическим продуктом, повышающим конкурентоспособность выпускников на рынке труда [1].

Поступление человека в высшее учебное заведение влечет за собой изменение его образа жизни. Студенты испытывают высокую психофизиологическую нагрузку на все функциональные системы организма. Их умственный труд заключается в переработке большого объема разнообразной информации вместе с мобилизацией памяти и концентрацией Внимания [3].

Содержание. Цель исследования – изучить умение вести здоровый образ жизни у студентов.

В исследовании принимало участие 122 студента различных факультетов УО “Витебский государственный университет имени П.М. Машерова”. В качестве методов исследования применялись: анализ научно-методической литературы по проблеме ведения здорового образа жизни студенческой молодежи, элетронное анкетирование, методы математической статистики.

Анкетирование проводилось с использованием интернер ресурса <http://ianketa.ru>, который позволяет создавать опросы любой тематики и сложности. Данные ресурс позволяет легко и быстро выполнить следующие действия: создать анкету, собирать ответы, получить результаты. Интернет-ресурс содержит 10 шаблонов типов вопросов, которые позволяют узнать и измерить различные мнения, ценности и потребности респондентов. Статистика и результаты доступны, как только респондент заполнит опрос, поэтому очень легко следить за статусом опроса. Результаты опроса можно представить в виде различных графиков, а также в процентном соотношении. Кроме этого, можно посмотреть информацию как по всем принимавшим участие в опросе, так и по каждому респонденту. Распространять анкету можно в любой социальной сети, группе, по электронной почте и т.д. или просто скинув ссылку любому участнику опроса.

В качестве опросника мы взяли разработанный А. Яссингер тест «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни и производительно работать?» описанном в психологическом практикуме С.Г. Никифорова [2].

Опросник содержит 16 вопросов: это вопросы умения правильно питаться, рационально распеделить режим работы и отдыха, умения правильно и продуктивно отдыхать и др.

Анализируя вопросы связанные с правильным и рациональным питанием большинство респондентов поддерживают зодровое и правильное

питание. На вопрос “Из чего состоит ваш завтрак” 68,2% участников опроса поддерживают сбалансированное питание по утрам. На вопрос “Вы предпочли бы, чтобы продолжительность обеденного перерыва давала возможность?” 50% ответили “полноценно пообедать в столовой или кафе”.

Проведя анализ группы вопросов связанных с организацией работы и рабочего времени, в частности учебы, стоит отметить, что большинство участников опроса заранее планируют свой рабочий день, придерживаются рационального режима работы и отдыха в процессе учебной недели.

На вопросы связанные со спортом и ведением активного образа жизни 78,3% респондентов регулярно занимаются каким-либо спортом и 95% респондентов ведут активный образ жизни, куда входят регулярные пешие прогулки, езда на велосипеде, посещение фитнес центров и т.д.

Заключение. Здоровье – это важный элемент в профессиональной деятельности. В ряду приоритетных ценностей человека здоровью безоговорочно отводится первостепенное значение. В нашем исследовании изучено значение здорового образа жизни для студентов. Кроме этого, изучена степень владения студентами знаний в области ведения здорового образа жизни, правильного питания, занятия спортом. Исследования показало, что большинство студентов университета обладают достаточно сформированными знаниями и умениями ведения здорового образа жизни.

Литература

1. Березовская, Р.А. Исследование отношения к здоровью: современное состояние проблемы в отечественной психологии / Р.А. Березовская // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика. – 2011. – № 1. – С. 221-226.
2. Диагностика здоровья. Психологический практикум / Под ред. проф. Г. С. Никифорова. — СПб.: Речь, 2007. — 950 с.
3. Литовченко, О.С. Представление о здоровье в современной науке / О.С. Литовченко // Молодой ученый. – 2014. – № 4. – С. 697-699.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ

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

Научный руководитель – **Зинкевич Г.Н.**, старший преподаватель
магистр пед. наук

Введение. Студенческий спорт играет большую роль в культуре общества, и тем более в системе формирования личности. Мы это ярко

замечаем благодаря социализации студента в обществе, и вместе с тем, в спорте.

В системе современного образования можно наблюдать тенденцию перехода дисциплины «физическая культура» из менее важных предметов в основной ряд дисциплин, который включает гуманитарные и точные вычислительные науки. Это связано, в первую очередь, с тем, что физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в наше время обретают огромное значение и становятся социально обусловленными. Как удалось выяснить, дело в том, что любому человеку в наше время недостаточно быть умным, талантливым и творческим. Современному человеку нужно нечто большее, а это обладать такими качествами как трудоспособность и трудолюбие, целеустремленность, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность. Эти волевые качества, несомненно, развивают в человеке занятия физической культурой и спортом. Поэтому, чтобы оказаться конкурентно способным на рынке труда, любому студенту важно иметь достаточный уровень физической подготовки.

Содержание. В наше время многие пришли к мнению, что физическая культура оказывает важное воздействие не только на физическое состояние человека, но и несомненно на его внутреннее мировоззрение. В.К. Бальсевич отмечает, что физическая культура является «естественным мостиком, позволяющим соединить социальное и биологическое в развитии человека». Следует отметить, что как доказывает Н.Н. Визитей, она является «самым первым и базовым видом культуры, который формируется в человеке». Физическая культура может значительно влиять на состояние организма, психики, статус человека.

После проведенного опроса по данной теме, удалось выяснить, что 87% опрошенных разделяют мнение, которое гласит, что физическая культура оказывает воздействие на все уровни досуга и является неотъемлемым компонентом свободного времени. Она играет важную роль не только в восстановлении, поддержании, развитии, но и в совершенствовании физических и духовных способностей человека. Около 74 % считают, что она принимает участие в выполнении основных функций свободного времени: антропологической (связанной с восстановлением физического и душевного равновесия), социальной, культурно-воспитательной. Нельзя не отметить и тот факт, что из 65 опрошенных 59 поддержали мысль о том, что в Республике Беларусь активно развивается студенческий спорт. Заметны принимаемые меры по развитию спортивной материально-технической базы, создаваемые условия студентам-спортсменам для сочетания учебы и занятий спортом, разработка программы развития студенческого спорта. Заметно и то, что с каждым годом в нашей стране все большее число студентов приобщается к участию в спортивных соревнованиях. Высказывалось

мнение, что соревнования хорошо стимулируют молодых людей к двигательной активности и здоровому образу жизни, в свою очередь это эффективный способ организации приятного досуга и общения. Но если же к участию в соревнованиях будут привлекаться неподготовленные люди, то физические нагрузки для них могут оказаться слишком большими и негативно сказаться на состоянии здоровья либо вызвать переутомление и отрицательное отношение к физкультуре и спорту. Значит можно утверждать, что только системная соревновательная деятельность может вызвать интерес у студентов, а не одно соревнование, следуя из этого, участие в соревнованиях и соревновательная подготовка к ним должны осуществляться регулярно на занятиях по физической культуре в учреждениях высшего образования. В самом физическом воспитании студентов может использоваться не только спортивное соревнование, которое лишь форма, а соревновательный метод, возможности которого намного шире.

Из вышесказанного можно свободно утверждать, что соревновательный метод, является одним из способов стимулирования интереса и активизации деятельности, занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований. Применяется он при решении разных педагогических задач – воспитании физических качеств, совершенствования умений, навыков и способности рационально использовать их в различных условиях. Преподавание дисциплины «Физическая культура» в вузах значительно выходит за рамки простого развития физических качеств студентов. Так же нужно устойчивое формирование у студентов компетенций, в сферах личной и профессионально-прикладной физической культуры и осознанного отношения к здоровью, как ресурсу для реализации профессиональной карьеры и частной жизни.

Нельзя не отметить тот факт, что в современном все усложняющемся мире важно раскрывать возрастающую глобальную роль физической культуры в формировании человека и прогрессивном развитии общества, ибо она является важнейшей предпосылкой реализации их потенциала. Так же 100% опрошенных поддерживают мнение, что человек будущего – это человек разумный и гуманный, пытливый и деятельный, умеющий наслаждаться красотой; это всесторонне развитая личность, воплощающая идеал настоящего единства сущностных сил человека, его духовного и физического совершенства. Такие характеристики человека обусловлены развитием основных сфер жизнедеятельности человека и общества (образованием, трудом, досугом), прогрессом человеческой цивилизации. Поэтому стоит стремиться к совершенству не только на материальном,

повседневном уровне, но и в духовной сфере, таким образом, создавая гармонию в нашем обществе, в нашей жизни.

Выводы. Делая вывод, можно сказать о том, что нашему времени нужна личность, а не просто индивид, который выключен из социальной жизни и не чувствует за собой социальной ответственности. Как же сформировать социально-адекватную личность? Моя работа демонстрирует способ решения поставленной задачи посредством усвоения человеком ценностей и норм поведения, присущих общемировой и физической культурам, так как они оказывают сильное воздействие на психосоматическую сущность индивида, формируя его личность.

Посредством данного опроса и вытекающего из него анализа стало очевидно, как важна роль физической культуры в процессе становления личности, и это дало возможность объективно судить о роли физической культуры в нашей жизни. Несомненно, этот вид культуры оказывается незаменим. В настоящее время физическая культура стала одним из важнейших направлений государственной политики Беларуси. Одна из причин этого – снижение уровня здоровья населения, что неблагоприятно влияет на показатели экономики, обороноспособности государства. В связи с этим первоочередная задача спортивной науки – поиск более эффективных путей, форм, средств, методов, методик физического воспитания населения страны, и, прежде всего, подрастающего поколения.

Литература

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина. // Теория и методика физического воспитания: учеб., для студентов фак., физ., культуры пед., институтов / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – С. 4-30.

2. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и Спорт, 1988. – С. 152-170.

3. Харабуга, Г.Д. Теория и методика физического воспитания как учебный предмет / Г.Д. Харабуга // Теория и методика физического воспитания: учеб., для техникумов физической культуры / Под ред. Г.Д. Харабуги. – М.: Физкультура и Спорт, 1974. – С. 4-16.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В СРЕДЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Погорельская И.И., 4 курс, строительный факультет
(БрГТУ)

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

Введение. Физическая активность – это индивидуальная деятельность, направленная на формирование физических качеств, необходимых для достижения и поддержания высокого уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности. Медико-биологические исследования состояния здоровья студентов показывают, что обучение в университете носит стрессовый характер, сопровождается снижением адаптационных возможностей организма, что способствует появлению целого ряда заболеваний.

Физическая активность человека является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни, ориентируется на личностную мотивацию к занятиям физическими упражнениями. Занятия спортом, двигательной деятельностью способствуют снижению риска заболеваний. В этой связи представляется актуальным формирование интереса у студентов к двигательной активности, а также системное использование физических упражнений [1]. В процессе работы была предпринята попытка выявления особенностей двигательной активности студентов. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ литературных источников и информации интернет-сайтов по проблеме исследования, опрос, методы математической статистики.

Содержание. Двигательная активность – это часть физической активности, которая направлена на повышение и поддержание физической формы. Это двигательные акты, связанные с бытовой, трудовой, спортивной деятельностью: отдельное двигательное действие (приседание, прыжок) многократно выполненное, либо представленное в форме разнообразной двигательной деятельности, включающей разнообразные действия – подвижные игры, комплексы гимнастических движений и т. п.

Двигательная активность четко показывает личностную мотивацию к физическим тренировкам. Двигательная активность является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни. Занимаясь спортом, двигательной деятельностью, мы снижаем риск возникновения заболеваний до минимума. Главное для достижения такой активности является системное использование физических упражнений, в основе которых лежит повышение интереса к двигательной деятельности [2].

В ходе исследования был проведён опрос о характере двигательной активности студентов вне занятий в университете. Всего опрошено – 48 человек, из них:

- занимаются спортом профессионально – 8,4 %;
- занимаются в тренажёрном зале – 16,6 %;
- занимаются в домашних условиях – 52,1 %;
- не занимаются физической активностью – 22,9 %.

На вопрос: «Что мешает Вам повышать свой уровень двигательной активности?» были получены следующие ответы:

- недостаток свободного времени;
- недостаток денежных средств;

– недостаточная осведомленность о пользе занятий физической культурой;

– недостаток или отсутствие мотивации.

У студентов с недостаточной двигательной активностью развивается гиподинамия (недостаточная подвижность) – патологическое состояние, которое развивается при значительном ограничении физической активности и приводит к нарушениям в работе организма, развитию заболеваний. Гиподинамия в большинстве случаев связана с неправильной организацией образа жизни или сидячей работой. Симптомы гиподинамии проявляются постепенно. К ним относятся: быстрая утомляемость, снижение иммунитета, работоспособности, нарушения сна, повышенная нервозность, регулярные головные боли, повышенный риск переломов, увеличение массы тела, одышка при незначительной физической нагрузке, боли в спине, уменьшаются силовые показатели, развитие вегетососудистой дистонии, депрессивных состояний.

Заключение. В результате исследований была выявлена недостаточная двигательная активность в среде студенческой молодёжи. Полученные результаты показывают, что у многих студентов есть желание и стремление развиваться физически, но не у всех есть возможности. При этом они занимаются дома, на спортивных площадках. У студентов, которые учатся на платной основе, есть проблемы материального характера – отсутствие денежных средств на занятия в платном тренажерном зале. Целеустремленные и хорошо мотивированные студенты занимаются спортом профессионально. К сожалению, велик процент учащихся, которые не заинтересованы в занятиях физическими упражнениями во внеучебное время.

Литература

1. Бака, Р. Оценка уровня физической подготовленности как фактор формирования положительной мотивации студентов к физической активности / Р. Бака ; Ин-т народ. образования, Белосток, Польша // Теория и практика физической культуры, 2006. – 55 с.

2. Гиподинамия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://xn--2-7sbc2aomf1e8b.xn--p1ai/tSz-i-omp/53-gipodinamiya-simptomu-ee-posledstviya-i-profilaktika>. – Дата доступа: 02.04.2021.

УПЛЫЎ ФІЗІЧНАЙ КУЛЬТУРЫ І СПОРТУ НА ЖЫЦЦЁ СТУДЭНТАЎ

Правалава П. М., Ксёнжык Н. Р. 3 курс, психолого-педагогический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

магистр пед. наук

Увядзенне. Вядома, што занятак спортам цесна звязана са здароўем. Рытм у сучасным свеце стаў значна прасцей. Новыя спосабы перамяшчэння сталі значна зручней, але гэта панізіла рухальную актыўнасць. Тэхнічны прагрэс закрануў усе сферы дзейнасці. Вялікі ўплыў на лад жыцця аказалі смартфоны, кампутары і іншыя прылады. А займацца паўсядзённымі справамі і працаваць стала лягчэй і значна прасцей, гэта паўплывала і на студэнтаў [3].

Змест. Змена рытму і тэхнічны прагрэс таксама адмоўна адбіліся на здароўе чалавека. Унутраныя органы працуюць некалькі інакш, але гэтыя змены працякаюць у горшы, а не ў лепшы бок. А так як рух звядзены да мінімуму, рэзка падаючы ўзровень энергызатрат паўплывае на збой мышачнай, сардэчнай, сасудзістай і дыхальнай сістэм. Спорт з'яўляецца той сферай, якая забяспечвае фізічнае і маральнае выхаванне насельніцтва, захоўваецца працаздольнасць чалавека на працы. Студэнтам жа дапамагае размяркоўваць свой час, быць больш сабранымі і сканцэнтраванымі. Таксама гэта падымае самаацэнку і спрыяе станоўчаму настрою. Рэалізацыя прынцыпу аздараўленчай накіраванасці сістэмы фізічнага выхавання і спрыяе ажыццяўленню медычнага кантролю [4]. Год за годам павялічваецца колькасць студэнтаў, якія знаходзяцца ў медыцынскай групе па стане здароўя. На гэта паўплывала памяншэнне фізічнай нагрузкі. Па дадзеных даследаванняў больш за 30% моладзі мае праблемы з сэрцам і апорна-рухальнай сістэмай, якія прыводзяць да больш небяспечным захворванняў. Якой бы добрай ні была медыцына, яна не можа пазбавіць кожнага ад усіх хвароб. Чалавек сам павінен сачыць за сваім здароўем і змагацца за яго. З ранняга дзяцінства трэба прывучаць да гэтага дзяцей і дапамагаць ім у планаванні трэніровак і гартавання. Таксама прывучаць да асабістай гігіены, асабліва хлопчыкаў, грэбуюць гэтым. Таксама ёсць меркаванне аб прамой залежнасці дэмаграфічнай і эканамічнай сітуацыі ў краіне ад узроўню фізічнай культуры насельніцтва. Калі верыць яшчэ адной статыстыцы, то адсутнасць спорту старыць арганізм які расце. Гэта прыводзіць да хвароб, якія ўзнікаюць у старых. Каб пазбегнуць гэтага неабходна ўмацоўваць арганізм і імунітэт, нельга пазбягаць спорт і фізкультуру [1].

Акрамя гэтага, варта асцерагацца такой праблемы як атлусценне, гэта прывядзе да дыскамфорту, ляжачага ладу жыцця і скарачэння яе. Спрыяльнае ўздзеянне спорту пацвярджаюць паўсюдна, яно знайшло адлюстраванне ў гісторыі чалавецтва. Медыкі і педагогі прыкладаюць шмат намаганняў, каб стаўленне да спорту змянілася да лепшага. Зараз спорт праслаўляюць, нашы спартсмены заваёўваюць медалі першых месцаў і становяцца прыкладам для ўсіх і навальніцай для іх сапернікаў. У навучальных установах існуюць розныя спартыўныя секцыі і заняткі, акрамя гэтака ёсць іншыя спартыўныя ўстановы. Вядома ж, старанні ідуць на карысць, але ўсё роўна яшчэ вельмі шмат людзей ігнаруюць заняткі спортам. Але зноў жа не варта злоўжываць нагрузкамі, арганізм можа з імі не справіцца і гэта прывядзе да траўмаў, а ў

далеемым і да больш сур'езных наступстваў. Галоўнае выконваць гэтую тонкую грань нормы і не даходзіць да перагрузак [2].

А цяпер зірнем, як уплывае на здароўе спорт пры яго наяўнасці. Гэта прыводзіць да павышэння імунітэту і паляпшэнне складу крыві чалавека. Мала хто ведае, што рэгулярныя трэніроўкі сапраўды могуць змяніць склад крыві, а менавіта: колькасць эрытрацытаў і лімфацытаў неабходныя нам. Бо іх задача – гэта барацьба і ўхіленне шкодных фактараў. Гэтыя фактары ўздзейнічаюць на арганізм. Спартыўныя людзі значна радзей схільныя хвароб, так як умацаваны імунітэт не дазваляе перамагчы сябе разнастайным вірусам і хваробам. Ды і нервовая сістэма развіваецца і паляпшаецца. Бо пры фізічных нагрузках мозг больш хутка адаптуецца да правільнага і ўзважанага прыняцця рашэння, а таксама да змякчэння рэагавання на раздражняльнікі. Штодзённая нагрузка дапамагае паляпшаць кіслароднае харчаванне і ўтварэнню новых крывяносных сасудаў.

Заклучэнне. Павышэнне тонусу і стымуляванне ахоўнай сілы арганізма залежыць ад фізічных практыкаванняў. Узрост студэнта характарызуецца пікамі развіцця фізічных паказчыкаў. Завяршэнне фізічнага паспявання арганізма прыпадае на гэты перыяд. Удасканаленне рухальных функцый блізка да завяршэння ў 17-18 год. З-за вялікіх нарузак і вялікага аб'ёму рознай інфармацыі арганізм студэнтаў перагружаецца. Для зняцця разумовага стомы і ўмацавання патрабуе ад студэнта грамаднага расходавання вольнага часу.

Літаратура

1. Электронны рэсурс. – Рэжым доступу: <https://moluch.ru/archive/184/47128/>. – Дата доступу: 21.10.2020
2. Электронны рэсурс. – Рэжым доступу: https://studopedia.net/8_16189_fizicheskayakultura-i-sport-v-zhizni-studenta.html. – Дата доступу: 21.10.2020
3. Электронны рэсурс. – Рэжым доступу: <https://vashsport.com/sport-i-zdorove/>. – Дата доступу: 21.10.2020
4. Электронны рэсурс. – Рэжым доступу: <https://builderbody.ru/vliyanie-fizkultury-isporta-na-organizm/>. – Дата доступу: 21.10.2020

ПИТАНИЕ КАК ОДНА ИЗ ГЛАВНЫХ ПРОБЛЕМ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

Пшкит И.И. 3 курс, факультет естествознания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Гурина Е.И.**, старший преподаватель
магистр пед. наук

Введение. В настоящее время существуют разные точки зрения по отношению к формированию здорового образа жизни. С одной стороны, здоровый образ жизни представляет собой образ жизни человека, который направлен на профилактику различных заболеваний и укрепление здоровья. Сюда относятся все сферы человеческого существования – начиная с питания и заканчивая эмоциональным состоянием. С другой стороны, здоровый образ жизни – концепция жизнедеятельности человека, которая направлена, прежде всего, на улучшение и сохранение здоровья при помощи правильного питания, эмоционального состояния, физической активности и, конечно же, отказа от вредных привычек (курение, употребление алкогольных напитков и др.) [1].

Студенты – будущее страны, поэтому их здоровье заслуживает огромного внимания. В настоящее время учеба в университете зачастую неблагоприятно влияет на само здоровье учащейся молодежи, потому что это ряд усугубляющих факторов (недосып, тревожность, нарушение режима дня и отдыха), связанных с изменением образа жизни в первый год обучения. Также к таким факторам риска относят и большие учебные нагрузки, отсутствие в университете упорядоченной работы по мотивации [2]. Ещё одним фактором является изменение привычного графика студента из-за совмещения работы и учебы. Чаще всего студенты заняты малоквалифицированным трудом: работают официантами, грузчиками, охранниками, как правило, это происходит в вечернее или ночное время. Это приводит к значительному нарушению режима дня. Проблема правильного питания студентов распространена во всем мире. Именно студенты нередко предпочитают полуфабрикаты и едят зачастую, когда придется и где придется, лишь бы скорее утолить голод [1, 2].

Содержание. Цель работы – выяснить причины неправильного питания, а также изучить и оценить качество питания у студентов.

Для достижения поставленной цели в работе применялся метод социологического опроса студентов БрГУ имени А.С. Пушкина. По данным опроса 60 человек, проводимого в октябре 2021 г. в БрГУ имени А.С. Пушкина, был составлен «паспорт питания» студентов. В качестве основных критериев были использованы: регулярность приема пищи и социальный статус.

Преобладающая часть всех опрошенных нами респондентов отдают предпочтение более сбалансированному питанию (65 %), а остальная часть – западному стилю питания (35 %).

Западный стиль питания однообразен, насыщен животными жирами и сахарами, большое количество бутербродов, хлебобулочных изделий, продуктов быстрого приготовления, которые запиваются газированными напитками, употребляется малое количество овощей, фруктов, круп [1].

Таблица 1 – Результаты исследования режима питания студентов

Количество приемов пищи	Возрастная категория студентов				Количество студентов
	17 лет	18 лет	19 лет	20 лет	
1-2 раза	2	4	12	1	19
3-4 раза	12	20	3	2	37
5 и более раз	1	3	-	-	4

Из таблицы можно сделать вывод о том, что у студентов первых курсов питание более рациональное. Количество приемов пищи у респондентов в среднем 3-4 раза в день (61,67 %). В возрасте 19-20 лет это число заметно падает до 1-2 раз. Это может объясняться тем, что в этом возрасте студенты совмещают учебу с работой, в ходе чего значительно увеличивается учебная нагрузка и сокращается время для приема пищи.

В роли факторов, которые повлияли на выбор того или иного качества питания, для респондентов были предложены: совмещение работы и учебы (18,3 %), большая загруженность во время учебы (63,3 %), недостаток материальных средств (11,67 %), состояние здоровья (25 %), стремление поддерживать здоровый образ жизни и другие факторы (20 % опрошенных респондентов).

Учитывая различный социальный статус студентов (место проживания и состав семьи) исследовали степень рациональности питания. Было выяснено, что у студентов из полных семей сбалансированное питание преобладает на 21 % над студентами из неполных семей. Также более рациональное питание преобладает у респондентов из сельской местности (53,8 %), а у студентов из города возникают проблемы с качеством питания (42,86 %). Это может быть обусловлено тем, что в сельской местности условия и окружающая среда положительно сказываются на здоровье студентов.

Заключение. По результатам исследования был составлен «паспорт питания» студентов, из которого можно сделать вывод о том, что у студентов первых курсов (в возрасте 17-18 лет) питание является более рациональным, а с 19 до 20 лет отношение к правилам здорового питания значительно ухудшается. Выяснено, что 35 % учащихся все же необходимо прислушаться к рекомендациям по правильному питанию и внести некоторые изменения в свой ежедневный рацион.

Литература

1. Физиология питания: учебное пособие [Электронный ресурс]. – Кемерово, 2004. – Режим доступа: https://www.studmed.ru/view/drozdova-tm-uchebnoe-posobie-fiziologiya-pitaniya_3d3952a599c.html. – Дата доступа: 02.10.2021.
2. Мотивация здорового образа жизни у современной молодежи: научно-методический журнал «Концепт» [Электронный ресурс]. – Киров, 2017. – Режим доступа: <https://e-koncept.ru/2017/971101.htm>. – Дата доступа: 02.10.2021.

САМОКОНТОРОЛЬ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ

Разгуляева М.В. 3 курс, факультет естествознания
(БрГУ им. А.С. Пушкина)

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

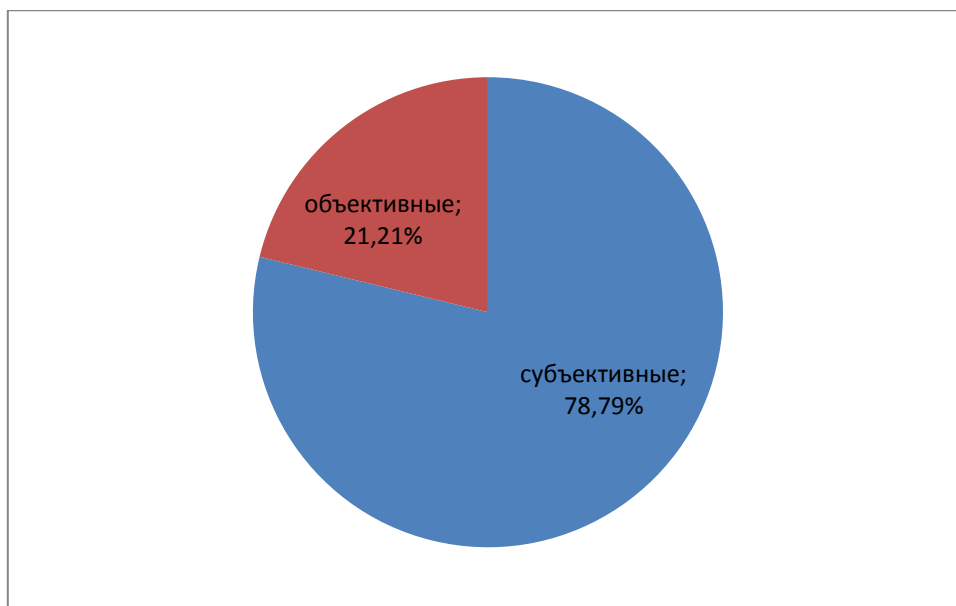
Введение: Самоконтроль – это самостоятельное наблюдение за состоянием своего здоровья, функциональным состоянием организма, физическим развитием, физической подготовленностью и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом.

К субъективным показателям самоконтроля относятся: самочувствие, настроение, наличие или отсутствие болевых или других неприятных ощущений, аппетит, сон, отношение к занятиям и т.д.

К объективным показателям самоконтроля относятся: вес, частота пульса, жизненная ёмкость легких, сила мышц, спортивные результаты и т.д.

Наиболее удобной формой самоконтроля является ведение дневника, содержание и построение которого может быть различным. Он включает как субъективные, так и объективные показатели самоконтроля. При занятии физической культурой по учебной программе, а также самостоятельных занятиях можно ограничиться такими показателями, как аппетит, сон, самочувствие, болевые ощущения, вес, пульс, нарушение режима, тренировочные нагрузки, спортивные результаты.

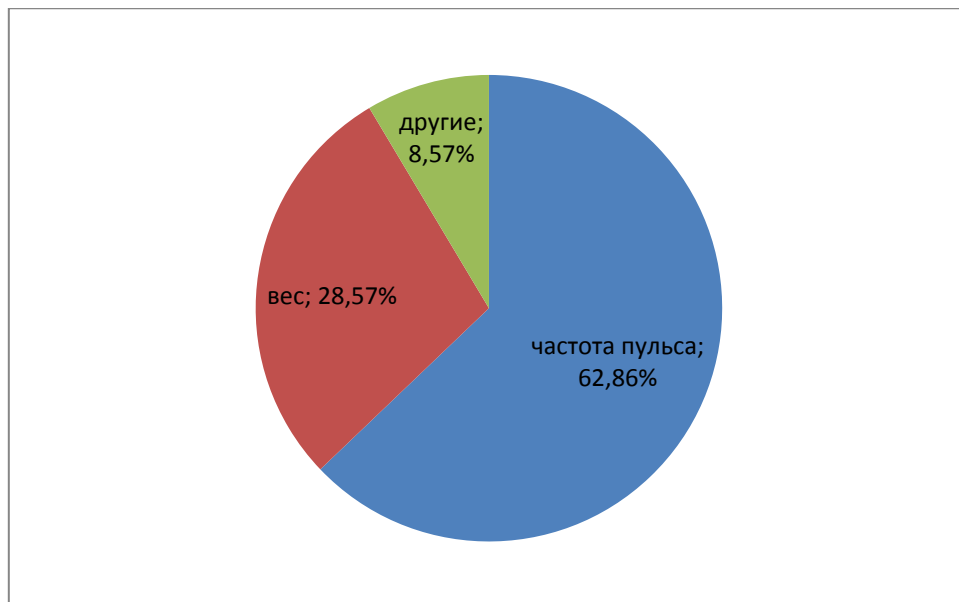
Содержание: По результатам опроса, который был проведён в октябре 2021 года среди 165 студентов 1-3 курсов факультета естествознания БрГУ им. А.С. Пушкина было выяснено, что 130 человека (78,79%) используют субъективные показатели самоконтроля, а 35 человек (21,21%) используют объективные методы самоконтроля.



Среди 130 человек, которые используют субъективные показатели самоконтроля 82 (63,08%) человека использует самочувствие, 36 (27,69%) – наличие или отсутствие болевых или других неприятных ощущение, 12 (9,23%) – другие методы самоконтроля.



Среди 35 человек, которые используют объективные показатели самоконтроля 22 (62,86%) человека используют частоту пульса, 10 (28,57%) человек – вес, 3 (8,57%) человека – другие показатели самоконтроля.



Заключение: На основании исследования мы установили, что самоконтроль помогает занимающемуся физическими упражнениями и спортом лучше познавать самого себя, приучает следить за собственным здоровьем, прививает грамотное и осмысленное отношение к занятиям физической культурой.

Литература

1. Готовцев, П.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом / П.И. Готовцев, В.И. Дубровский – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 23 с.

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ СОПРЯЖЕННОГО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Ревенко М.А. 3 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Сурков С.А., доцент**

Введение. В современных условиях совершенствования применяемых средств сопряженного развития предъявляются все более высокие требования к психофизическому потенциалу спортсменов, в частности к их координационным способностям, которые представляют собой сложную структурно-функциональную систему, состоящую из совокупности психических и двигательных (моторных) компонентов [1-2].

У пловцов, занимающихся в учебно-тренировочной группе первого года обучения, в период от 11 до 13-14 лет, увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Юные пловцы данного этапа подготовки отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координации, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений.

По мнению ряда исследователей, таких как: В.И. Лях, Е. Садовски, и др., методом, оказывающим существенное воздействие на проявление двигательных-координационных способностей (ДКС), является «метод сопряженного воздействия». Направленное применение средств в сопряженном совершенствовании ДКС и кондиционных способностей, КС и техники, технической и физической подготовленности, прежде всего, актуально в подготовке спортсменов.

Механизм сопряженного воздействия в спорте основывается на системном использовании традиционных упражнений, методов и методик совместно с нетрадиционными средствами (техническими устройствами и тренажерами) (В.М. Дьячков, Ю.В. Верхошанский, И.П. Ратов), однако в меньшей степени сопряженная тренировка рассматривается между самими физическими упражнениями разной координационной направленности, именно в контексте *последовательного* (физические упражнения создают предпосылки для последующего развития физических качеств и овладения двигательными умениями и навыками) и *параллельного* (упражнения одновременно воздействуют на разные компоненты психомоторных, кондиционных и координационных способностей в структуре психофизической сферы индивида) сопряженного воздействия [1].

Однако, отсутствие единства взглядов о сопряженности средств двигательных-координационных направленности и их применения в процессе спортивной тренировки в значительной мере свидетельствует о недостаточной разработанности теоретических основ данных вопросов в спортивной сфере.

Цель работы – разработка средств сопряженного развития двигательных-координационных способностей в учебно-тренировочных группах первого года обучения.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение.

Результаты и их обсуждение. Разработка средств и методов сопряженного воздействия разной координационной направленности в

определенной последовательности в учебно-тренировочном процессе, безусловно, должны найти свое место в физической подготовке юных пловцов, что создаст возможность существенно повысить уровень двигательного-координационного потенциала спортсменов.

Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно) [2].

В ходе исследования, нами были разработаны комплексы упражнений сопряженного развития двигательных-координационных способностей:

– первая группа упражнений направлена на способность точно измерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений, с целью формирования специализированных чувств и ощущений («чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства»);

– вторая группа упражнений направлена на способность поддерживать статическое и динамическое равновесие, а именно формировать устойчивость позы в статических положениях и ее балансировку во время перемещений;

– третья группа упражнений направлена на выполнение двигательных действий без излишней мышечной напряженности, а именно развивать способность управлять тонической и координационной напряженностью.

Выводы. Механизм и средства сопряженного развития в плавании основывается на системном использовании традиционных упражнений, методов и методик совместно с нетрадиционными средствами (техническими устройствами и тренажерами). В этой связи, средства двигательной-координационной направленности с сопряженным воздействием именно на учебно-тренировочном этапе подготовки пловцов, позволит расширить базис двигательных умений и навыков, с сопряженным развитием двигательного-координационного потенциала юных пловцов.

Литература

1. Спортивная морфология: Учебное пособие / Г.Д. Алексанянц, В.В. Абушкевич, Д.Б. Тлехас. – М. : Советский спорт, 2005. – 92 с.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2009. – С. 45-47.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ ПОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЕ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

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

Научный руководитель – **Зинкевич Г. Н.**, старший преподаватель
магистр пед. наук

Введение. В настоящее время все больше и больше выявляется в университетах учащихся, имеющих ограничения для занятий физической культурой. Знание особенностей студентов с ограниченными возможностями в здоровье и относящихся к специально – медицинским группам, дает преподавателю возможность организовывать и строить пару удобным для обеих сторон способом.

Проведенный нами опрос выявил, что более 40% учащихся в университетах имеют отклонения в состоянии здоровья. Из этого вытекают следующие группы здоровья:

1-я группа – здоровые, нормально развивающиеся, без функциональных отклонений. К этой группе относятся 30 – 40% студентов.

2-я группа – здоровые, при наличии функциональных или небольших морфологических отклонений. К этой группе относятся 25 – 30% студентов.

3-я группа – больные хроническими заболеваниями в стадии компенсации; Редко болеют острыми заболеваниями, хорошо себя чувствуют, имеют высокую работоспособность. К этой группе относятся 15 – 20% студентов.

4-я группа – больные в субкомпенсированном состоянии: имеющие хронические заболевания или врожденную патологию в состоянии субкомпенсации с нарушениями общего состояния и самочувствия. К этой группе относятся 10 – 15% студентов.

5-я группа – больные в декомпенсированном состоянии: с тяжелыми хроническими заболеваниями в состоянии декомпенсации и со значительно сниженными функциональными возможностями. К этой группе относятся 5 – 10% студентов [1, с. 35].

Схема построения занятий с учащимися, имеющими отклонения в здоровье, в принципе, не отличается от обычных занятий физкультурой, но имеет ряд принципиальных особенностей.

Содержание. Вводная часть включает в себя общеразвивающие упражнения, которые целесообразно проводить в медленном и среднем темпе, обязательно чередуя с дыхательными упражнениями. Должны

войти такие элементы, как построение, ходьба в различном темпе и направлениях, комплекс дыхательных упражнений, бег в медленном темпе, упражнения на гимнастической скамейке.

В основной части занятия студенты овладевают основными двигательными навыками, получают оптимальную физическую нагрузку и оптимальное напряжение. Решаются задачи общего развития мышечной системы, органов дыхания и кровообращения, формирования правильной осанки, совершенствования общей координации движений, овладения двигательными навыками, воспитания волевых качеств. Средствами являются общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на повышение уровня общего физического развития занимающихся. Круг этих средств должен быть широк и разнообразен.

Заключение. В заключительной части занятия необходимо создать условия для того, чтобы восстановить силы, устранить утомление и подвести итоги. Здесь рекомендуется применять простые упражнения для отдельных частей тела, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление мышц, дыхательные, упражнения и обязательно отдых сидя. В конце занятия определяется частота пульса занимающихся, подводятся итоги, дается задание на дом.

Таким образом, знание отличительных особенностей детей поможет педагогу определить наиболее подходящие и эффективные средства, методы, формы организации работы на занятиях, объективно оценить деятельность учащихся, решить проблему положительной мотивации к занятиям физическими упражнениями [2, с.12].

Литература •

1. Методические рекомендации к проведению урока физической культуры с детьми имеющими ограниченные возможности здоровья [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.art-talant.org/publikacii/20331-metodicheskie-rekomendacii-k-provedeniyu-uroka-fizicheskoy-kulytury-s-detymi-imeyuschimi-ogranichennyye-vozmoghnosti-zdorovyya> – Дата доступа: 18.03.2021.

2. Физическое воспитание детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.bestreferat.ru/referat-137937.html> – Дата доступа: 20.03.2021.

АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ СБОРНОЙ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ЛЕТНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ

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

Научный руководитель – Якубович С.К., старший преподаватель
магистр пед. наук

Введение. Художественная гимнастика является преимущественно женским видом спорта и сочетает в себе органическое единство движений и музыки, что делает возможным связь физического и эстетического воспитания. Благодаря связи с музыкой гимнастические движения являются мягкими и пластичными.

В начале XX в. художественная гимнастика соединила в себе различные виды эстетической, ритмической, танцевальной гимнастики и свободного танца. Как вид спорта она возникла и сформировалась в 1940-е гг., а с 1988 г. включена в программу Олимпийских игр, где первой чемпионкой стала белорусская гимнастка Марина Лобач [1].

На Олимпийских играх в личном турнире девушки показывают упражнения с лентой, булавами, обручем и мячом, но крупнейшие международные соревнования по художественной гимнастике включают в себя не только личное первенство, но и групповые упражнения. В группе выступает пять гимнасток и, соответственно, используется пять предметов. При этом предметы могут быть неодинаковыми. К примеру, три обруча и две булавы или три ленты и две скакалки. Регламентированная продолжительность упражнения составляет от 2 мин 15 с до 2 мин 30 с [3].

Популяризацией и развитием художественной гимнастики в Республике Беларусь, подготовкой спортсменов, организацией и проведением различного рода соревнований занимается общественная организация «Белорусская ассоциация гимнастики» (ОО «БАГ»). Кроме того, весной 2018 г. белорусские гимнастки получили в свое распоряжение Дворец художественной гимнастики, в котором созданы наилучшие условия для учебно-тренировочного процесса спортсменок, а также здесь проходит подготовка к крупным международным стартам.

Содержание. *Цель исследования* – анализ выступления национальной сборной Республики Беларусь по художественной гимнастике на летних Олимпийских играх.

В работе применялись следующие *методы исследования*: анализ научно-методической литературы и интернет источников.

Результаты и их обсуждение. Республика Беларусь как самостоятельная команда начала принимать участие в летних Олимпийских

играх с 1996 г. Результаты выступления в олимпийской программе по художественной гимнастике были следующими (таблица) [2, 3].

Таблица – Результаты выступления национальной сборной Республики Беларусь по художественной гимнастике на летних Олимпийских играх

Фамилия, имя участника	Место/ награда	Очки	Год	Место проведения Олимпийских игр
Лариса Лукьяненко	7	38,666	1996	Атланта (США)
Татьяна Огрызко	8	38,530		
Наталья Будило, Оксана Жданович, Алеся Походина, Светлана Лузанова, Ольга Демская, Галина Малашенко	6	37,982		
Юлия Раскина	Серебряная медаль	39,548	2000	Сидней (Австралия)
Валерия Ваткина	8	38,957		
Татьяна Ананко, Татьяна Белан, Анна Глазкова, Ирина Ильенкова, Мария Лазук, Ольга Пужевич	Серебряная медаль	39,500		
Инна Жукова	7	100,575	2004	Афины (Греция)
Светлана Рудалова	10	97,275		
Наталья Александрова, Глафира Мартинovich, Евгения Бурло, Златислава Нерсесьян, Галина Никандрова, Мария Поплыко	4	48,000		
Инна Жукова	Серебряная медаль	71,924	2008	Пекин (КНР)
Любовь Черкашина	15	64,875		
Глафира Мартинovich, Ксения Санкович, Алеся Бабушкина, Анастасия Иванкова, Алина Тумилович, Зинаида Лунина	Бронзовая медаль	34,900		
Любовь Черкашина	Бронзовая медаль	111,700	2012	Лондон (Великобритания)
Мелитина Станюта	12	108,675		
Марина Гончарова, Анастасия Иванькова, Наталья Лещик, Александра Наркевич, Ксения Санкович, Алина Тумилович	Серебряная медаль	55,500		
Мелитина Станюта	5	71,133	2016	Рио-де-Жанейро (Бразилия)
Екатерина Галкина	6	70,932		
Анна Дуденкова, Мария Кадобина, Мария Котьяк, Валерия Пищелина, Арина Цицилина	5	35,299		

Алина Горносько	Бронзовая медаль	102,700	2020 (2021)	Токио (Япония)
Анастасия Салос	8	95,175		
Анна Гайдукевич Карина Ермоленко Анастасия Молоканова Анастасия Рыбакова Арина Цицилина	5	84,050		

Как видно из таблицы, на Олимпийских играх 1996 г., *Атланта*, национальная сборная в личном (7 и 8 места в многоборье) и командных (6 место) соревнованиях вошла в десятку сильнейших сборных.

Сидней, 2000 г. Юлия Раскина завоевала серебряную медаль в индивидуальном многоборье. Также было 8 место в многоборье. Татьяна Ананко, Татьяна Белан, Анна Глазкова, Ирина Ильенкова, Мария Лазук, Ольга Пужевич являются серебряными призерами в командном зачете.

Афины, 2004 г. Личный зачет 7 и 10 места, 4 место в групповом выступлении. *Пекин, 2008 г.* Инна Жукова выиграла серебряную медаль в многоборье. Также было 15 место в многоборье. Глафира Мартинович, Ксения Санкович, Алесья Бабушкина, Анастасия Иванкова, Алина Тумилович, Зинаида Лунина выиграла бронзовую медаль в групповом выступлении.

Лондон, 2012 г. Любовь Черкашина выиграла бронзовую медаль в многоборье. Кроме того, в активе имеется 12 место в многоборье. Марина Гончарова, Анастасия Иванькова, Наталья Лещик, Александра Наркевич, Ксения Санкович, Алина Тумилович выиграла серебряную медаль в командных соревнованиях. *Рио-де-Жанейро, 2016 г.* – 5 и 6 места в личных соревнованиях, 5 место в командном зачете. *Токио, 2020 (2021) г.* Алина Горносько завоевала бронзовую медаль в многоборье, имеется также 8 место в многоборье, 5 место в командном зачете.

Заключение. Таким образом, результаты исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Национальная сборная Республики Беларусь по художественной гимнастике приняла участие в семи летних Олимпийских играх, где входила в число сильнейших команд.

2. Наиболее удачным было выступление белорусских «художниц» на Олимпийских играх 2000 г. (две серебряные медали), 2008 г. (серебряная и бронзовая медали), 2012 г. (серебряная и бронзовая медали), 2020 г. (бронзовая медаль). В общей сложности было завоевано семь олимпийских наград.

3. Достаточно стабильно высокие места на главных стартах четырехлетия национальной сборной Республики Беларусь по художественной гимнастике, а также имеющаяся спортивная инфраструктура

позволяют говорить об уровне развития данного вида спорта, об отношении государства к сохранению имеющейся национальной школы (преемственной от советской школы) художественной гимнастики, а также о хороших перспективах на ближайшие крупные международные соревнования.

Литература

1. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В. М. Миронов [и др.]; под. общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : Новое знание; М. : ИНФРА-М, 2013. – 335 с.
2. Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.noc.by>. – Дата доступа: 08.11.2021.
3. Художественная гимнастика [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/hudozhestvennaya-gimnastika/>. – Дата доступа: 08.11.2021.

ПЛАВАНИЕ КАК ОДНО ИЗ ЛУЧШИХ СРЕДСТВ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ И ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА

Сабитова Ю.Р., 2 курс, филологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Ларюшина С.Г.**, преподаватель
магистр пед. наук

Введение. Плавание известно человеку с древнейших времён, оно возникло как необходимое для человека умение выживать, а популярным видом спорта стало только в прошлом веке. Например, в Древней Греции, если человек не умел плавать и читать, он был недостоин называться гражданином. С тех давних времен эти навыки являются одними из признаков разностороннего развития человека.

В настоящее время есть очень много людей, которые совсем не умеют плавать, а есть такие, которые с детства ощущают себя «как рыба в воде» и умеют плавать различными стилями, а есть люди, которые только начинают познавать это ощущение.

Общеизвестно, что плавание является одним из самых эффективных средств физического воспитания, способствующего всестороннему развитию двигательной функции человека и имеющее большое оздоровительное значение. Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Закаливающее свойство воды объясняется тем, что она обладает высокой теплопроводностью. Пребывание в воде прекрасно тренирует механизмы организма, которые регулируют теплоотдачу, повышая его устойчивость к

изменению температур. Плавание способствует укреплению здоровья. Занятия плаванием особенно полезны для детей и подростков, поскольку содействует развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что вызывает рост и укрепление опорно-двигательного аппарата.

Цель работы – выявление роли плавания, как одного из лучших средств для укрепления и закаливания организма.

Содержание. Регулярные занятия плаванием совершенствуют такие важные физические качества, как выносливость, координацию движений, быстроту, силу, подвижность в суставах. Упражнения, которые человек выполняет в воде, укрепляют не только мышцы рук и ног, но и мышцы туловища, что положительно влияет на осанку человека. Ведь, благодаря симметричным движениям и горизонтальному положению туловища, плавание устраняет такие нарушения в осанке, как сколиоз, сутулость, кифоз. Исследованиями Г.Г. Петренко (1973 год) было выявлено, что плавание приводит к исправлению нарушения осанки и деформации позвоночника человека. Одно из разновидностей плавания – это лечебное плавание. И благодаря ему, например, при сколиозе, «воспитывается» правильная осанка, корректируется деформация грудной клетки и позвоночника, увеличиваются тонус мышц, развивается правильное дыхание.

В работе В.А.Сергеева (1967 год) указывается, что использование лечебного плавания с детьми, имеющими нарушения функции дыхания, приводит к улучшению физиологических показателей.

При плавании происходит непрерывная работа ног в быстром темпе с преодолением сопротивления воды в безопорном положении, которая тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, помогает в укреплении стопы. Например, у профессиональных пловцов подвижность в голеностопных суставах очень высокая и они могут оттянуть носки практически как балерина.

У детей и подростков плавание увеличивает в крови гормон роста – соматотропин – в 10-20 раз. Это способствует росту тела в длину, увеличению мышечной массы, массы сердца и легких. Занятия плаванием у всех людей укрепляют аппарат внешнего дыхания, увеличивают емкость легких и объем грудной клетки. Плавание тренирует правильный вид дыхания. Например, плавание на задержке дыхания, ныряния, погружения под воду тренирует устойчивость к гипоксии, учат переносить недостаток кислорода.

Влияние плавания на сердечно-сосудистую систему организма очень велико. Ведь горизонтальное положение тела при плавании создает облегченные условия для работы сердца и в результате снижается систолическое давление крови, повышается эластичность сосудов, увеличивается ударный объем сердца, оптимизируется ритм работы сердца. По научным наблюдениям, гипертоников среди людей, занимающихся плаванием, в 2 раза меньше, чем среди людей, занимающихся другим видом спорта.

Занятия плаванием повышают защитные свойства иммунной системы крови, тем самым увеличивая сопротивляемость к инфекционным и простудным заболеваниям.

Систематическое пребывание в воде на занятиях плаванием оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему, повышает эмоциональную устойчивость, обеспечивая крепкий сон. При плавании повышается умственная работоспособность человека. И что, немаловажно, этот вид спорта полностью исключает травмы опорно-двигательного аппарата, сотрясения и переломы.

Нахождение человека в воде и выполнение дозированных упражнений приводит к нормализации основных биохимических свойств крови. В исследованиях О.Ф.Ильиной (1957 год) было показано, что пребывание в воде оказывает гигиеническое воздействие на кожный покров, происходит массаж внутренних органов и расслабление мышц. Плавание повышает интенсивность обмена веществ в организме. За 15 минут пребывания в воде при температуре 24 °С человек теряет около 100 ккал тепла.

Методы исследования. В работе применялись: метод анализа научно-методической литературы, анкетирование, эксперимент и наблюдение.

Метод эксперимента и наблюдения проводился в течение двух недель на женщине (полных 42 года), абсолютно не умеющей плавать и с боязнью воды. Женщине предлагалось записаться в Водный дворец на занятия по плаванию с тренером и попытаться научиться плавать, преодолеть свой страх и понаблюдать за своим самочувствием при выполнении упражнений в воде и на суше по программе, которую предложит тренер. Занятия по плаванию проходили четыре раза в неделю, по вечерам. После двух недель занятий пропал страх перед водой, начали получаться движения на освоение в воде, задержке дыхания, были пробы проплыть с досточкой на небольшое расстояние. Первую неделю болели руки и ноги, было состояние разбитости и страха, после занятий очень хотелось спать. Во время второй недели занятий появился азарт в освоении движений, энтузиазм. С удовольствием выполнялись все нагрузки, даваемые тренером. На данный момент женщина решила продолжить эксперимент и, по ее наблюдениям, состояние организма улучшилось, появилась бодрость, выносливость, настроение улучшилось, уменьшилась масса тела, цвет лица улучшился, стала закаляться, стало реже болеть сердце. Женщина настроена оптимистично и будет продолжать учиться плавать. Впервые человек почувствовал эти незабываемые ощущения: невесомость в воде, полное владение своим телом без опоры и просто наслаждение и радость от того, что преодолен страх и что все-таки будет плавать.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты доказывают, что плавание способствует укреплению физического и психологического (эмоционального) здоровья человека.

Методом анкетирования было опрошено 28 человек (студенты филологического факультета, преподаватели, соседи, родственники).

Были заданы следующие вопросы:

Задаваемый вопрос	Да	Нет
Надо ли человеку заниматься спортом?	28	
Умеете ли вы плавать?	15	13
Знаете стили (способы) плавания?	13	15
Знаете виды водного спорта?	20	8
Есть ли польза для здоровья от плавания?	28	

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты показывают, что большинство опрошенных людей умеют плавать, все знают о пользе плавания, о стилях плавания, видах водного спорта. Студенты и взрослые люди понимают, насколько важно поддерживать свое здоровье и что плавание – самый легкий и приятный вид спорта, способствующий укреплению и закаливанию организма. А так как опрошенные ведут сидячий образ жизни, им необходимо пересмотреть график своего дня и выделить время для занятий физической культурой либо для плавания.

Выводы. Плавание оказывает большое влияние на весь организм человека. Оно является одним из эффективнейших средств укрепления здоровья и физического развития человека, начиная с первых месяцев жизни и до старости. Приятные ассоциации, которые вызывает плавание, положительно сказываются на состоянии психики человека, способствуют формированию положительного эмоционального фона, который необходим в повседневной жизни. Плавание оказывает на организм человека разностороннее положительное воздействие. В оздоровительных целях плавание доступно и полезно практически всем возрастным категориям. В системе закаливания и физического воспитания любого человека занятие плаванием является одним из самых важнейших звеньев. Регулярный контакт с водой является лучшим средством профилактики простудных заболеваний, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости, дарит ощущения радости. Учеными доказано, что регулярные занятия плаванием способствуют омоложению организма в среднем на 6 лет.

Во время плавания создаются прекрасные условия для улучшения работы системы органов кровообращения: увеличивается количество кислорода, который поглощают все органы и ткани человеческого организма, усиливается венозный отток от нижних конечностей, сокращаются практически все мышцы тела. Плавание развивает дыхательную и сердечно-сосудистую системы и, в значительной степени, укрепляет весь организм не только на физическом, но и на психологическом уровне.

Занятия плаванием полезно как здоровым, так и больным людям. Здоровые люди получают прекрасную закалку, улучшают свои физические возможности, а те, кто страдает различными заболеваниями, находят в

плавании и водных процедурах замечательное дозированное лечебное средство.

Итак, занятие плаванием повышает иммунитет и тонус организма, способствует увеличению выносливости. Благодаря плаванию происходит закаливание организма, человек становится меньше подвержен простудным заболеваниям. Во время плавания совершенствуется механизм терморегуляции, улучшаются иммунологические свойства, повышается адаптация к разнообразным условиям внешней среды.

Литература

1. Вяземский, В.Ю. Изучение факторов неспецифического гуморального иммунитета у пловцов / В.Ю. Вяземский, М.Я. Левин, В.М. Шубик // Теория и практика физической культуры. – 1977. – № 4. – С. 29-30.

2. Парфенов, В.А. Плавание: учебник для фак. физ. воспитания пед. институтов / В.А. Парфенов. – Киев, 1981. – 285с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ В ЦЕЛЯХ ОЗДОРОВЛЕНИЯ НА ФАКУЛЬТЕТЕ ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ

Сахно В.Б. 3 курс, факультет естествознания
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введение. В настоящее время происходит популяризация здорового образа жизни. Существует огромное количество вариантов поддержания тела в форме: тренировки в спортзале, тренировки дома, бег на улице и другое. Многим людям в силу возможностей здоровья могут быть противопоказаны сильные кардио нагрузки, например такие как бег, прыжки, а также есть студенты, которые сами не хотят сильных нагрузок, и в этом случае хорошей альтернативой для них будет спортивная ходьба.

Спортивная ходьба – простейший вид физической активности для людей, ведущих сидячий образ жизни и самое лучшее лекарство. В настоящий момент, этот вид спорта является одним из оригинальных способов поддержания тела человека в форме, а также для улучшения его самочувствия. [1]

Занятия ходьбой в течение 30 минут в день способствуют увеличению продолжительности жизни в среднем на 3 года. При регулярных занятиях спортивной ходьбой у человека наблюдаются изменения организма в положительную сторону:

1) Улучшается работа сердца - нормализуется деятельность миокарда, повышается его сократительная способность;

- 2) Нормализуется дыхательная система - лёгкие быстрее выводит продукты обмена, кровь насыщается кислородом;
- 3) Работают мышцы тела - ног, бёдер, плеч, спины, рук;
- 4) Уменьшается влияние стрессовых ситуаций, нервная система закаляется, а также повышается настроение.

По данным Всемирной организации здравоохранения, только 20% населения развитых стран занимаются достаточно интенсивной физической активностью, обеспечивающей необходимый уровень энергозатрат. Недостаточная двигательная активность приводит к снижению функциональных возможностей людей и ослаблению сопротивляемости организма. Поэтому необходимо заниматься спортивной ходьбой для обеспечения нормального функционирования организма. [2]

Положительное влияние бега на функцию суставов возможно только при условии использования нормальных нагрузок, которые не превышают возможность суставов, а также постепенного увеличения нагрузок в процессе занятий. Именно поэтому спортивная ходьба имеет столько полезных свойств и поэтому ей может заниматься большое число людей.

Самое главное в занятиях спортивной ходьбой – это правильная техника и выполнение. Основные правила для занятий спортивной ходьбы:

1. До начала тренировки необходимо хорошо размяться;
2. Нагрузка должна нарастать постепенно;
3. Следует следить за частотой пульса;
4. Самоконтроль – необходим для того, чтобы не перегружать организм;
5. Следует подбирать правильную обувь, чтобы не травмировать ноги.

Цель – определить количество студентов занимающихся спортивной ходьбой в целях оздоровления среди студентов факультета естествознания. [3]

Содержание. Мы проводили исследование среди студентов 3 курса факультета Естествознания. Основной задачей исследования являлось изучение использования спортивной ходьбы, в целях оздоровления. Основные методы, которые мы использовали в исследовании – это метод наблюдения, метод анкетирования, а также статистическая обработка материала.

Результаты исследования. В результате проведенного нами исследования, а именно анкетирования, с использованием метода наблюдения, было выявлено, что 33% студентов на факультете Естествознания используют спортивную ходьбу, как физическую активность, а 67% не используют спортивную ходьбу, а используют другие виды физической активности.



Заключение. Таким образом, в результате проведенного исследования мы выяснили, что 33% студентов на факультете Естественного знания занимаются спортивной ходьбой, а 67% студентов не используют спортивную ходьбу.

Литература

1. Бег и ходьба вместо лекарств. Самый простой путь к здоровью [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.labirint.ru/books/337177/>. – Дата доступа: 29.10.2021.
2. Спортивная ходьба: всё, что нужно знать [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://gtonorm.ru/sportivnaya-hodba/>. – Дата доступа: 29.10.2021.
3. Колесников, А.А. Тесты для ходоков / А.А. Колесников – М: Полиграфиздат, 1986. – 8-9 с.

ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ, КАК СРЕДСТВО ОТ СТРЕССА

Синчук В. А. 4 курс, факультет иностранных языков
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Сидоревич П.Ф., преподаватель**

Введение. В последние годы катание на велосипеде становится все популярнее среди жителей разных стран. Связывают это с недостаточной физической нагрузкой. Организм человека рассчитан на активный образ жизни и обладает неисчерпаемыми резервами, однако реализовать свой потенциал, проводя большую часть на работе очень сложно. Особенно с этой проблемой сталкиваются офисные работники. Наматывая километры, вы

сможете обеспечить организм необходимой нагрузкой и заметите как улучшится не только состояние здоровья, а и настроение.

Содержание. Езда на двухколесном транспорте имеет целый ряд преимуществ. Условно их даже можно разделить на несколько групп. Велоспорт оказывает положительное влияние на физическое и психологическое состояние, маневренное транспортное средство позволяет быстрее добраться до пункта назначения и является экологически чистым.

Цель работы – определить эффективность езды на велосипеде, как средство для снятия стресса.

Методы исследования – проводился эксперимент с участие группы лиц (10 человек), разного возраста (молодые люди в возрасте от 19 до 25 лет) и разного уровня физической подготовки.

Перед каждой велопрогулкой была проведена лёгкая разминка для разогрева преимущественно мышц ног. Темп прогулки был выбран умеренный с постепенным увеличением дистанции пробега, без резких рывков с места и без резких остановок. Эксперимент проводился 3 месяца, 4 раза в неделю в утренние часы. Длительность одного заезда составляла более одного часа. За это время показал заметный результаты среди участников.

Основа любой тренировки – постепенно повышение физической выносливости. И велопрогулка отлично справляется с этой задачей. В среднем за 1-1.5 часа катания сжигается до 400-500 ккал энергии, при этом смена окружающей обстановки и свежий воздух лишь усиливают благоприятный эффект от прогулки.

В ходе велопрогулки организм получает разностороннюю нагрузку: как циклическую, так и статическую. Кроме того, стоит отметить не только пользу для мышц, но и для психологического состояния человека. Во время катания постепенно уходит тревога и излишняя раздражительность, нормализуется настроение. В добавок улучшается качество сна и ускоряются процессы метаболизма.

Польза катания на велосипеде становится заметна уже после первых 3-ёх недель занятий:

- Повышается выносливость. Если поездки на велосипеде будут регулярными, повысится выносливость организма. А за счет этого улучшится эмоциональный фон и снизится восприимчивость к нагрузкам во время рабочего дня.

- Улучшается качество сна. Частая езда на велосипеде выводит из организма гормон стресса – кортизол, который вызывает бессоницу. А утренняя велопрогулка, напротив, помогает быстрее проснуться.

- Стимулируется вентиляция легких. Когда легкие работают в полную силу, вы избавляетесь от вредных веществ, поступающих в организм с загрязненным воздухом.

После проведённого эксперимента у 4 участников улучшилось качество сна и нормализовалось настроение, повысилось настроение и снизилось негативное влияние окружающей среды на психологическое

состояние. 7 участников отметили, что во время проведения эксперимента, прилив сил даже после 2-ух часового заезда. Все участники подтвердили очень быстрое затухание стрессового состояния уже после 30 минут катания.

Заключение. Подводя итог на основании проведённого эксперимента, можно заметить, что катания на велосипеде действительно позволяют минимизировать стрессовое состояние и улучшить сопротивляемость к негативному воздействию стресса на повседневную жизнь. Кроме того, заметно улучшается работа лёгких и сердечно-сосудистой системы, что в целом благоприятно влияет на общее физическое и психологическое состояние человека. Велосипед – мощное современное средство оздоровления и поддержания организма в хорошей форме. Польза велосипеда значительно выше, чем у многих других видов спорта. В современном мире существует множество секций, а также стадионов для самостоятельного катания и под наблюдение тренера. Всё это и не только в купе даёт сильный стимул организму для развития и поддержания здорового тела и крепкого здоровья.

Литература

1. 16-я городская клиническая поликлиника [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.16gp.by/>. – Дата доступа 25.10.2021.
2. Тренировки для велосипедистов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://velofans.ru/>. – Дата доступа 25.10.2021.

ПОЛЬЗА ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ В РЕЖИМЕ ДНЯ ДЛЯ СТУДЕНТА

Ситковец Я. С. 2 курс, физико-математический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Сидоревич П.Ф., преподаватель**

Введение. Одно из самых больших преимуществ плавания заключается в том, что оно воздействует на всё тело, с головы до ног. Плавание увеличивает частоту сердечных сокращений, не напрягая тело, тонизирует мышцы, укрепляет силу, выносливость. Плавание в бассейне – один из лучших вариантов восстановительной тренировки для бегунов, велосипедистов и для любого вида спорта на выносливость. В бассейне реально провести полноценную аэробную тренировку в спокойном темпе. Огромный плюс бассейна в том, что сохраняется ощутимая и результативная физическая нагрузка. Плавание в бассейне помогает укрепить позвоночник и способствует исправлению осанки, потому что снижается нагрузка на позвонки, на скелет и кости, и при этом, равномерно укрепляясь, работают мышцы спины и кора. Систематические занятия физической культурой помогают поддерживать нормальную умственную деятельность и работоспособность, а также способствуют сохранению и укреплению

здоровья студентов и повышают уровень их физической подготовленности. Цель работы – выявить, экспериментальным путём, положительные эффекты, проявляющиеся у студентов в результате регулярных занятием плаванием. Методы исследования. В данной работе применялись методы наблюдения, опроса респондентов, тестирования физического состояния участников.

Содержание. В исследовании приняли участие 20 студентов 3 курса физико-математического факультета. На протяжении 3 месяцев студенты посещали по 3 занятия в неделю в бассейне по 40 минут. Применялись различные техники плавания в их числе брасс и кроль. Техника плавания различными стилями предполагает разные ответные реакции организма на физические нагрузки. Перед началом исследований у участников были зафиксированы личные показатели дыхательной системы. В ходе и исследования учитывались также индивидуальная физическая подготовка каждого из участников. Перед началом занятий непосредственно уделялось внимание и разминке. В начале эксперимента 20% студентов проплывали в среднем 25 метров за 50 секунд, 25% за 30 секунд, 30% за 45 секунд, остальные 15% проплывали за 25 секунд. Со временем дистанция увеличивалась и техника плавания становилась сложнее. Результаты и их обсуждение. По окончании исследования средние показатели студентов увеличились примерно на 1.5%. Участники стали проплывать большее расстояние за меньшее время, что говорит о повышении выносливости. По субъективному опросу самих студентов помимо повышения физической выносливости отмечалось также у 20% улучшение качества сна, 35% - улучшение сердечного ритма и работоспособности. У 30% отмечалось улучшение когнитивных способностей. Также 80% респондентов указывали на значительное снижение уровня стресса и депрессивного состояния. Примерно 50% участников отметили, что занятия плаванием позволяло им отдохнуть от частой работы за компьютером, что значительно способствовало снижению боли в мышцах. Около 15% указывали на улучшение растяжки и гибкости тела, эластичности тела. Помимо прочего некоторые участники, указывали на такой эффект как снижение веса.

Заключение. Как и предполагалось плавание положительно влияет на общее физическое и психическое состояние человека, что подтверждают результаты эксперимента. Во время занятий плаванием студенты имеют возможность отдохнуть с пользой для себя. Так как многие студенты на фоне учёбы часто испытывают стресс и физическую усталость. Так как плавание благотворно сказывается на умственной деятельности можно предположить, что студенты занимающиеся плаванием будут иметь преимущество перед теми, студентами, которые не занимаются никакими физическими нагрузками.

ПРИЧИНЫ СНИЖЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ-ЮРИСТОВ

Тельпук В.И. 3 курс, юридический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. По определению Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) двигательная активность — это любое движение, при котором задействованы скелетные мышцы, требующее энергетических затрат. Эксперты без преувеличения называют недостаток физической активности – новой эпидемией. Сегодня учёные пришли к выводу, что за последние годы двигательная активность человека снизилась на 90%. И виной тому развитие цивилизации и технический прогресс, в результате которого новые технологии заменили большую часть физического труда различными механизмами. Это значительно упростило человеку жизнь, но при этом, практически лишило движения [1].

Содержание. В современных условиях особо остро встает проблема физического здоровья студентов, так как его ухудшение в последние годы приобрело стойкую тенденцию, о чем свидетельствует высокий рост морфофункциональных расстройств, развитие острых заболеваний. Тем самым, в последнее время огромное количество специалистов в области физического воспитания поднимают вопрос о необходимости повышения интереса и улучшения отношения студентов к занятиям по физической культуре. Так, в период профессиональной подготовки в вузе предъявляются высокие требования, как к умственной, так и к физической деятельности студента. Однако генетически запрограммированные требования организма в двигательной активности удовлетворяет только каждый пятый студент.

Также, стоит отметить, что в последнее время у большинства студентов-юристов в силу высокой учебной нагрузки наблюдается недостаточная двигательная активность, что может привести к отрицательным изменениям в организме человека вследствие нехватки физической нагрузки. В первую очередь страдает опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, центральная нервная системы.

В ходе изучения научной литературы по проблеме организации здорового образа жизни, можно выделить такую особенность, двигательная активность студентов имеет разное значение во время учебного года. В ходе опроса, было установлено, что средняя суточная двигательная активность студентов-юристов в учебный период составляет 4-5 км ходьбы, в период сессии 2–2,5 км, во время каникул 9–11 км. Исходя из этих данных можно сделать вывод, что уровень двигательной активности студентов в период каникул значительно выше и

удовлетворяет естественную потребность организма в движениях. В течение учебного семестра и в период сессии существует реальный дефицит двигательной активности у студентов, который продолжается на протяжении 10 месяцев. Особенно это становится заметно в условиях нынешней эпидемиологической обстановки в стране.

В проведенном мониторинге участвовало 40 студентов юридического факультета, из которых 28 девушек и 12 парней, так в ходе опроса было установлено, что 93% обучающихся студентов-юристов занимались спортом до поступления в университет, 43% занимаются спортом во время обучения в университете, Большинство студентов 57% и вовсе не занимается спортом помимо обязательных занятий, хотя некоторые студенты утверждают, что именно в вузе имеются все условия для занятий физической культурой и спортом в удобное для них время.

Установлено, что большинство студентов-юристов 71% посещают учебные занятия по физической культуре в связи с необходимостью и лишь 29% посещают занятия по физической культуре по собственному желанию. Мотивы занятий физической культурой – это главное условие их эффективности. Мониторинг опроса студентов-юристов выявил, что у большинства занимающихся целью посещения занятий по физической культуре является получение зачета, а у остальных – укрепление физической составляющей студента. Следовательно, большинство студентов до конца не осознает значимость физической культуры для своего организма и будущего успеха в профессиональной деятельности и жизни [1].

Заключение. Таким образом, необходимость в поиске путей повышения двигательной активности у студентов-юристов не вызывает сомнения. Обобщая результаты проведенного исследования, можно сделать вывод о том, что двигательная активность является неперенным условием здоровья и успешной учебной деятельности студентов. Одной из главных причин низкой двигательной активности студентов-юристов является то, что занятия физической культуры не представляют для них интереса, в результате чего около трети студентов регулярно пропускают их.

В связи с этим необходимо повышать роль двигательной активности, прививать будущим специалистам понятие о необходимости занятий физической культурой. Необходимы мероприятия по разработке специальных упражнений, призванных устранить дефицит движения, по обучению студентов культуре использования свободного времени, направленного на занятия спортом.

Все вышесказанное свидетельствует о острой необходимости принятия дополнительных мер по привитию студентам-юристам интереса к различным видам двигательной активности, а также, в целом, формирования у них установок на здоровый образ жизни.

Литература

1. Кондаков В.В., Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в образовательном пространстве современного вуза // В.Л. Кондаков, Е.Н. Копейкина, А.Н. Усатов, Н.В. Балышева // Экономические и гуманитарные исследования регионов. – Ростов-на-Дону, 2014, – № 3. – С. 48-52.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ СТУДЕНТОВ

Тунчик К.В. 3 курс, факультет естествознания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Приобщение студенческой молодежи к физической культуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с развитием и усовершенствованием организованных форм занятий физической культурой, важное значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Всесторонне развитие физической подготовки студентов с помощью организованной физической тренировки, повышает сосредоточить все внутренние ресурсы организма.

Постоянно растущие требования к студентам являются изменения досуговых интересов, которые значительно ограничивают удовлетворение потребности в движении [1]. В результате недостаточной двигательной активности снижается умственная работоспособность, увеличивается нервно-эмоциональное напряжение, ухудшается зрение, и так же ведет к функциональным нарушениям в организме человека.

Содержание. Цель – определить количество студентов (в процентном соотношении) использующих различные средства физического воспитания в самостоятельных физических упражнениях.

В наше время возрастает роль использования различных средств физического воспитания в самостоятельных занятиях. С целью определения этих средств было проведено анкетирование студентов БрГУ им А.С. Пушкина.

Опрос проводился среди студентов 3 курса, факультета Естествознания относящихся к основной медицинской группе (ОМГ), подготовительной медицинской группе (ПМГ) и специальной медицинской группе (СМГ). Результаты анкетирования представлены в таблице 1 и таблице 2.

Таблица 1 – Частота использования физических упражнений в самостоятельных занятиях студентов БрГУ в 2021 г., % (абс.)

Группа	Курс	Чаще 1 раза в неделю	Раз в неделю	Раз 2 в недели	Раз в месяц	По настроению	Не занимаются
ОМГ	III (35 человек)	11,4 (4)	45,7 (16)	–	–	40,0 (14)	2,9 (1)
ПМГ	III (15 человек)	13,3 (2)	20,0 (3)	–	–	13,3 (2)	53,4 (8)
СМГ	III (11 человек)	9,0 (1)	36,4 (4)	–	–	18,2 (2)	36,4 (4)

Исходя из данных результатов проведенного анкетирования: только 11,4 % (35) всех студентов ОМГ занимаются физическими упражнениями чаще 1 раза в неделю самостоятельно, в ПМГ – 13,3 % (15); занимаются регулярно 9,0 % (11) всех студенток СМГ, имеющих значительные проблемы со здоровьем.

Около 37,7% (23) студентов занимаются 1 раз в неделю. Раз в две недели и раз в месяц не занимаются вообще. Занимаются по настроению 29,5 % (18) студентов. Признаются, что не занимаются самостоятельно 21,31 % (13) студентов.

Таблица 2 – Средства, используемые в самостоятельных занятиях студентов БрГУ, % (абс.)

Выбранные студентами средства	• III курс		
	ОМГ	ПМГ	СМГ
Общеразвивающие упражнения	22,86 (8)	33,33 (5)	27,27 (3)
Плавание	8,57 (3)	–	–
Различные упражнения аэробики	20,00 (7)	26,67 (4)	–
Упражнения спортивных единоборств	–	6,67 (1)	–
Фитнес	11,43 (4)	–	18,18 (2)
Ничего не используют	37,14 (13)	33,33 (5)	54,55 (6)

Наибольшее количество студенток (26,23 % (16)) в самостоятельных занятиях использует общеразвивающие упражнения, в основном те, которые применяются в утренней гигиенической гимнастике. Эти упражнения являются наиболее распространенными в силу своей общедоступности. Различные упражнения аэробики используют 18,03 % (11) студентов. Плаванием занимаются 4,92 % (3) студентов. Наименьшее число студентов используют фитнес (6) 9,84 %, а также спортивные единоборства (1) – 1,64 %. Число студентов, не занимающихся физической культурой, составляет 39,34 % (24).

Заключение. Проведенный анализ результатов анкетирования позволил сделать следующие выводы:

1. В результате исследования мы установили, что на первом месте по использованию средств физического воспитания в самостоятельных занятиях студентов 3 курса факультета Естественного находятся общеразвивающие упражнения. На втором месте различные упражнения аэробики, на третьем – фитнес и на четвертом – плавание.

2. Оптимальный уровень физической подготовленности студентов формируется только в ходе комплексного развития физических качеств таких как быстрота, выносливость, сила, ловкость, гибкость. Однако средства, используемые в самостоятельных занятиях студентами, не всегда имеют комплексное воздействие на организм, то есть в недостаточной мере повышают умственную работоспособность и улучшают здоровье.

Литература

1. Ревякина В.И. Оздоровительный подход к организации физической культуры в школе [Электронный ресурс] / В.И. Ревякина. – Томск: ТГПУ, 2014. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/ozdorovitelnyy-podhod-k-organizatsii-fizicheskoy-kultury-v-shkole>. – Дата доступа: 09.11.2021.

ВЛИЯНИЕ НИКОТИНА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

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

Научный руководитель – **Ларюшина С. Г., преподаватель магистр пед. наук**

Введение. Сегодня во всем мире курение считается антиобщественной привычкой, миллионы людей стараются придерживаться здорового образа жизни и бросают курить. Что бы там ни говорили курильщики о неземном удовольствии от душевных разговоров под сигарету или о глубоких раздумьях наедине со своим дымящимся другом, в глубине души каждый из них знает, что он отличается от некурящих.

Ну разве не смешно платить огромные деньги за высушенные листья, завернутые в бумагу, а затем поджигать их и вдыхать никотин и

канцерогенные смолы в легкие? Приобретать себе хронический кашель, гастрит и находиться под вечной угрозой неизлечимых заболеваний? Ведь по данным экспертов, табачный дым содержит 4 тыс. химических веществ, среди которых никотин является одним из сильнейших ядов. А также канцерогенные вещества – бензапирен, N-нитрозамины, аммиак, полоний, стронций являясь одной из главных причин онкологических заболеваний полости рта, гортани, бронхов и легких. Какая же прокуренность, грязь годами накапливается внутри самого курильщика! Человек добровольно превращает себя в прокопченное существо. Почему же тогда сама мысль бросить курить приводит курильщика в панику, хотя время от времени он твердо решает «в один прекрасный день» бросить курить, но этот день наступит «только не сегодня, возможно, с нового года».... Да потому что курение – это не просто вредная привычка, а стойкая никотиновая зависимость. Курить уже не модно! 21 век преподносит нам культ красивого здорового тела, красивой внешности, уход за собой [1].

Содержание. Что удерживает человека от того, чтобы бросить курить? Почему разумные, сообразительные люди продолжают осознанно вредить своему здоровью?

Курение – это, прежде всего очень стойкий стереотип и химическая зависимость. Одно из фундаментальных свойств нашей психики заключается в том, что при нарушении любой привычки у нас возникает выраженный дискомфорт и желание любой ценой эту привычку вернуть и восстановить пошатнувшийся статус-кво. Пристрастие к курению играет коммуникативная функция, так как процесс «перекуривания» облегчает людям установление и поддержание контакта, обеспечивает психологически безопасную форму для общения и знакомства. При попытках отказа от привычки возникает своеобразный вакуум, так как антистрессовая и коммуникативная функции в большинстве случаев ничем не заменяются.

Обычно, пока человек не решает прекратить курить, он ничего не хочет знать о вреде, который приносит организму каждая сигарета. Каждый раз, затягиваясь сигаретой, человек вдыхает в легкие канцерогенные смолы, которые вызывают онкологические заболевания. Каждый раз, прикуривая сигарету, человек становится на один шаг ближе к патологическим изменениям в легочной системе.

Почему считается, что бросить курить невероятно трудно?

Бросить курить, на самом деле, не очень просто. Ведь курение это зависимость, состоящая из физического и психического компонентов. Дело в том, что никотин быстро встраивается в процесс обмена веществ и при отвыкании у человека может возникать абстинентный синдром: раздражительность, вялость, перепады настроения, легкое головокружение, патологическое влечение к курению и т.д. И так на протяжении нескольких дней. Ощущения неприятные. Разумеется, человеку не очень хочется все это терпеть – так как это проявления синдрома отмены. Мысли постоянно возвращаются к сигаретам, начинают сниться сны, где человек закуривает,

нарастает тревожное состояние и ощущение, что чего-то сильно не хватает, очень хочется ощутить вкус и запах сигареты. В большинстве случаев, «бросающий» дурную привычку не выдерживает и закуривает.

После того, как человек бросил курить, сколько времени потребуется организму для восстановления?

Никотин, как таковой полностью выводится из организма за несколько часов, а вот попавшие в легкие смолы и копоть остаются там, на годы и выводятся медленно.

Как облегчить период отвыкания? Есть ли смысл снижать количество выкуриваемых сигарет?

Самообманом является мнение, что от курения можно отказаться постепенно, вместо крепких сигарет употреблять более лёгкие или уменьшать количество выкуриваемых сигарет, некоторые применяют кальян, курительные смеси, насвай, тем самым нанося непоправимый ущерб своему здоровью. В большинстве случаев такие действия не приводят к желаемому результату. При серьезном подходе к своему здоровью нужно пройти курс у следующих специалистов – врача психиатра – нарколога, врача – психотерапевта, рефлексотерапевта, медицинского психолога, которые окажут квалифицированную помощь, проведут диагностический комплекс на предмет поражения табаком, выявят степень никотиновой зависимости, мотивацию на отказ от табакокурения, определят количество угарного газа в легких, назначат адекватное лечение, по показанию пациент пройдет курс рефлексотерапии, в частности иглорефлексотерапии, будет назначена медикаментозная терапия, позволяющая менее болезненно отказаться от табакокурения, обучат антистрессовым методам, помогающим справиться с психологическим дискомфортом. Как правило, у человека есть ряд психологических проблем, которые он не способен решать без своего «ядовитого друга» и создает всего на всего иллюзию.

Правда ли, что, бросив курить, человек набирает вес? И если это так, то почему? Да, иногда бросающие курить поправляются, но некоторым людям это не удастся из-за наличия хронических заболеваний. А если курят дети и подростки – последствия могут быть очень плачевными, приводящим к необратимым последствиям! Неосознанно человек стремится заместить выпавшую привычку каким-либо механическим действием. И тут под руку чаще всего попадает еда. Кроме того, поглощение пищи, как и курение, физиологическим путем снимает тревогу, а организму только того и надо. Вот и получается, что курение заменяется перееданием. Но потом, как правило, вес приходит в свою норму. Целесообразно обратиться к специалисту с данной проблемой, а не переходить из одной зависимости в другую [2].

Наличие проблемы в обществе не подлежит сомнению. Нами был проведен метод анонимного анкетного опроса студентов 2 курса психолого-педагогического факультета БрГУ имени А.С. Пушкина. Где можно увидеть рост курящих к концу учебного года.

В начале семестра студенты, которые курили составляла 30% , то в конце учебного года их составило 55%.

Заключение. Огромное значение для успеха избавления от никотиновой зависимости имеет мотивация - цель.

1) Ежедневно фиксируйте причины, ради которых вы хотите бросить курить, заведите дневник, где вы осознанно приблизитесь к своей цели и вернете потерянное здоровье.

2) Установить себе срок, когда вы готовы бросить.

3) Позаботьтесь о поддержке со стороны близких, друзей, знакомых и т.д.

4) Используйте физическую активность, важна двигательная активность – прогулки, плавание, катание на велосипеде и т.д.

5) Читать литературу, связанную с отказом от табакокурения, укреплять себя духовно.

Конечно же, разумно обратиться к специалисту, который поможет справиться со всеми проявлениями отказа от табакокурения. А если пока трудно принять решение проведет с вами мотивационное консультирование, направленное на осознание проблемы табакокурения.

В любом случае отнеситесь к проблеме серьезно и сделайте эту попытку самым важным событием в жизни. Не нужно ждать мгновенных результатов, вы ведь не в один день стали курильщиком. Вашему организму и психике нужно время, чтобы перестроиться [3].

Но в любом случае, какой бы путь вы ни выбрали, вам абсолютно нечего терять! Если вы решите, что хотите продолжать курить, ничто не сможет вам помешать. Но если все же вы серьезно настроитесь покончить с зависимостью от табака, Вы получите то, что хотел бы получить любой курильщик: стать свободным, здоровым и успешным!!!

Литература

1.Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

2.Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 252 с.

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

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В РАЗВИТИИ ГИБКОСТИ

Челюк Е. П., 3 курс, филологический факультет
(БрГУ им. Пушкина)

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

Введение. Гибкость – это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Это физическое качество необходимо развивать систематически с самого раннего детства.

Студенческий возраст можно назвать заключительным этапом возрастного развития. Молодые люди в этот период обладают огромными возможностями для учебы, общественной деятельности. Поэтому физическая культура становится действительно важным способом укрепления здоровья, природной биологической основой для формирования личности, эффективного обучения, успешной общественной деятельности.

Содержание. Исследования проводились в начале осеннего семестра 2020 учебного года с использованием теста – наклон туловища вперед из положения сидя. В исследовании принимали участие студенты 3 курса специальности «Белорусская филология (литературно-редакционная деятельность)» Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина.

Среди девушек лучшие результаты: 1 место – 28 см., 2 место – 26 см., 3 место – 20 см. У юношей лучшие результаты: 1 место – -4 см. Это говорит о том, что присутствуют гендерные различия по физическому качеству гибкости в возрасте 19-20 лет.

Повторное исследование проводилось в начале весеннего семестра 2021 учебного года с использованием того же теста. Участники те же. Среди девушек лучшие результаты: 1 место – 30 см., 2 место – 27 см., 3 место – 21 см. У юношей лучшие результаты: 1 место – 3 см. Сравним результаты в таблице.

Осенний семестр, девушки (см)		Осенний семестр, юноши (см)	
28	30	•	
26	27	•	-3
20	21	-4	

Гибкость должна быть в оптимальном соотношении и с мышечной силой, так как недостаточное развитие мышц, окружающих суставы, может привести к их чрезмерной подвижности и соответствующим нарушениям движений тела в целом.

Упражнения на растягивание делятся на активно-динамические (махи, силовые перемещения и др.), активно-статические (силовые удержания, позы и др.), пассивно-динамические (перемещения с помощью партнера, блочных устройств и др.), пассивно-статические (сед в шпагат, смешанные висы и др.), а также смешанные стато-динамические упражнения.

Существуют два основных метода развития подвижности в суставах - метод динамического растягивания (повторный) и метод статического растягивания.

Реализация совмещенного метода развития силы и гибкости обеспечивается подбором и выполнением силовых упражнений, предъявляющих одновременно высокие требования и к подвижности работающих звеньев тела. Этому способствует использование простейших тренировочных приспособлений (валиков, подставок, скамеек, фиксаторов и т. д.) при выполнении упражнений с гантелями, гириями, штангой, на блочных устройствах и тренажерах.

Заключение. Проанализировав данные таблицы, можно прийти к выводу, что среди девушек гибкость развита неплохо, гораздо лучше, чем у юношей. К тому же, в весеннем семестре показатели улучшились, что говорит о повышении уровня развития гибкости. У юношей гибкость развита недостаточно хорошо, хоть показали со временем стали лучше.

Проведенное исследование показало, что можно наблюдать тенденцию к улучшению гибкости. Это свидетельствует о том, что выполнение учебного материала программы по физическому воспитанию способствовало улучшению развития гимнастических способностей испытуемых.

Литература

1. Лях, В. И. Гибкость и методика ее развития / В.И. Лях // Физкультура в школе. – 1999. – № 1. – С. 25.

ВЛИЯНИЕ ИГРЫ В ДАРТС НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ САМОЧУВСТВИЕ СТУДЕНТА

Шавель П. П., 4 курс, факультет иностранных языков (БрГУ имени А.С. Пушкина).

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

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 применением индивидуальной формы их организации.

Цель исследования – 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.

Содержание. Исследование проводилось на группе из 10 студентов 4 курса факультета иностранных языков. Занятия проводились в течение 1 месяца, 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 их анализ. 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 1 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.

Заключение. 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.

Литература

1. Грачев А.С., Ильин А.В., Школина Т.И. Дартс как средство повышения двигательной активности студентов вузов[Электронный ресурс] / А.С Грачев, А.В. Ильин, Т.И. Школина // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 3. – Режим доступа: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=19727>. – Дата доступа: 30.10.2021.

ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

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

Научный руководитель – **Сулейманова М.И., старший преподаватель,
магистр пед. наук**

Введение. Проблема коррекции и профилактики заболеваний органов зрения является очень актуальной в связи с тем, что данная патология широко распространена в популяции всего населения и, особенно, среди учащейся молодежи. Одним из эффективных способов поддержания и улучшения зрения является зрительная гимнастика. Гимнастика для глаз обеспечивает улучшение кровоснабжения и обменные процессы тканей глаза, повышает силу, эластичность, тонус глазных мышц и глазодвигательных нервов, укрепляет мышцы век, снимает переутомление зрительного аппарата.

Гимнастика для глаз оказывают неоценимую пользу не только глазам, но и другим органам. Это связано с тем, что гимнастика позволяет расслабиться и снять усталость. Переключаясь с монотонной работы, массируя глазные яблоки, организм отвлекается от того, что происходит вокруг. Одновременно с этим он получает возможности для концентрации

внимания на личных ощущениях. Тревога и нервозность исчезают сами по себе. Выполняя глазодвигательную гимнастику, улучшается память, активизируется мозговое кровообращение, идет стимуляция восстановительных и регуляционных процессов.

Содержание. По использованию дополнительных атрибутов, можно выделить несколько видов гимнастики для глаз. При работе с предметами или с расположенными на стенах карточками (это могут быть мелкие силуэтные изображения предметов, буквы, слоги, цифры, геометрические фигуры и т.д.), по заданию педагога обучающиеся выполняют ряд заданий по отыскиванию на стенах картинок, являющихся ответом на загадку, находят изображения предметов, в названиях которых есть нужный звук.

Зрительная гимнастика с использованием специальных полей или изображением каких-либо цветных фигур (овал, восьмерка, волна, спираль, ромб и т.д.) или причудливо перекрещенных линий разных цветов заключается в том, что по просьбе педагога обучающиеся начинают «пробегать» глазами по заданной траектории, при этом каждому упражнению желательно придавать игровой или творческий характер. Такой плакат размещается выше уровня глаз в любом удобном месте (над доской, на боковой стене, на потолке).

В последние годы наблюдается повышение интереса у педагогов к использованию мультимедийных технологий в учебно-воспитательном процессе, расширяются познания в области овладения ИКТ через использование мультимедийных программ. Современные компьютерные технологии предоставляют огромные возможности для развития процесса образования. Наглядность материала повышает его усвоение, так как задействованы все способы восприятия информации – зрительный, механический, слуховой, эмоциональный.

Одним из новейших вариантов использования зрительных гимнастик является электронная гимнастика для глаз. Её цель – сохранение зрения, снятие зрительного напряжения. Система упражнений, представленная в виде мультимедийных презентаций, способствует развитию прослеживающей функции глаз, повышает мотивацию к выполнению зрительной гимнастики, вызывает приятные эмоции. Мультимедийную гимнастику для глаз легко изготовить самим, используя программу Power Point для создания презентаций, где любому объекту можно задать определенное движение (инструменты Анимации). Слайды сопровождаются музыкой, которая внедрена в презентацию. Обучающиеся слушают музыку и следят за движением объектов, при мигании объектов моргают глазами.

Комплексы зрительной гимнастики включают в себя следующие упражнения на моргание, зажмуривание, перемещение взгляда в разных

направлениях (вправо-влево, вверх- вниз, по кругу, по диагонали и т.д.), рассматривание далеких и близких объектов.

Для оценки личностного отношения к сохранению и поддержания здоровья глаз провели анкетирование среди студентов факультета иностранных языков. Результаты данного исследования показывают, что 5% студентов (2 человека) делают зарядку для глаз ежедневно по причине раннего хирургического вмешательства по восстановлению качества зрения и 15% (6 человек) делают зарядку, так как видят ее эффективность и хотят поддерживать свои глаза в нужном состоянии.

30% или 12 респондентов делают зарядку изредка, когда болят глаза, в конце рабочего дня. Следует подчеркнуть, что не делают зарядку, так как не видят в ней необходимости или не увидели эффекта – 50%, что составляет 20 студентов.

Заключение. Хочется отметить, что среди опрашиваемых присутствовали как студенты с заболеваниями глаз, так и студенты с хорошим зрением. Упражнения для глаз, как и любой другой вид гимнастики, несет пользу лишь в том случае, если выполнять их правильно, регулярно и длительно. Зрительную гимнастику можно использовать на учебных занятиях как физкультминутки и физкультпаузы, во внеурочное время и самостоятельно дома.

Литература

1. Марчук, С.А. Профилактика нарушений и коррекция зрительных функций у студенческой молодежи: Учебное пособие / С.А. Марчук. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2004. – 61 с.

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Шишук Н.В. 3 курс, физико-математический факультет

(БрГУ им. А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Сулейманова М.И., старший преподаватель магистр пед. наук**

Введение. Ранее считалось, что здоровье это способность организма нормально функционировать. Однако с течением времени менялось и определение здоровья. Невозможно переоценить тот факт, что здоровье это первое, за чем следует все остальное. Когда вы поддерживаете хорошее здоровье все остальное становится на свои места. Точно так же поддержание хорошего здоровья зависит от множества факторов. Он варьируется от воздуха, которым вы дышите, до людей, с которыми вы хотите проводить время. Здоровье состоит из множества компонентов,

которые не менее важны. Если хотя бы одного из них нет, человек не может быть полностью здоровым.

Цель работы – определить состояние здоровья студентов физико-математического факультета. Методы исследования: тест-опрос о состоянии здоровья студентов физико-математического факультета БрГУ им. А.С. Пушкина.

Содержание. Для получения в ходе эксперимента наиболее точных результатов был составлен опрос, в ходе которого студенты рассказали о своем состоянии здоровья и результате медицинского осмотра. Среди обследованных студентов в основную группу вошли 280 человек, а именно 50 % опрошенных. Студенты из этой группы отмечали, что они не имеют каких-либо болезней и недомоганий. К подготовительной группе отнесли себя 120 опрошенных человек. В этой группе студенты жаловались на редкую головную боль, нарушение сна. В специальную группу вошло 65 человек, что составило 11,6% от общего числа обследованных. Освобождённых от занятий физической культуры составило 6 человек. Студенты из двух последних групп в основном жаловались на быструю утомляемость.

Таблица 1. Результаты медицинского осмотра

Прошло мед. комиссию		Основная мед. группа		Подготовительная мед. группа		Специальная мед. группа		Освобождённые	
Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%
280	50	120	21,4	89	15,9	65	11,6	6	1

Вывод. В результате эксперимента было выявлено, что почти все опрошенные пытаются поддерживать своё физическое, психическое, социальное здоровье. Под физическим здоровьем они имели в виду быть в хорошей физической форме и не иметь каких-либо болезней и недомоганий. Они утверждали, что таким образом Ваша жизнь продлится. Также можно поддерживать своё физическое здоровье, соблюдая сбалансированную диету. Так же Вы должны заниматься спортом ежедневно. Это может быть всего десять минут, но главное – никогда не пропускать тренировку. Это поможет вашему телу поддерживать физическую форму. Более того, не употребляйте все время нездоровую пищу. Не курите и не пейте, так как это имеет серьезные вредные последствия. Наконец, старайтесь регулярно выспаться, а не пользоваться телефоном. Далее мы поговорили о нашем психическом здоровье. Психическое здоровье относится к психологическому и эмоциональному благополучию человека. Психическое здоровье человека влияет на его чувства и способ справляться с ситуациями. Мы должны поддерживать свое психическое здоровье, проявляя позитивный настрой и медитируя. Следовательно, социальное здоровье и когнитивное здоровье одинаково важны для общего благополучия человека. Человек может поддерживать свое социальное здоровье, когда он эффективно общается с

другими. Более того, когда человек, дружелюбный к нам и посещающий общественные собрания, обязательно будет иметь хорошее социальное здоровье. Точно так же наше когнитивное здоровье означает эффективное выполнение умственных процессов. Чтобы добиться этого, нужно всегда есть здоровую пищу и играть в интеллектуальные игры, такие как шахматы, головоломки и многое другое, чтобы оттачивать свой мозг.

Литература

1. Демчук, Т. С. Потенциал здоровья студента: методики диагностики: метод. рекомендации / Т. С. Демчук, И. Ю. Михута, Брест. гос. ун-т имени А.С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2016. – 56 с.

2. Граевская, Н., Долматова Т. Спортивная медицина : курс лекций и практические занятия: учеб. пособие. / Н. Граевская, Т. Долматова. – М. : Советский спорт, 2004 – 304 с.

НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ В СФЕРЕ ФК НА БАЗЕ ВУЗОВ

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

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

Введение. Нравственное воспитание осуществляется в процессе обучения – главном виде деятельности в ВУЗе.

Нравственное воспитание – процесс, направленный на целостное формирование и развитие личности студента, и планирует становление его отношение к Родине, обществу, людям, к своим обязанностям и к самому себе. В процессе нравственного воспитания ВУЗ формирует у студента чувство коллективизма, партнерства, патриотизма и других личностных качеств.

Воспитательные задачи определяют направленность и эффективность всей системы обучения студентов и подготовки их к общественной и трудовой деятельности. Специальные упражнения способствуют моделированию различных жизненных ситуаций, направленных на формирование умения менять свое поведение.

Содержание. Воспитание таких нравственных качеств: честность, скромность, помощь слабым, готовность делать добро, взаимное уважение – все это прямо включено в физическую культуру личности студента и должно планироваться в виде определенных воспитательных целей на занятиях физическими упражнениями.

В процессе целенаправленных воспитательных воздействий должно происходить становление осознание, обязанности перед своим коллективом, признательность своему тренеру, утверждение своей личности среди друзей.

В воспитании коллективизма необходимо развивать ценностные ориентации, восприятие целей спортивного коллектива на собственные, противоположность себя коллективу в любой сложной ситуации.

Основной положительный эффект часто достигается на занятиях физкультуры, где ставились задачи формирования у студентов дисциплины.

Нравственное воспитание личности – одна из самых главных задач учебного заведения. И это не случайно, так как в жизни нашего общества все больше увеличивается роль нравственных начал, возрастает сфера действия морального фактора.

Нравственное воспитание – целенаправленное формирование моральных взглядов, развитие нравственных чувств и формирование навыков и привычек поведения человека в обществе.

Задачи нравственного воспитания: Формирование нравственного сознание, идейной убежденности и мотивов деятельности, связанных с нормами высокой морали; формирование нравственных чувств; формирование нравственных качеств, правил соблюдения этических норм, навыков общественно оправданного поведения; воспитание волевых черт и качеств личности.

К средствам нравственного воспитания относится: содержание и организация учебно-тренировочных занятий; спортивный режим; соревнование; деятельность преподавателя.

Методы нравственного воспитания включает: убеждение в форме разъяснения установленных форм поведения; беседы при совершении занимающимися какого-либо проступка; диспуты на этические темы; наглядный пример; практические поощрение; оказание доверия в выполнении обязанностей помощника преподавателя; наказание за совершенный проступок.

Основные формы нравственного воспитания: урок; лекция (способствует формированию нравственных чувств и понятий студентов, раскрывает основные понятия спортивной этики); беседа; диспуты (формирование нравственных понятий и убеждений); спортивные кинофильмы; соревнования

Нами был проведен опрос студентов 3 курса социально-педагогического факультета Брестского государственного университета им. А.С. Пушкина:

1. Как вы считаете необходимо ли формировать нравственное воспитание на физкультуре? 85% – да; 15% – нет.

2. Сформировались ли у вас такие качества как: любовь к Родине, уважение к взрослым, чувство коллективизма? 100% – да.

3. Какие вы воспитали нравственные качества на физкультуре? 20% – заботливость; 15% – честность; 30% – помогать слабым; 35% – готовность делать добро.

4. Какие основные формы нравственного воспитания вам больше нравятся? 65% - лекции; 15% – беседы; 20% – соревнования.

5. Считаете ли вы правильным то, что на физкультуре присутствует похвала, поощрение, наказание? 50% – да; 50% – нет.

Заключение. Физическая культура и спорт предоставляют материал для формирования нравственных представлений, чувств, навыков поведения. Не без основания физическую культуру и особенно спорт называют «школой эмоций», «школой воли», «школой воспитания». Но и здесь не следует забывать, что они сами по себе не воспитываются. Как и любые средства воспитания, физкультурная и спортивная деятельность дает желаемый эффект в условиях педагогического нацеленного руководства.

Литература

1. Седова, Л.Н. Теория и методика воспитания: конспект лекций / Л.Н. Седова, Н.П. Тостолуцких. – М. : Высшее образование, 2006. – 45 с.

2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. – М.: Издательский центр "Академия", 2000. – 480 с.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОГО И ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Ярмошевич А. В., 2 курс, филологический факультет
(БрГУ им. А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Зинкевич Г.Н.**, старший преподаватель
магистр пед. наук

Введение. Под физическим воспитанием понимают систему социально-педагогических мероприятий, направленных на укрепление здоровья, закаливание организма, гармоничное развитие форм, функций и возможностей человека, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков [1]. Основными его задачами являются улучшение деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой систем, всестороннее влияние на звенья опорно-двигательного аппарата, укрепление мышц и суставов, исправление осанки, укрепление нервной системы, максимально долгое сохранение необходимых физических навыков, эстетических и морально-волевых качеств, способности к самоконтролю, активной жизненной позиции.

Содержание. Эстетическое воспитание – это воспитание способности восприятия правильного понимания прекрасного в действительности, в

искусстве, в литературе, воспитание эстетических чувств, суждений, вкусов, а также способности и потребности участвовать в создании прекрасного[2]. Эстетическое воспитание, будучи частью идейно-нравственного, трудового и физического воспитания, направлено на всестороннее развитие нового человека, у которого интеллектуальное и физическое совершенство сочетается с высокой культурой чувств.

Одним из элементов эстетического воспитания является совершенствование эстетического вкуса. Человек с развитым эстетическим вкусом, как правило, стремится создавать эстетические ценности, осуществляя эстетическую деятельность, которая в различных формах широко представлена в спорте. Примером может служить хореография как органичная часть синхронного плавания, гимнастики, фигурного катания и других видах спорта. Хореографию можно с равным основанием считать средством как эстетического, так и физического воспитания, так как гармоническая связь музыки и движений играет роль в формировании совершенных движений и является источником эстетического удовлетворения.

Занятия физическими упражнениями создают благоприятные условия для эстетического воспитания. В процессе занятий формируется красивая осанка, осуществляется гармоничное развитие форм телосложения, воспитывается понимание простоты и изящества движений. Это помогает воспитанию эстетических чувств, вкусов, представлений, способствует проявлению положительных эмоций, жизнерадостности, оптимизма [3].

Не все студенты понимают, что только с помощью физических упражнений можно улучшить состояние здоровья и выполнять учебные задания с наименьшими эмоциональными и энергетическими затратами. По мнению 88,89% респондентов, занятия физическими упражнениями положительно влияют на физическое состояние. Вместе с тем 7,4% опрошенных дали полярный ответ, а 3,7% не смогли ответить. Одновременно выявлен факт, что после занятий физической культурой 72,22% самочувствие улучшается, а у 27,78% остается без изменений.

Заключение. Таким образом, связь физического и эстетического воспитания основана на единстве их цели – формировании человека, а физическое совершенство составляет часть эстетического материала. Эстетическое воспитание повышает эффективность физического путём внесения в него положительного эмоционального момента и дополнительных стимулов к занятиям физическими упражнениями.

Литература

1. Кравченко, С.А. Взаимосвязь физического и эстетического воспитания взрослого населения средствами физической культуры [Электронный ресурс] / Режим доступа: [https://sibac.info/archive/guman/5\(65\).pdf](https://sibac.info/archive/guman/5(65).pdf) – Дата доступа : 24.02.2020.

2. Мамедова, И. М. Эстетическое воспитание школьников [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/61/9060/> – Дата доступа : 24.02.2020.

3. Адаскина, А.А. Особенности проявления эстетического отношения при восприятии действительности / А.А. Адаскина // Вопросы психологии, 1999. – №6. – С.100-110.

СЕКЦИЯ 2 СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ УРОВНЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

Андреюк П. А. 3 курс, юридический факультет
(БрГУ им. А.С. Пушкина)

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

Введение. В условиях быстро развивающегося современного мира, постоянной необходимости совершенствоваться и получать новые знания уже в подростковом возрасте будущие студенты начинают вести малоподвижный образ жизни, проводя большое количество времени на одном месте в процессе подготовки к экзаменам и иным вступительным испытаниям. С поступлением в учреждения высшего образования увеличивается и академическая нагрузка на молодых людей, что приводит к их продолжительной иммобильности. И как результат – развитие у студентов огромного количества заболеваний и патологий, связанных с нарушением опорно-двигательного аппарата, зрения, осанки. В связи с этим актуален вопрос о необходимости развития физической подготовленности студентов в целях улучшения их физического здоровья, эмоционального состояния и работоспособности в целом.

Содержание. В процессе долгой интеллектуальной деятельности, постоянному требованию повышенного внимания и сосредоточенности на учебных дисциплинах к концу учебных занятий у студентов снижается уровень активности и концентрации внимания, что способствует ухудшению их работоспособности. Умеренные физические нагрузки, чередующиеся с умственной деятельностью, способствуют росту эффективности учебной и профессиональной деятельности, повышают учебную и трудовую работоспособность. И, наоборот, при продолжительном ограничении физической активности происходит снижение функции внимания, памяти, мышления и соответственно общей работоспособности [1, с.409].

Известно, что в выполнении физических упражнений, в том числе несложных двигательных нагрузок, задействовано огромное количество мышц, благодаря чему стимулируется работа нервной системы. А при продолжительной мозговой активности проявляется значительное умственное утомление и мышечное напряжение.

Изучив множество литературы по данной теме исследования можно отметить, что выполнение физических упражнений способствует развитию следующих качеств: упорство, проявляющееся в стремлении достижения поставленных целей; самообладание, характеризующееся способностью

выполнять задания, требующие особой внимательности; собранность, позволяющая удерживать концентрацию внимания в особо значимых ситуациях; выносливость как способность выполнять какие-либо действия без значительного проявления усталости, а также многие другие качества, которые в совокупности составляют уровень работоспособности студента [2, с.36].

Было проведено анкетирование студентов 3 курса УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» юридического факультета.

Цель данного исследования изучить влияние учебных занятий на организм студентов. В исследовании приняло участие 79 человек.

Исходя из анализа анкетирования, можно сделать вывод, что 74 % студентов считают, что занятия физической культурой и спортом необходимы в учебных заведениях в целях поддержания своего здоровья. 73 % опрошенных жаловались на часто повышенную утомляемость и стресс после окончания учебных занятий. Болезненные ощущения после проведенного дня в учебных аудиториях замечали 35 % студентов. Снижение внимания и сосредоточенности к концу учебного дня отметили 65 % учащихся. Так же 84 % опрошенных студентов ответили, что делают зарядку и иные физические упражнения, когда чувствуют болевые ощущения от длительного нахождения в малоподвижном состоянии.

На основе полученных данных можно прийти к заключению, что большинство студентов заинтересованы в выполнении физических упражнений и занятиям спортом в целом, поскольку продолжительный малоподвижный образ жизни во время учебных занятий негативно сказывается на их физическом и эмоциональном состоянии. Поэтому именно регулярные умеренные физические нагрузки, такие как 3-5 км ходьбы в сутки, или же около 1,5 часов иных физических упражнений будут составлять оптимальный уровень двигательной активности студентов, и как следствие, повысят уровень их работоспособности [3, с. 90].

Заключение. Таким образом, физические упражнения можно определить, как универсальный способ противостояния напряженному ритму жизни. Физические упражнения снимают утомление нервной системы и всего организма, способствуют укреплению здоровья студентов, а также благоприятно воздействуют на их эмоциональное состояние. Поэтому, включение в учебную деятельность оптимальных физических нагрузок создает благоприятные предпосылки сглаживания отрицательных воздействий условий внешней среды на физическое и психологическое состояние студентов, улучшает физическую подготовленность, что также способствует повышению уровня их работоспособности.

Литература

1. Астахов, Н. Э. Влияние физической культуры и спорта на работоспособность студента [Текст] / Н. Э. Астахов. // Молодой ученый. – 2018. – № 46 (232). – С. 409-411.

2. Кожевникова, Л. К. Физическое воспитание как средство формирования здорового образа жизни и культуры досуга студенческой молодежи [Текст] / Л.К. Кожевникова // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 3. – С. 34–38.

3. Шокиров, П. К. Влияние физических упражнений на работоспособность и умственную активность студентов [Текст] / П.К. Шокиров // Наука и образование сегодня. – 2019. – №4 (39). – С.89-90.

ВЛИЯНИЕ ФИТНЕС-ПРОГРАММ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕВУШКИ-СТУДЕНТКИ

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

Научный руководитель – **Зинкевич Г.Н., старший преподаватель
магистр пед. наук**

Введение. Отмечается, что в кругу современных студентов систематические занятия спортом стремительно набирают популярность. Многочисленные интернет-источники, молодежное СМИ, группы и социальные сети, спортивные блоги и т. п. предлагают широкий спектр статистических данных и фактов, подтверждающих возобновление моды на здоровый образ жизни. Молодые люди активно вовлекаются в спортивную жизнь, воспитывают силу воли и выносливость, следят за питанием, стараются оградить себя и своих близких от вредных привычек, отказываются от нездорового сна, которая еще несколько лет назад не осознавалась как проблема представителями студенчества. Среди посетителей спортивных клубов и тренажерных залов все чаще можно увидеть подростков и молодых людей, заинтересованных в своем физическом здоровье и психоэмоциональном состоянии.

Необходимость физической активности для современного человека, связанная с преимущественно малоподвижным образом жизни, обусловила появление и широкое распространение многочисленных спортивных, лечебных, оздоровительных фитнес-программ. Комплексные тренировки, составленные на основе этих программ, направлены, прежде всего, на оздоровление и укрепление организма, а также поддержание тела в тонусе. Такой вектор физической активности стал особенно популярным у девушек и женщин.

Содержание. Фитнес сейчас – один из самых популярных видов спортивных занятий. Но, в отличие от спорта, – без акцента на бодибилдинге, – целью фитнеса является не достижение рекордов, а желание вести здоровый образ жизни. Грамотно составленная фитнес-программа представляет собой полноценный режим дня, включающий не

только комплекс необходимых физических упражнений, но и обязательное восстановление после занятий, отдых, правильное питание.

Результаты опроса студентов филологического факультета подтверждают данные, изложенные в современной литературе. Современные девушки в возрасте от 17 лет до 21 года начинают активно включать в список ежедневных дел занятия спортом, желая, прежде всего, избавиться от лишнего веса, а также для того, чтобы стать выносливее и улучшить общее самочувствие, в том числе получить так называемую «эмоциональную разгрузку (разрядку)» после занятий спортом.

Фитнес получил повсеместное распространение благодаря благотворному влиянию на женский организм. Занятия в фитнес-клубах помогают избавиться от лишнего веса, нормализуя баланс мышечной массы и жировой ткани. Благодаря регулярным тренировкам из организма выходят токсины, улучшается работа пищеварительной системы. Фитнес для женщин также включает в себя комплекс специально разработанных упражнений, способствующих изменению не только физического, но и психологического состояния. В процессе тренировок происходит очищение и на энергетическом уровне, что благотворно отражается на общем состоянии.

Влияние физических нагрузок на эмоциональным состоянием человека имеет свое научное объяснение. Действие физических упражнений тесно связано с физиологическими свойствами мышц. Каждая поперечнополосатая мышца состоит из множества волокон. Мышечное волокно обладает способностью отвечать на раздражения самой мышцы или соответствующего двигательного нерва. Мышца способна изменять свою длину при возбуждении, что определяется как сократимость. Сокращение одиночного мышечного волокна проходит две фазы: сокращение – расходование энергии и расслабление – восстановление энергии. Сокращения мышц происходят под влиянием импульсов из ЦНС (центральной нервной системы).

Занятия фитнесом можно рассматривать и как философию жизни! В современном обществе особой популярностью среди молодежи пользуется тенденция самопринятия, которая заключается в любви к себе, желании нести положительные эмоции окружающим, жить полноценной активной жизнью и наслаждаться каждым моментом, получать удовольствие от результатов собственной деятельности и открывая в себе новые качества и способности. Регулярное посещение тренировок развивает дисциплинарные качества, которые необходимы во многих сферах жизни современного человека. Девушкам они помогают пребывать в гармонии с внешним миром через развивающееся чувство уверенности, желание добиваться поставленных целей. Начав посещать занятия и поставив конкретную цель – улучшение своего тела и укрепление здоровья – студентка, сама того не замечая, вносит существенные изменения и в свою жизнь.

Фитнес-программа значительно отличается для женщин и мужчин, а также регулируется возрастными рамками. В студенческом возрасте, как

правило, организм вполне справляется с любыми нагрузками, за исключением индивидуальных случаев. Без особых усилий расходуется большое количество калорий. Именно в этом возрасте укрепляются мышцы, создается база на будущее: организм в целом становится сильнее в долгосрочной перспективе.

Для девушек-студенток, желающих улучшить свою физическую форму, отмечается ряд основных правил, которые обязательно помогут достигнуть поставленных задач. Первое, что неизменно советуют фитнес-тренеры по всему миру – скорректировать привычки питания: уменьшить потребление сахара и соли, регулярно пить простую чистую воду, делать упор на полезные продукты. Помимо занятий в тренажерных залах для любого студента хорошей привычкой станет активность в течение дня: ходьба пешком, ежедневная получасовая зарядка на растяжку и выносливость (например, йога), часовая пробежка, катание на велосипеде, танцы и прочее.

Заключение. Следование грамотно составленной фитнес-программе оказывает благотворное влияние на физическое и психоэмоциональное состояние девушек. Получение удовольствия, удовлетворения от собственной работы и ее результатов неразрывно связано с физической активностью, правильным питанием, соблюдением режима сна. Кроме того, регулярные занятия фитнесом:

- способствуют оздоровлению всего организма (укрепляет иммунитет, препятствует развитию заболеваний опорно-двигательного аппарата, нормализуют эндокринные процессы, снижают вероятность возникновения заболеваний молочных желез, а также заболеваний женской половой системы, способствуют здоровому протеканию беременности и последующему восстановлению организма);

- помогают сохранить красоту и молодость (повышают эластичность тканей и тонус кожи, что препятствует образованию нежелательных морщин и складок);

- повышают выносливость, развивают внимательность и хорошую память;

- обеспечивают заряд бодрости и хорошего настроения.

Литература

1. Министерство здравоохранения Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Минск, 2021. – Режим доступа : <http://minzdrav.gov.by/ru/>. – Дата доступа : 10.11.2021.

2. Бичев, В. Г. Влияние физических нагрузок на эмоциональное состояние студента [Электронный ресурс] / В. Г. Бичев // Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskikh-nagruzok-na-emotsionalnoe-sostoyanie-studenta>. – Дата доступа: 08.11.2021.

3. Пястолова, Н. Б. Фитнес-тренировки: физическое и психоэмоциональное состояние женщин [Электронный ресурс] / Н. Б. Пястолова // Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/fitnes-trenirovki-fizicheskoe-i-psihoemotsionalnoe-sostoyanie-zhenschin>. – Дата доступа: 08.11.2021.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЧИРЛИДЕРШ

Василенко А.Г. 2 курс, социально-педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Шиндина А.В., преподаватель**
магистр пед. наук

Введение. Психологическая подготовка занимает одно из важнейших мест в подготовке как профессиональных спортсменов, так и любителей. В каждом виде спорта существуют определенные способы моральной подготовки спортсменов к соревнованиям или обычным тренировочным дням.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности студентов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Чирлидинг во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни.

Содержание. Ведущую роль в процессе психологической подготовки играет тренер-преподаватель. Психологическая подготовка спортсменов проходит в условиях тренировочных занятий, соревнований, контрольных испытаний. Она, в первую очередь, предусматривает воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

Основными задачами психологического тренинга являются:

- привитие устойчивого интереса к спорту,
- формирование установки на учебную деятельность.

В программе тренинга представлены ситуации, требующие преодоления трудностей/ситуации преодоления страха, волнения, неприятных ощущений. Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

Важными методами нравственного воспитания является поощрение и наказание спортсмена. Поощрение – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в форме одобрения, похвалы,

благодарности тренера и команды. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать фактическим заслугам спортсмена. Наказание – осуждение и негативная оценка действий и поступков спортсмена. Поощрение и наказание спортсмена должно основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса действий. Проявление слабой воли, снижение активности вполне естественно для спортсмена, так же как естественны колебания его работоспособности. В этих случаях дружеское участие и одобрение более мобилизуют, чем наказание. К последнему следует прибегать лишь изредка, когда слабость воли систематически проявляется спортсменом. Лучший способ преодолеть определенные моменты слабости – привлечь молодого спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления трудностей, посильных для его состояния.

На всех этапах подготовки самоконтроль играет важную роль: в процессе длительных тренировок нужно стремиться овладеть приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время тренировок и соревнований.

Важные качества, обеспечивающие достижение намеченной цели – воля и целеустремленность. Для развития волевого качества выносливости необходимо постоянно развивать у занимающихся умение переносить неприятную боль, преодолевать неприятные ощущения, которые появляются при максимальных нагрузках и усталости.

Целеустремленность можно культивировать при условии, что студент проявляет глубокий интерес к чирлидингу как виду спорта и личную заинтересованность в достижениях. Тренер-преподаватель должен обсудить все положительные и отрицательные аспекты подготовленности студента; отметить этапы работы по исправлению ошибок и пути совершенствования техники и тактики. Необходимо добиться того, чтобы студент относился к учебным занятиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминания тренера, а должен готовиться самостоятельно, выбирая для этого наиболее подходящие упражнения. Уверенность в себе появляется в результате формирования приемов, тактики и высокого уровня физической подготовки.

Самоконтроль - в данном случае речь идет о способности не теряться в сложных ситуациях и неожиданных обстоятельствах, контролировать свое поведение, контролировать ситуацию в условиях конкуренции, высокого психического напряжения. Проявлению этой способности помогает наличие плана действий, рассмотрение возможных сценариев, знание моделей поведения членов команды, спортивных событий.

Однако нами была поставлена задача, изучить воздействие упражнений, по средствам поощрений и наказаний на психологическую подготовку спортсменов. По итогам опроса студенток спортивно учебного отделения «Чирлидинг» БрГУ имени А.С. Пушкина, определили, что метод поощрения превалирует над методом наказания.

Заключение. Психологическая подготовка чирлидеров направлена на формирование личностных качеств, позволяющих им успешно выступать, адаптируясь к конкретным условиям в целом и к конкретным экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как образовательный и самообразовательный процесс. Успех образования во многом определяется способностью тренера ежедневно совмещать задачи спортивной подготовки и общего образования.

Литература

1. Рязанова, О.К. Система принятия решений прогнозирования амплуа черлидеров с учетом индивидуальных и психологических особенностей /О.К. Рязанова // Ab ovo ... (С самого начала ...) №2, 2015.– С.13-18

АНАЛИЗ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ УНИВЕРСИТЕТА ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ МЧС БЕЛАРУСИ НА ОСНОВЕ АНКЕТНОГО ОПРОСА

Войтехович Д.Р., 3 курс, факультет техносферной безопасности (УГЗ МЧС)

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

Введение. Современное развитие общества, внедрение автоматизированных систем, увеличение числа усовершенствованных механизмов и машин, а также множество других факторов приводят не только к улучшению условий труда спасателей, но и делают этот труд более тяжелым.

В то же время никакая совершенная техника во многих аварийных ситуациях не может заменить человека, что предъявляет повышенные требования, как к специальным знаниям, так и к физической и психофизиологической подготовке спасателей. Эти требования обуславливаются также и целым рядом неблагоприятных факторов, действующих на организм спасателя во время выполнения аварийно-спасательных работ, большим потоком информации, которая поступает в чрезвычайных ситуациях, острым дефицитом времени для принятия решения, повышенным нервно-психическим напряжением, связанным с ответственностью за принятие решения. Все это настоятельно требует улучшения качества подготовки спасателей, повышения их физических и психофизиологических возможностей. Немалая роль в решении этой проблемы отводится профессионально-прикладной физической подготовке [1].

Содержание. В Республике Беларусь подготовку специалистов-спасателей осуществляет Университет гражданской защиты МЧС Беларуси.

Одна из задач, стоящая перед учебным заведением, подготавливающим высококлассных специалистов в сфере предупреждение и ликвидация чрезвычайных ситуаций – это проведение мероприятий по укреплению здоровья, повышению уровня морально-психологической и профессионально-прикладной физической подготовленности (ППФП) [2].

Однако исследования, проведенные нами за последние 6 лет показали, что уровень ППФП курсантов снизился на 15 %.

С целью получения информации о проведении занятий по профессионально-прикладной физической подготовке, мотивационно-ценностном отношении курсантов различных курсов к занятиям физической культурой и спортом, влиянии специальных упражнений на уровень физической подготовки был проведен анкетный опрос курсантов Университета гражданской защиты МЧС Беларуси. Анкетирование проводилось во внеурочное время и включало 30 вопросов. Всего было опрошено 120 курсантов, обучающихся на втором и третьем курсах.

Установлено, что 52 % курсантов не удовлетворены содержанием учебной программы по дисциплине «Физическая культура», 10 % – удовлетворены, 38 % – удовлетворены частично. 73 % курсантов считают, что в учебную программу следует ввести дополнительные занятия по физической культуре. Всего лишь 39 % курсантов считает уровень своей физической подготовленности более чем достаточный, а 56 % оценили свой уровень физической подготовленности как недостаточный. 68 % опрошенных занимались до поступления каким-либо видом спорта, 20 % занимались спортом, когда было время, 12 % занимались изредка. На вопрос «Как часто вы занимаетесь физической подготовкой во внеурочное время?»: 73 % курсантов ответили «изредка», 15 % – «занимаются, когда есть время», 12 % – «занимаются регулярно»; «Как Вы считаете, могут ли специальные упражнения на полосе боевой и психологической подготовки в экстремальных условиях выполнения профессионально-прикладных двигательных действий решить ряд проблем физического воспитания в отношении физического, духовного и интеллектуального развития?»: «да» – 86 %, «нет» – 9 %, «не знаю» – 5 %. 87 % опрошенных считают, что приобретенные физические навыки и качества постоянно используются в профессиональной деятельности, 13 % – считают, что изредка. «Достаточным ли является количество часов, выделенных на занятия по физической культуре?»: «да» – 56 %, «нет» – 40 %, «не совсем» – 6 %. 87 % опрошенных согласились с тем, что введение в учебную программу занятий на полосе боевой и психологической подготовки повысит уровень ППФП курсантов. 47 % курсантов считают, что введение занятий на полосе боевой и психологической подготовки повысит силовые качества; 24 % считают, что возрастут скоростные качества; 56 % ответили, что увеличатся скоростно-силовые качества; 40 % считают, что возрастут двигательно-координационные качества; 63 % думают, что увеличится общая

выносливость; 79 % ответила, что возрастут показатели специальной выносливости.

Вывод. Анализ результатов анкетирования показал, что эффективное управление процессом физической подготовки возможно путем совершенствования подбора средств, форм и методов организации занятий, оптимизации структуры учебно-тренировочных занятий с включением элементов профессионально-прикладной направленности и выполняемых в моделируемых экстремальных условиях.

Литература

1. Профессиографическое описание основных видов деятельности сотрудников ГПС МВД России: пособие / ред. М. И. Марьин, И. Н. Ефанова, М. Н. Поляков и др. – М.: ВНИИПО, 1998. – 132 с.

2. Ключников, А. В. Факторная структура профессиональной деятельности курсантов Гомельского инженерного института МЧС Республики Беларусь / А. В. Ключников // Ученые записки: сб. рец. науч. тр. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2009. – Вып. 12. – 70–76 с.

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Глазкина А.Е., 1 курс, факультет ветеринарной медицины (ВГАВМ).

Научный руководитель – **Кудрявин Н.Е.**, старший преподаватель

«Для соразмерности, красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой» –
Платон.

Введение. Наши ценности формируют новую культуру. От того, какое мы принимаем решение, с кем и о чём общаемся, какие ценности через себя создаём – всё это является нашим вкладом. Вкладом нашего поколения в историю отдельного города, историю отдельной страны, историю мира в целом. То, что мы сделаем – будет влиять на поколения, которые придут после нас. Те ценности, которыми мы сейчас оперируем, повлияют на более молодое поколение, они будут учиться на нашем опыте, на наших словах, на наших идеях.

В современном мире сформировалась закономерность новых проблем, связанных со здоровьем населения, вследствие ускорения темпов экологических, социальных, климатических, экономических, технологических и других изменений, которые происходят в мире. Особую

тревогу вызывает состояние здоровья школьной, студенческой и рабочей молодежи, так как от них зависит будущий потенциал нашей страны. Физическое воспитание является важнейшим элементом в системе воспитания человека. В связи с этим определены векторы развития и направления работы физического воспитания молодежи. В центре внимания ценностное отношение молодежи к своему здоровью, поддержка молодежных инициатив и формирование мотивации ведения здорового образа жизни.

Содержание. Занятия физической культурой в высших учебных заведениях являются структурным элементом в системе духовного и физического развития студенческой молодежи, они дают возможность проявлять социальную активность. Поэтому, в качестве первоначальной ступени в формировании здорового образа жизни необходимо рассматривать процесс воспитания адекватного отношения к собственному здоровью и занятиям физической культурой. Формирование мотивации здорового образа жизни у студентов требует определенных усилий. Поскольку эффект этих усилий проектируется на будущее и не каждый студент в состоянии решить эту задачу самостоятельно, необходима нацеленность системы вузовского образования на формирование у студентов мотивационно – ценностного отношения к здоровому образу жизни. Образовательно – воспитательный процесс в высшем учебном заведении должен формировать ценности ведения здорового образа жизни, а также направлен на воспитание культуры здоровья у молодежи.

Студенчество – наиболее социально-активная категория населения, проявляющая свои интересы в самых различных областях. Нужно хорошо понимать новое поколение, его дух и ценности. Необходимы новые эффективные формы формирования мотивационно - ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни студенческой молодежи, которые являются будущим нашей страны.

О сформированности физической культуры личности можно судить по тому, как и в какой форме проявляются у студентов личностные отношения к физической культуре и её ценностям. Студентам, которые убеждены в ценностной значимости и необходимости использовать физическую культуру для развития и реализации возможностей личности, присуща основательность знаний по физической культуре. Для студента важно владеть умениями и навыками физического самосовершенствования, использовать средства физической культуры для реабилитации при высоких нервно-эмоциональных нагрузках. Молодые люди должны обладать творческой инициативой и использовать современные формы занятий физическими упражнениями для активного отдыха и проведения досуга и развлечений. Студенческая молодежь должна владеть информацией о вредных привычках, разрушающих здоровье человека. В последнее время все большую актуальность приобретает проблема сохранения психического здоровья подрастающего поколения. В этой связи молодых людей

необходимо вооружать знаниями об образе жизни. Необходимо осуществлять пропаганду здорового образа жизни средствами массовой информации в образовательной среде высшего учебного заведения. Меры, направленные на предупреждение употребления алкоголя, табака, наркотиков среди студентов, должны представлять собой систематические мероприятия, и являться составной частью учебных программ.

Заключение. После окончания обучения в высшем учебном заведении молодежь проявляет самостоятельную инициативу и самореализовывается в различных сферах. Поэтому уместно утверждать, что физическая культура выступает как составная часть общей и профессиональной культуры молодого человека, и как важнейшая, качественная характеристика его личностного профессионального роста. Ведь наше завтра – это то, что мы делаем сегодня!

Литература

1. Иванников, В. А. Волевая регуляция и здоровый образ жизни / В. А. Иванников, В. Н. Шляпников // Матер. научно-практич. конгресса III Всерос. форума "Здоровье нации – основа процветания России". – М., 2007. – Ч. 1. – С. 64-66.
2. Горбунов, Ю. Я. Исследование волевой активности в структуре индивидуальности спортсмена / Ю. Я. Горбунов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 7. – С. 67-70.

РОЛЬ ФИТНЕСА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Голуб К. А., Мешечко А. Ю., Носарь И. С. 3 курс, психолого-педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Ларюшина С. Г., преподаватель**
магистр пед. наук

Введение. Физическая культура на сегодняшний день является важной составляющей в жизни людей. Однако в современной эпохе высоких технологий, активность нового поколения в разы снизилась. Современные студенты ведут малоподвижный образ жизни, занимаясь учебой не отходя от компьютера. Результатом такого образа жизни является негативный вектор состояния здоровья молодежи, изменение массы тела, нарушение осанки, снижения зрения, психические отклонения и др. Поэтому очень актуальным на сегодняшний день является необходимость физической подготовки молодых людей и как будущих специалистов, и как физически и психически здоровых личностей.

В связи со снижением уровня здоровья студентов, привычные методы физического оздоровления становятся непродуктивными, вследствие этого

происходит снижение удовлетворенности студентов их содержанием. Возникает необходимость разработки новых действенных методов оздоровительных мероприятий в высших учебных заведениях, совершенствовании теории и методики построения занятий для улучшения состояния здоровья студентов, воспитания здорового образа жизни, развития их физической подготовленности, коррекции осанки и фигуры, практической их реализации в учебном процессе.

В нынешнее время достигнуты значительные успехи в разработке разнообразных программ развития физического потенциала студентов. Они позволяют учащимся заниматься многими видами спорта, которые не только являются эмоционально привлекательными для студентов, но и максимально развивают у них качества, необходимые им в дальнейшей профессиональной деятельности. В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина, Т.С. Лисицкая и др. авторы в своих работах предлагают один из наиболее приемлемых путей решения этой проблемы: введение различных фитнес-программ в образовательный процесс по дисциплине «Физическая культура». По результатам исследований указанных авторов, такой подход обеспечивает поддержание нормального состояния здоровья обучающихся с разным уровнем физической подготовки.

Содержание. Фитнесс является простым способом исправить качество жизни без радикализма и крайних мер, он считается самой лучшей на сегодняшний день системой тренировок, вобравшая в себя все самые эффективные приемы «воспитания тела» [1]. По мнению Е. Г. Сайкиной, фитнес – это инновационное направление оздоровительной физической культуры, совокупность передовых технологий, средств, методов, форм и современного оборудования способствующие оздоровлению, повышению физической работоспособности [2]. О.В. Сапожникова трактует термин «фитнес» как систему занятий физической культурой, включающую не только поддержание хорошей физической формы, но и интеллектуальное, эмоциональное, духовное начало. Автор указывает на то, что фитнес – это система, состоящая из вышеуказанных компонентов. Система должна работать целостно, каждый компонент играет важную роль [3].

Фитнес является особенной воспитательной формой в образовательной практике, который раскрывает потенциал личности любого человека. Подразумевается не только потенциал физического, но и интеллектуального развития, успешной социализации, развития творческих возможностей и приобретения необходимых общекультурных и профессиональных компетенций. Причём приобретение компетенций относится не только к сфере физкультурно-спортивной деятельности. Это относится в принципе к педагогической, юридической, экономической и любой другой профессиональной деятельности. Фитнес является одним из наиболее известных видов двигательной активности студентов. Он позволяет решать огромный спектр общих и специальных задач.

Занятия фитнесом приобретают в нашей стране все большую массовость и становятся одним из наиболее популярных видов двигательной активности, в том числе в среде учащейся молодежи. Массовое распространение фитнеса стало отражением как изменившихся потребностей представителя современного социума в двигательной активности, его стремления к здоровью и благополучию, так и требований общества к уровню развития физических и психологических качеств человека [4, с. 21]. Занятия фитнесом решают вопросы оздоровления организма, физической подготовки и обучению необходимым двигательным навыкам, они могут помочь решить и более обширные задачи, например, задачу содействия гармоничному развитию личности. Фитнес в прикладной физической культуре имеет огромное значение, так как большую часть времени студенты проводят на учебе в плохо проветриваемых аудиториях. Чаще всего осанка находится в неправильном положении, что негативно сказывается на состоянии здоровья. [4, с. 27]

Система современного фитнеса предполагает различные тренировочные программы, с помощью которых можно организовать серии продуктивных уроков физической культуры, ориентированных на улучшение общего состояния студента. Существуют различные виды фитнес-программ: аэробика, танцевальные виды аэробики, силовые виды, фитнес-йога, фитбол-аэробика, степ-аэробика.

В ходе нашего исследования было установлено, что у студентов, посещающих занятия фитнесом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный режим дня, повышается уверенность в себе, наблюдается высокий жизненный тонус. Такие студенты в большей мере коммуникабельны, отражают готовность к сотрудничеству, меньше опасаются критики или воспринимают ее разумно, у них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в наибольшей мере свойственен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Студенты, занимающиеся фитнесом регулярно, делают это с удовольствием, и даже с восторгом ждут начала следующего занятия. Как следствие, посещение этих занятий стимулирует студентов к соблюдению здорового образа жизни, помогает улучшить их внешний вид: они становятся стройнее, исправляют неровности осанки и в целом улучшают качество жизни.

Заключение. Таким образом, можно сделать вывод, что применение фитнес-программ на практике улучшает общее состояние студента, то есть его стремление энергично посещать такие занятия, воспитывать в себе силу воли, терпение и выносливость, бодрость духа. А также достигать успехов в отдельных видах спорта. Мы можем отметить, что фитнес, как часть физической культуры позволяет решать широкий спектр задач, однако его потенциал гораздо шире, чем просто обучение двигательным умениям и навыкам и развитию двигательных качеств.

Литература

1. Сайкина, Е. Г. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса / Е.Г. Сайкина, Г.Н. Пономарев // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С.6–10.
2. Сайкина, Е. Г. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности / Е.Г. Сайкина, Г.Н. Пономарев // Фундаментальные исследования. – 2012. – С. 890–894
3. Сапожникова, О. В. Фитнес: учеб. пособие / О.В. Сапожникова. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та. – 2015. – 144 с.
4. Базилевич, М. В. Организация спортивно ориентированного физического воспитания студентов на основе избранного ими вида спорта / М.В. Базилевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 5. – 225 с.

ВЫЯВЛЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ ГОЛОВНОГО МОЗГА НА ВЫБОР ДОМИНАНТЫ ВЕДУЩЕЙ РУКИ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Дулько П.О., 3 курс СПФ СИиЕ, кафедра спортивных игр (БГУФК)

Научный руководитель – Куц Т.А., старший преподаватель

Введение. Изучение функциональной асимметрии на здоровых людях началось в 30-40 годах XX века, до этого исследования проводились на пациентах с очаговым поражением головного мозга, обусловленных кровоизлияниями вследствие мозговых травм. Данные, полученные в результате исследования, привели учёных к тому, что две половины головного мозга воспринимают мир неоднородным образом, т.е. мозг функционирует асимметрично. Углубляясь в тематику асимметрии, выявлено три основных вида: психическая, сенсорная и моторная.

Считается, что в основе функциональной межполушарной асимметрии лежит механизм доминанты. На сегодняшний день господствующим становится мнение, о том, что в зависимости от реализуемого головным мозгом человека психического акта должна происходить взаимозамещаемость двух полушарий в их доминантно – субдоминантных взаимоотношениях[1; 2].

Функциональная асимметрия (греч. *asymmetria* – несоразмерность) – различие функций, выполняемых симметрично расположенными частями организма[3]. Функциональная асимметрия полушарий мозга - одна из принципиальных особенностей головного мозга человека – отражает собой качественно новую, высшую форму развития нервной системы, неравнозначность функций правого и левого полушарий головного мозга.

В последнее время часто употребляется сочетание «латерализация функций», под которым понимают формирование межполушарной организации психических процессов, специфического вклада каждого полушария в осуществление психической деятельности. Handedness («рукость») – преимущественное использование одной руки [3; 4]. Таким образом, латеральность («сторонность») – в общем смысле термин, обозначающий предпочтение одной стороны тела перед другой (в морфологическом, функциональном, биохимическом и т. д. отношении). Например, наличие ведущей руки, ноги, глаза, уха, полушарий головного мозга и других органов (предпочтение правой руки в среднем выявлено у 88.2%, правой ноги у 81.0%, правого глаза у 71.1% и правого уха у 59.1% людей).

Содержание. Целью нашего исследования было выявление функциональной асимметрии головного мозга и оценка ее влияния на выбор доминанты ведущей руки в процессе спортивной деятельности в волейболе.

Непосредственными задачами исследования стали:

1. Раскрыть понятие «асимметрия центральной нервной системы».
2. Выявить функциональные особенности полушарий головного мозга.
3. Выявить посредством диагностического опроса асимметрии головного мозга и изучить ее влияние на выбор доминирующей руки в жизни и в спортивной деятельности.

Поставленные задачи решались с использованием следующих методов исследования:

1. Анализа данных научно-методической литературы.
2. Метода диагностического опроса посредством тестирования на определение доминирующего полушария головного мозга
3. Методов математической статистики.

В исследовании приняли участие квалифицированные волейболисты мужской команды «Борисов-БГУФК» (1 разряд, КМС и МС) и студенты, обучающиеся по направлению специальности «Тренерская работа по волейболу» (2,1 разряд, КМС) БГУФК (девушки, юноши). Тестирование прошли 68 человек, из которых: 6 – левши; 2 – левши, которые используют правую руку, как рабочую; 60 – правши.

В результате проведенного исследования были выявлены следующие результаты. Для каждой группы проведено ранжирование по использованию той или иной ведущей руки: правши, левши и левши, которые используют правую руку как рабочую (в тренировочном и соревновательном процессе). Результаты диагностического опроса волейболистов мужской команды «Борисов-БГУФК» представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Оценка доминирования разных отделов головного мозга волейболистов команды «Борисов-БГУФК»

Доминирование части головного мозга	Доминирование ведущей руки			Итого
	Правши, чел	Левши, чел	Левши, использующие правую руку, как рабочую (чел.)	
Правое полушарие	4	-	-	4
Левое полушарие	5	-	-	5
Неполное доминирование правого полушария	1	-	-	1
Неполное доминирование левого полушария	1	-	-	1

Результаты диагностического опроса студентов, обучающиеся по направлению специальности «Тренерская работа по волейболу» представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Оценка доминирования разных отделов головного мозга студентов волейболистов, обучающиеся по направлению специальности «Тренерская работа по волейболу»

Доминирование части головного мозга	Доминирование ведущей руки			Итого
	Правши, чел	Левши, чел	Левши, использующие правую руку, как рабочую (чел.)	
Правое полушарие	9	3	-	12
Левое полушарие	26	1	1	28
Неполное доминирование правого полушария	4	2	-	6
Неполное доминирование левого полушария	10	-	1	11

Таким образом, была выявлена тенденция склонности к преимущественному доминированию одного полушария.

По результатам данных, лишь 26,7% тестируемых не склонны к использованию правого или левого полушария, как основного,

доминирующего. Превалирующее большинство правшей (59,6%) использует левое полушарие, что соответствует асимметрии рабочей руки. Из этого следует вывод, что для гармоничного развития обоих полушарий головного мозга правшей в спортивной деятельности следует чаще использовать не ведущую руку.

Анализирую данные касательно левшей, наблюдается тенденция разностороннего развития связи типа «рабочая рука – доминирующее полушарие». Согласно результатам исследования, вероятность преимущественного использования какого-либо полушария или же доминанция одной из половин коры головного мозга не имеет циклической тенденции, т.е. каждый человек-левша обладает равными шансами развивать и использовать ту или иную половину больших полушарий.

Группа, представленная теми спортсменами, которые в повседневной жизни являются леворукими, а в процессе спортивной деятельности используют правую руку как рабочую, значения приобрели следующий результат: вероятность полной и частичной доминанции полушарий составляет 50/50%.

Отметим, что у 33,3% тестируемых развита асимметричная связь между рабочей рукой и доминирующим использованием полушария. Развитие данной модели связи позволяет человеку использовать в сложившейся ситуации то полушарие, которое позволяет принять и выполнить наиболее рациональное действие.

Заключение. На базе полученных данных было выявлено тот факт, что благодаря сложно-сочетанной структуре двигательных действий в спортивной деятельности в волейболе, человек развивает ту половину коры больших полушарий головного мозга, которая будет отвечать за деятельность рабочей (основной) конечности. Целью дальнейших исследований станет подбор и систематизация средств подготовки волейболиста, способствующих вовлечению рабочей и нерабочей руки в тренировочную деятельность для повышения мастерства волейболистов в условиях соревновательной деятельности при выполнении приемов нападения и защиты.

Литература

1. Александров, С.Г. Ф 94 Функциональная асимметрия и межполушарные взаимодействия головного мозга : учебное пособие для студентов / С. Г. Александров ; ГБОУ ВПО ИГМУ Минздрава России, Кафедра нормальной физиологии. – Иркутск : ИГМУ, 2014. – 62 с.
2. Аршавский, В.В. Межполушарная асимметрия в системе поисковой активности. – Владивосток: ДВО АН СССР, 1988. – 136 с.
3. Фокин, В.Ф. Психофизиологические характеристики готовности к обучению и функциональная межполушарная асимметрия / В.Ф. Фокин, Н.Г. Городенский, С.Л. Шармина // Проблема теории и методики обучения. – 2000. – №5. – С. 54-57.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТЕПЕНИ ГОТОВНОСТИ СПАСАТЕЛЕЙ К РИСКУ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИХ МЕТОДОВ

Журов И.А., 3 курс факультета техносферной безопасности,
(УГЗ МЧС)

Медведева Д.В., 2 курс факультета техносферной безопасности,
(УГЗ МЧС)

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

Введение. В результате рассмотрения складывающихся в последнее время обстоятельств выявлены определенные несоответствия относительно постоянно увеличивающихся требований, предъявляемых к профессионализму работников МЧС Республики Беларусь, и недостаточным уровнем психологической готовности выпускников Университета гражданской защиты МЧС Беларуси к профессиональной деятельности. На наш взгляд основная причина данной проблемы заключается в отсутствии соответствия личностных качеств работника МЧС требованиям, предъявляемым к избранной профессии.

Содержание. Высокие показатели в профессиональной деятельности будущих специалистов МЧС определяются степенью готовности личности к труду. Ключевым показателем готовности к профессиональной деятельности выступает психологическая готовность, включающая психические свойства и процессы, психические образования, совокупность функциональных и личностных компонентов [1].

Регулируемый процесс психологического становления личности, формирование специалиста в условиях получаемого образования, занимает ключевое место в структуре готовности к профессиональной деятельности. Таким образом показатели психологической готовности к профессиональной деятельности определяются динамикой изменений ее мотивационно-ценностных компонентов, на основе которых вырабатываются профессионально значимые отношения в структуре мировоззрения личности [2. 3].

В ходе исследований применялся комплексный подход. Основу исследований составили эмпирические методы, основанные на использовании психодиагностических методов и направленные на диагностику мотивации к риску (методика диагностики склонности к риску Г. Шуберта, методика диагностики личности на мотивацию к успеху и избеганию неудач Т. Элерса, опросник «Личностные факторы принятия решений» (ЛФР-25) Т.В. Корниловой). Для обработки данных использовались количественный и качественный методы. Для сопоставления исследуемых по возрастам использовался сравнительный метод.

Математико-статистическая обработка материалов исследования осуществлялась на персональном компьютере с использованием

компьютерных программ «Excel 7.0» и «SSPS – 13.0» и включала определение среднего значения и стандартного отклонения, критериев различия, корреляционный, кластерный и факторный анализ.

Сравнение полученных результатов исследования во всех группах позволило выявить обратную зависимость, согласно которой повышение мотивации к избеганию неудач соответствует снижению мотива к достижению успеха (таблица 1).

Таблица 1. Результаты методик опросников

Методика		Этап профессионализма		Различия между группами (Т-критерий)	Этап профессионализма		Различия между группами (Т-критерий)	Этап профессионализма		Различия между группами (Т-критерий)
		I (1 курс)	II (3 курс)		I (1 курс)	III (работники)		II (3 курс)	III (работники)	
		М ± σ, балл	М ± σ, балл		М ± σ, балл	М ± σ, балл		М ± σ, балл	М ± σ, балл	
Методика Элерса	Мотивация избегания неудачи	13,78± 4,68	14,50± 4,93	-0,85	13,78± 0,64	15,80± 0,67	-2,59**	14,50± 4,93	15,80± 4,16	-2,11**
	Мотивация достижения успеха	17,73± 4,06	17,29± 3,51	0,69	17,73± 0,67	16,77± 0,75	1,52	17,29± 3,51	16,77± 3,26	1,15
ЛФР-25	Рациональность	6,13± 3,26	6,51± 2,95	-0,72	6,13± 0,89	7,89± 0,93	-3,44**	6,51± 2,95	7,89± 0,93	-3,65**
	Готовность к риску	1,31± 1,82	2,13± 1,53	-2,72**	2,13± 0,85	3,80± 1,89	-3,92**	1,31± 1,82	3,80± 1,89	-8,40**
Методика Шуберта (склонность к риску)		9,76± 10,23	9,08± 1,77	0,27	9,78± 0,72	2,17± 0,81	3,51**	9,18± 11,77	2,17± 12,92	4,30**

Примечание: М – среднее арифметическое; σ – стандартное отклонение

* – значение критерия Т, достоверность при уровне статистической значимости

$p \leq 0,05$

** – достоверность при уровне статистической значимости $p \leq 0,01$

Диапазон от 2,09 до 9,78 баллов по методике Шуберта во всех группах испытуемых свидетельствует о невысокой (1–16 баллов) в целом склонности к риску, а выявленные достоверные различия между группами, свидетельствуют о снижении склонности к риску у работников (2,17) по сравнению с курсантами третьего курса (9,18) и первого курса (9,78) (при $p \leq 0,01$).

По методике ЛФР-25 выявлены достоверные (при $p \leq 0,01$) различия между группой работников и группами курсантов, свидетельствующие о тенденции возрастания показателей «Рациональность» и «Готовность к риску» в зависимости от увеличения возраста обследуемых.

Как правило результаты методики Шуберта анализируются вместе с результатами методики Элерса. В нашем исследовании не проявилась известная по литературе зависимость, при которой повышение мотивации к успеху, сопровождается снижением склонности к риску. У обследованных

повышение склонности к риску сопровождалось повышением мотивации к успеху, соответственно, снижением мотивации к избеганию неудачи.

Кроме того, подтвердились данные ранее проведенных исследований о том, что с увеличением возраста склонность к риску падает; у более опытных работников она ниже, чем у неопытных курсантов. Сравнительный анализ результатов по методике Шуберта свидетельствует о достоверном незначительном различии результатов между группами курсантов (9,08 и 9,76 балла) и превышении значений результатов курсантов обеих групп относительно группы работников (2,17 балла) (при $p \leq 0,01$).

Но при этом результаты по методике ЛФР-25 показывают обратную зависимость. Таким образом, получается, что более высоким результатам по склонности к риску соответствуют более низкие по «Готовность к риску» и «Рациональность», а снижение склонности к риску сопровождается повышением показателей «Рациональность» и «Готовность к риску».

В принятии риска личностью важную регулятивную роль играют взаимодействия рационально оцениваемых свойств «готовности к риску» и субъективных репрезентаций фактора риска в ситуации. На готовность работников отвечать за последствия выборов оказывают влияние и такие психологические реалии – инстанции нравственного самосознания личности, «чувства авторства» за принятое решение, свойства критичности, желание ориентироваться на интересы других людей, умение предвидеть последствия альтернатив.

Заключение. У работников-профессионалов невысокая рискованность по методике Шуберта (2 балла против 9 у курсантов), компенсируется более высокими, чем у курсантов значениями по шкале «Готовность к риску» (3 балла против 1 у курсантов), а также и по шкале «Рациональности» методики ЛФР-25 (8 баллов против 6 у курсантов). Все различия достоверны при уровне статистической значимости $p \leq 0,01$. По нашему мнению, это свидетельствует о том, что декларируемая курсантами повышенная относительно сотрудников склонность к риску (по методике Шуберта) не находит своего адекватного отражения на ценностном уровне, проявляющемся в подсознательном неприятии, избегая риска.

Литература

1. Дьяченко М. И., Кардыбович Л. А. Психологические проблемы готовности к деятельности. – Минск: Изд-во БГУ, 1976. – 176 с.
2. Сизикова, Н. В. Смысловой компонент психологической готовности к спортивной деятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Н. В. Сизикова; Дальневост. гос. ун-т путей сообщ. – Хабаровск, 2008. – 24 с.
3. Кленова, М. А. Социально-психологическая адаптация молодежи и склонность к риску / М. А. Кленова // Изв. Саратов. Ун-та Нов. сер. Сер. Философия. Психологич, педагогика. 2010. Т. 10, вып. 3. – С. 79–82.

НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Лазарева Ю.С. 2 курс, юридический факультет
(БрГУ им. А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Хиль Э.Н., преподаватель

Введение. Современное общество оказывает серьезное влияние на все стороны жизнедеятельности человека, в том числе и на образ жизни. Молодые люди постоянно заняты учебой и подработкой, что не оставляет им свободного времени для занятий спортивной деятельностью, что ведет к малоподвижному образу жизни. Проблема состояния здоровья современной молодежи является одной из актуальных в современном мире, так как растет число различных неинфекционных заболеваний, увеличивается количество молодых людей пристрастных к вредным привычкам и как итог малоподвижный образ жизни становится одним из атрибутов студенческой молодежи.

Цель: раскрыть негативное влияние малоподвижного образа жизни на здоровье студенческой молодежи.

Содержание. Рассмотрим малоподвижный образ жизни, так как он является самой распространенной причиной ухудшения здоровья учащихся. Основными факторами, влияющими на малоподвижный образ жизни, на наш взгляд, являются технический прогресс и лень присущая современной молодежи. При таком образе жизни замедляются все процессы, происходящие в организме. Например замедление кровотока, отрицательно сказывается на качестве и скорости доставки кислорода и питательных веществ к внутренним органам. А его хронический дефицит приводит к неполноценной работе 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, а нерегулярное и неправильное питание провоцирует к избыточному весу [2].

Все это в совокупности определяется как малоподвижный образ жизни. У студентов, ведущих такой образ жизни, увеличивается риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, появление избыточного веса, снижение количества вырабатываемого организмом инсулина, приводящее к сахарному диабету и т.д. Это в свою очередь приводит к сильному ухудшению самочувствия. [1].

Нами было проведено анкетирование студентов 2 курса юридического факультета УО «Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина». В нём приняло участие 40 человек. На вопрос: «Является ли ваш образ жизни малоподвижным?» 63 % студентов ответили что да, 12 % студентов ведут здоровый образ жизни, 18 % занимаются в секциях, 7 % затруднились ответить. Свое состояние 64 % студентов оценили как

неудовлетворительное, так как испытывают трудности с засыпанием, а утром тяжело встают, чувствуют себя уставшими и не отдохнувшими, 36 % студентов ответили, что оценивают свое состояние как хорошее или удовлетворительное. 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. Из этого следует сделать вывод, что молодежи просто не хватает времени, а также нет заинтересованности в занятиях физической культурой.

Прежде чем приступить к реализации плана по увеличению доли физической активности в повседневной жизни, стоит отказаться от вредных привычек, самой распространенной из которых считается курение. Если так сложилось, что род деятельности не позволяет активно двигаться, то следует определить время для физических упражнений – утренняя зарядка, вечерний поход в спортивный зал, дневная прогулка.

Для обеспечения нормальной работы сердца и других внутренних органов необходима как минимум получасовая физическая нагрузка. Для активизации всех групп мышц очень полезен бег. Оздоровиться можно и дома. Простые упражнения помогут укрепить мышцы пресса, спины и шеи, полезны отжимания и приседания, для которых вообще нет необходимости в наличии спортивного инвентаря. Очень хорошим занятием для тех, кто решил бороться с гиподинамией, будет посещение бассейна. Плавание стимулирует кровоток, закаляет, укрепляет мышцы, предупреждает остеохондроз. Кроме того, вода благотворно действует на нервную систему, успокаивает, снимает стресс. Особую категорию людей составляют больные с ожирением. Эта патология появляется в результате малоподвижного образа жизни, а затем ограничивает ее еще больше. [3].

Заключение. Состояние здоровья студенческой молодежи на современном этапе развития общества находится на критическом уровне. Малоподвижный образ жизни вместе с неправильным питанием и вредными привычками наносит вред здоровью. Задача преподавателей повысить мотивацию обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, а руководству вузов приложить все усилия для увеличения количества учебных часов, отводимых на практические занятия по дисциплине физическая культура.

Литература

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: 29.10.2021.
2. Покровская, Т. Ю. Опасность малоподвижного образа жизни или зачем бороться с ленью? / Т. Ю. Покровская // Будете здоровы [Электронный ресурс]. 2009. – Режим доступа: <https://budetezdorovy.ru> – Дата доступа: 29.10.2021.

3. Попович, А. А. Гиподинамия: суть проблемы, связь с болезнями, влияние на здоровье, как бороться/ А. А. Попович // Гиподинамия [Электронный ресурс].- 2011. – Режим доступа: <http://sosudinfo.ru>. – Дата доступа: 29.10.2021.

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ УНИВЕРСИТЕТА ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ МЧС БЕЛАРУСИ

Медведева Д.В., 2 курс факультета техносферной безопасности,
(УГЗ МЧС)

Журов И.А., 3 курс факультета техносферной безопасности,
(УГЗ МЧС)

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

Введение. Профессиональная деятельность спасателей связана с воздействием на них большого числа стрессогенных факторов и относится к категории экстремальных. Спасатели должны иметь высокий уровень психологической подготовки и быть психологически устойчивы к стрессовым ситуациям.

Психологическая устойчивость позволяет более эффективно справляться со стрессом, уверенно и хладнокровно применять усвоенные навыки, принимать адекватные решения в обстановке дефицита времени. Она в большей степени выражена у лиц, мало подверженных тревоге. Эти лица более рациональны и с меньшим эмоциональным напряжением способны преодолевать стрессовую ситуацию. Они характеризуются более высокой подвижностью психических процессов. В свою очередь, высокотрехожные лица более чувствительны к эмоциональному стрессу, с трудом выходят из этого состояния, у них часто отмечаются эмоциональные нарушения невротического характера [1].

Содержание. Для диагностики уровня тревоги спасателей используется личностная шкала проявления тревоги.

Она представляет собой опросник из 60 утверждений. Время тестирования - 20-25 минут. Серия вопросов исследует уровень лживости испытуемого. Он диагностирует склонность давать социально желательные ответы. Если этот показатель превышает 6 баллов, то это свидетельствует о демонстративности и неискренности испытуемого.

Максимально возможное количество баллов – 50, что является показателем очень высокого уровня тревоги [2].

С целью выявления уровня тревожности обучающихся Университета гражданской защиты МЧС Беларуси был проведен опрос. В опросе принимали участие курсанты и студенты 1-4 курсов факультета предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций и факультета техносферной безопасности (180 человек). Результаты исследования отображены на графике (рисунок).

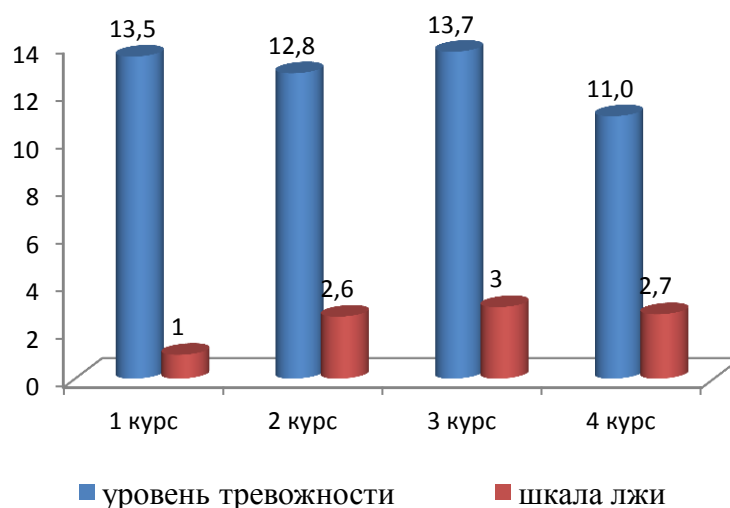


Рисунок – Уровень тревожности курсантов 1-4 курсов Университета гражданской защиты МЧС Беларуси

При выявлении уровня выраженности профессионально важных качеств спасателей принята система оценок согласно результатам методики определения уровня тревожности [3]. Согласно принятой системе оценок 1-6 баллам соответствует оценка «5», 7-11 баллам – «4», 12 и выше – «3» (таблица).

Таблица – Уровень выраженности профессионально важных качеств спасателей среди курсантов 1-4 курсов Университета гражданской защиты МЧС Беларуси

1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
3,7	3,8	3,6	4,2
удовлетворительно	удовлетворительно	удовлетворительно	хорошо

Для большинства обучающихся характерен средний уровень тревожности, что соответствует удовлетворительной оценке, определяющей тревожность, как профессионально важное качество. Им свойственно умеренно тревожиться при выполнении аварийно-спасательных работ. Они вполне уверенно выполняют свою работу.

Для небольшой части обучающихся характерен повышенный уровень тревожности. Их может беспокоить состояние тревоги, сопровождающееся неблагоприятным эмоциональным фоном. Это может быть связано как с особенностями характера, уровня постоянной личностной тревожности, так и с недавно перенесенными стрессовыми ситуациями.

Обобщенная оценка для обучающихся Университета гражданской защиты МЧС Беларуси – 3.8, что является вполне хорошим показателем.

Заключение. Таким образом можно уверенно утверждать, что из стен Университета гражданской защиты МЧС Беларуси выпускаются высококвалифицированные специалисты, которые могут уверенно и

хладнокровно применять усвоенные навыки, принимать адекватные решения в обстановке дефицита времени, эффективно справляться со стрессом.

Литература

1. Новиков, А.А. Пути повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в подготовке спасателей / А.А. Новиков, С.Н. Смоляр. – М.: ФиС, – 120с.
2. Бодров, В.А. Диагностика и прогнозирование профессиональной мотивации в процессе психологического отбора / В.А. Бодров; Л.Д. Спиркин; // Психологический журнал, 2003. – №1. – 73 с.
3. Юшков, О.П. Система подготовки резерва спасателей МЧС РФ. – М, 2006. – 213 с.

ПРОБЛЕМА МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ: ГЕНДЕРНЫЙ ПОДХОД

Мшар Е. С., 3 курс, юридический факультет
(БрГУ им. А.С. Пушкина)

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

Введение. В соответствии с государственным образовательным стандартом учебная дисциплина "Физическое воспитание и культура" включена в обязательный предметный план университетского образования. По программе бакалавриата на занятия физической культурой в Брестском Государственном Университете (БрГУ) отводится 4 часа в неделю, что является общепринятой нормой. Целью освоения дисциплины «Физическая культура» является: формирование физической культуры личности и умение использования различных средств физической культуры, спорта и туризма для поддержания и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки. Задача дисциплины «Физическая культура» – предоставить студентам знания обо всех аспектах жизни человека, здоровье и здоровом образе жизни, а также о том, как овладеть практическими навыками и умениями для обеспечения сохранения и укрепления здоровья и улучшения психофизических способностей и качеств личности. Согласно общепринятым теоретическим методам, студенты, которые часто занимаются спортивной культурой и спортом, вырабатывают определенные стереотипы, повышают уверенность в себе и своем поведении, а также развивают положительное отношение к здоровому образу жизни, полному сил. Студенты более общительны, уверены в своих силах, готовы к сотрудничеству, пользуются общественным признанием и меньше боятся критики.

Содержание. Основной составляющей начала занятий физкультурой и спортом является мотивация. Слово «мотивация» происходит от

латинского «*movere*»), что означает упражнение, мотивацию и процесс управления физическим и психическим состоянием человека, который определяет его активность, стабильность и целеустремленность и позволяет ему добиваться успеха. Мотивация – это процесс формирования и доказательства намерения что-то делать или не делать. Мотивация к физической активности – это особое состояние личности, направленное на достижение наилучшего уровня физической подготовки и работоспособности. Совокупность мотивов – в значительной степени определяет образ жизни. Поэтому мотивация к занятиям физическими упражнениями важна для сохранения здоровья как основного фактора поддержания здоровья. Когда мотивы и цели студента соответствуют друг другу, внутренняя мотивация развивает положительный интерес к спорту. Причиной отсутствия мотивации заниматься физическими упражнениями и спортом является не только собственная недооценка студентами роли физической культуры, но и необоснованное принижение роли этой дисциплины в учебных заведениях в целом. Отсутствие мотивации заниматься спортивной культурой приводит к тому, что значительная доля студентов во время итоговой аттестации не могут выполнить контрольные нормативы. В связи с этим большое значение имеет изучение мотивации и заинтересованности студентов к занятиям спортом. Поскольку здоровье и учеба студентов взаимосвязаны и взаимозависимы, важно поддерживать интерес к спортивной культуре, позитивную мотивацию и ценностное отношение. Для этого необходимо сместить фокус внимания с нормативных показателей спортивной деятельности и как можно чаще менять фактическую учебную программу, включив в нее современные методы.

Формирование интереса студентов к спорту и физической культуре – это не просто шаг, а длительный многоступенчатый процесс – от развития первичных навыков здоровья до формирования глубоких знаний теории спорта и укрепления спортивной стабильности. Личные качества преподавателей играют важную роль в формировании спортивной культуры и спортивного интереса: его доброжелательность, честность, справедливость и цель развития спортивной культуры студентов. Кроме того, он должен выдвигать к себе высокие требования, то есть следить за своей внешностью и формой тела. Традиционно к факторам, влияющим на формирование спортивной культуры студентов и мотивации к занятиям спортом, относятся:

- место физического воспитания в процессе университетского образования;
- наличие современных спортивных сооружений и спортивного инвентаря;
- обеспечение спортивных секций, отвечающих интересам студентов;
- наличие сборных спортивных команд и их успешное выступление в университетах, городах и на международных соревнованиях.

Говоря о гендерном различии интереса к занятиям спортом, можно отметить тот факт, что при выборе средств поддержания привлекательности формы тела, парни и девушки имеют разный подход. Красивыми и стройными желают быть все, но девушки акцентируют свое внимание на диете, а юноши предпочитают физические упражнения и спорт.

Таким образом, можно сделать вывод, что молодые люди будут очень увлечены спортом, боевыми искусствами и посещением тренажерного зала, то есть будут усердно работать, чтобы развить все группы мышц и научиться защищать себя. Девушкам, чтобы не потерять свою женственность и красивые контуры своего тела, необходимо поддерживать мышечный тонус, развивать гибкость, уделять внимание формированию красивой осанки.

Разница в доминировании мотивации определяет направление физического воспитания. Поэтому для парней учебная программа должна быть в большей степени развивающей (нормативной) направленности, в то время как для девушек – своего рода оздоровительной.

Чтобы решить проблему повышения мотивации студентов, необходимо внести разнообразие в учебные программы, использовать ценностный потенциал спортивной культуры, отказаться от преимуществ нормально-ориентированного подхода и создать психологически комфортную систему в группе для содействия целенаправленной и регулярной спортивной деятельности, способствующей развитию внутренней мотивации. Дифференцированные программы физического воспитания, основанные не только на физиологии, но и на психологии, требуют различий в мотивации между парнями и девушками, помогают изменить отношение девушек к спортивной культуре и здоровому образу жизни в целом и укрепить мотивацию студенток к посещению занятий по физкультуре. Для девушек необходимо своевременно внедрять новые формы занятий и современные фитнес-программы; для юношей силовые тренировки на тренажерах и игровых видах спорта.

Заключение. Занятия физической культурой не должны быть однообразными, следует чаще использовать игровые и соревновательные методы, чаще использовать методы круговой тренировки, использовать музыкальное сопровождение, а также усилить творческие компоненты в организации занятий по физическому воспитанию. Знания по физическому воспитанию являются мощным средством обучения, позволяющим влиять на потребности студентов в мотивации. Базовые знания о физическом развитии и физической подготовленности человека позволяют студентам более эффективно и результативно использовать методы и приемы самообразования и саморазвития.

Физическая подготовка студентов поможет им поддерживать физическую работоспособность, сформировать способность быстро адаптироваться, а также ускорить процесс восстановления и реабилитации после физических и психических нагрузок. У студентов формируется

успешное выполнение академической программы, а также культивируется высокая степень организованности и дисциплины в учебе и повседневной жизни. Хорошая физическая подготовка способствует рациональному использованию свободного времени для личностного и профессионального развития будущего специалиста.

Литература

1. Беляничева, В. В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В. В. Беляничева, Н. В. Грачева // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики / сб. науч. ст. Вып. 2. Саратов : Наука, 2009. – 6 с
2. Слепова, Л. Н. Гендерный подход к физическому воспитанию студентов / Слепова Л. Н., Хаирова Т. Н., Дижонова Л. Б. // Современные наукоемкие технологии. – 2010. – № 5. – С. 129–130.
3. Сырвачева, И. С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И. С. Сырвачева // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер. регион. науч. конф. / ДВГУ. Владивосток, 2003. – С. 108–111.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ГИМНАСТОК С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ НА БАТУТЕ

Наплекова Е.В., 2 курс

(МГУ им. А.А. Кулешова)

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

Координация является важнейшей способностью в подготовке гимнасток, особенно в сложнокоординационных видах соревновательной программы, например, рондат фляк. Формирование технической структуры этих сложных упражнений, особенно у начинающих гимнасток, во многом зависит от уровня развития специальной координации.

Как известно, в процессе технической подготовки гимнастки, независимо от соревновательной дисциплины, должна стремиться, не только овладеть большим количеством элементов, но и научиться выполнять их «чисто», без изъянов, с перспективой их дальнейшего усложнения. Поэтому формирование точности выполнения упражнения с самых азов имеет значение для структуры техники в целом.

В методике развития координационных способностей гимнасток можно выделить пять основных двигательных задач.

1. Принятие и удержание определенной позы в полете.

2. Обеспечение временной ритмической согласованности движений всех звеньев тела. Точное воспроизведение одного и того же пространственного и ритмического рисунка движения.

3. Движение всего тела в пространстве, не связанные с перемещениями с одного на другое место (упражнения на брусьях, перекладине, батуте, кувырки, сальто и т.д.).

4. Манипуляции с предметом в соответствии со смысловой задачей, смысловой сущностью предмета и тем, что должно быть проделано над ним.

5. Воспроизведение образов упражнений и явлений посредством речи, движений.

Известно, что координационные способности характеризуют индивидуальные особенности управления движениями, методы, оценки которых должны, во-первых, отражать характер двигательной деятельности гимнасток в процессе обучения на различных этапах подготовки, во-вторых, улавливать индивидуальную динамику развития способностей при длительных наблюдениях [1].

Методика развития координационных способностей очень специфична по отношению к возрастным, анатомо-физиологическим и психологическим особенностям. В каждом случае подбираются определенные средства и методы тренировочного воздействия. Вместе с тем можно выделить одно из универсальных средств, позволяющих всесторонне развивать координационные способности – это прыжки на батуте.

При выполнении упражнений на батуте происходит комплексное развитие функций вестибулярного анализатора, двигательного анализатора и других. Улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы, развиваются скоростно-силовые качества, координационная выносливость, чувство равновесия, ориентировка, быстрота двигательной реакции, воспитывается умение точно управлять движениями.

Кроме того, на батуте есть специальные упражнения, которые помогают не только поддерживать форму, оставаться здоровым, но и улучшать спортивные достижения. Прыжки на батуте – отличный способ улучшить качество прыжков в высоту для гимнасток, что немаловажно при выполнении такого упражнения как рондат фляк. Основная особенность заданий на батуте – их новизна, повышенная сложность. Хорошо освоенные движения, выполняемые в стандартных условиях, не ведут к дальнейшему развитию координационных способностей, не стимулируют их развитие, а прыжки на батуте наоборот помогают преодолевать этот координационный барьер [1].

Систематичное использование прыжков на батуте значительно улучшает качество технической подготовки гимнастов. Это также связано с улучшением техники ориентации тела спортсменки в воздухе и помогает отработать навыки, связанные со сложными вращательными движениями. Поэтому использование прыжков на батуте в качестве средств физической подготовки гимнастов является перспективным научным направлением для

исследования, результаты которого будут весьма продуктивны для гимнастики, акробатики и подобных видов спорта.

Литература

1. Попов, Г.П. К методике оценки координационных способностей юных гимнастов / Г.П. Попов // Гимнастика: [сб.ст.]. – М., 1983. – Вып. 2. – С. 24-27.

ТЕМПЫ РОСТА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В БЕГЕ НА 30 М У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Павлович Я. Э. 4 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введение. В настоящее время большое внимание уделяется физической культуре как фактору в укреплении здоровья. Двигательная активность предполагает использование двигательного потенциала человека, ее сформированности у него на достаточном уровне развития двигательных способностей.

Двигательные способности – это индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека.

В последние годы физическое воспитание, осуществляемое на уроках по предмету «Физическая культура и здоровье» и на факультативных занятиях «Час здоровья и спорта» в силу различных причин и организационных особенностей не в состоянии обеспечить учащимся нужного тренировочного эффекта.

К сожалению, в нынешнее время значительное количество школьников затрудняются выполнить нормативные требования учебной программы, темпы роста их физических способностей не значительны.

В ходе проведенных исследований отмечено, что темпы роста скоростных и скоростно-силовых способностей в каждом возрастном периоде имеют свою специфическую особенность, которая, вероятно связана с возрастными особенностями развития детского организма.

С детьми среднего школьного возраста следует учитывать основные требования к развитию скоростных и скоростно-силовых способностей, которые заключаются в обеспечении связи с формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков. [1].

Содержание. Целью данного исследования было изучить темпы роста скоростных способностей у детей среднего школьного возраста в зависимости от возраста и пола.

Исходя из этого, были выделены следующие задачи исследования:

1. Изучить темпы роста скоростных способностей у девочек среднего школьного возраста в беге на 30 м.

2. Изучить темпы роста скоростных способностей у мальчиков среднего школьного возраста в беге на 30 м.

Для изучения темпов роста скоростных способностей у девочек и мальчиков среднего школьного возраста был использован бег на 30 м.

Полученные в результате работы данные темпов роста скоростных способностей у мальчиков среднего школьного возраста представлены на рисунке 1, а данные девочек на рисунке 2.

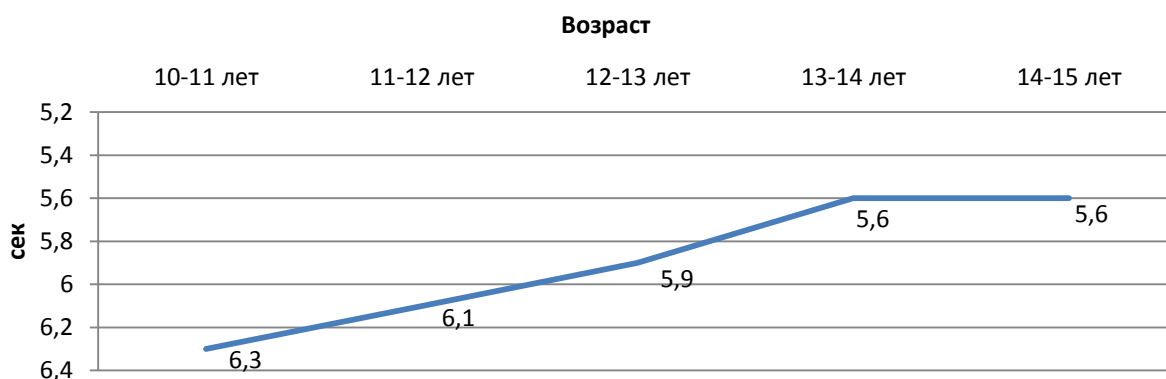


Рисунок 1 – Изменение показателей в беге на 30 м у мальчиков среднего школьного возраста

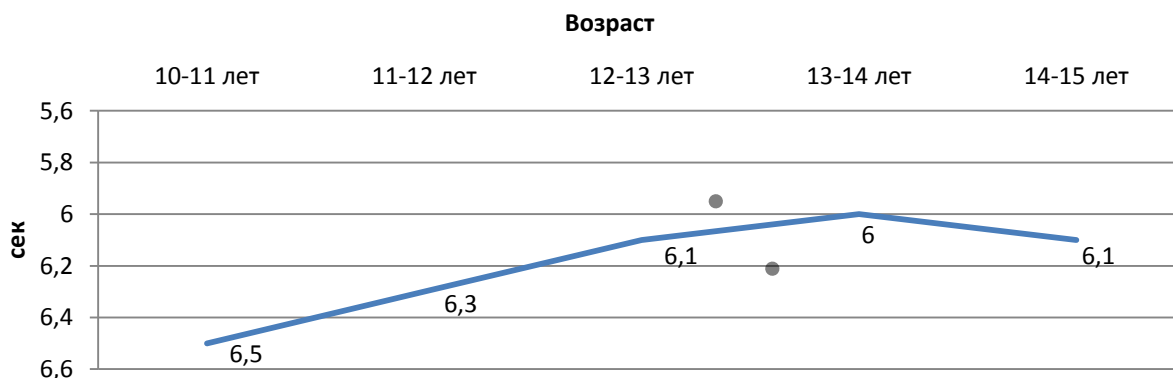


Рисунок 2 – Изменение показателей в беге на 30 м у девочек среднего школьного возраста

На рисунке 2 представлены показатели двигательной подготовленности детей 10–15 лет среднего школьного возраста.

Анализ темпов роста показателей скоростных способностей на примере бега на 30 м свидетельствуют, что скоростные показатели мальчиков среднего школьного возраста низкие, а темпы роста с 10–11 до 12–13 лет незначительные. С 13–14 до 14–15 лет улучшений в беге на 30 м не наблюдается (рисунок 1).

Анализ темпов роста показателей скоростных способностей на примере бега на 30 м у девочек показал, что с 10–11 до 11–12 лет результаты

улучшается всего на – 0,2 с, такое улучшение наблюдается и с 11–12 до 12–13 лет. Затем темпы роста составляют (с 12–13 до 13–14 лет) – 0,1 с (рисунок 2).

Заключение. В исследовании выявлено, что темпы роста скоростных способностей в беге на 30 м у мальчиков и девочек выше с 10 до 12 лет, затем наблюдается их ухудшение (с 12 до 15 лет).

Литература

1. Кузнецов, В. С. Баскетбол : развитие скоростных способностей / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий, А. В. Кузнецов // Физкультура и спорт в школе. – 2008. – № 2. – С. 59.

ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Павлович Я. Э. 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А. С. Пушкина)
Научный руководитель – **Белый К. И., канд. пед. наук, доцент**

Введение. Значительное место в процессе физического воспитания школьников должно быть отведено воспитанию скоростных и скоростно-силовых способностей.

В последнее время, в области скоростных и скоростно-силовых способностей имеются недостаточно исследований направленных на выявление возрастных закономерностей развития физических способностей у современных школьников, которые, по мнению практиков имеют низкий уровень физической подготовленности.

Весьма полезным и даже необходимым является использование различных подвижных и спортивных игр, которые делают детям психологическую разгрузку и в то же время не снижает плотности занятий.

Необходимо, понимать, что средний школьный возраст является наиболее благоприятным для овладения сложными двигательными навыками.

Чем больше в этот возраст дети осваивают новые движения, тем разнообразнее в дальнейшем у них будет технический арсенал в избранном виде спорта.

С учетом вышесказанного нами было проведено исследование направленное на изучение возрастных закономерностей развития скоростных и скоростно-силовых способностей детей среднего школьного возраста.

Цель исследования – выявление возрастных особенностей развития скоростных и скоростно-силовых способностей детей среднего школьного возраста.

На основании поставленной цели нами были сформулированы следующие задачи:

1. Определить темпы роста и возрастных особенностей проявления скоростных и скоростно-силовых способностей у мальчиков среднего школьного возраста.

2. Определить темпы роста и возрастных особенностей проявления скоростных и скоростно-силовых способностей у девочек среднего школьного возраста.

Содержание. Для решения поставленных в исследовании задач нами были отобраны и апробированы следующие тесты, характеризующие уровень развития скоростных и скоростно-силовых способностей мальчиков и девочек 11–12 лет:

Бег 30 м, бег 60 м, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, метание малого мяча с места, метание малого мяча с разбега.

Данная батарея тестов является достаточно информативной и рекомендовано Л. В. Волковым для воспитания физических способностей учащихся [1].

В таблице 1 представлены полученные в результате исследования показатели скоростных и скоростно-силовых способностей у мальчиков и девочек в возрасте 11–12 лет.

Таблица 1 – Сравнительные показатели скоростных и скоростно-силовых способностей мальчиков и девочек 11–12 лет

Тесты	Статистические параметры							
	Мальчики			Девочки			t	P
	\bar{x}	Σ	v	\bar{x}	σ	v		
Бег 30 м, с	6,1	0,42	8,0	6,3	0,37	5,8	1,913	>0,05
Бег 60 м, с	10,9	0,53	6,8	11,1	0,54	4,8	2,342	<0,05
Прыжки в длину с места, см	169,5	12,8	7,5	143,2	11,2	7,8	4,561	<0,05
Прыжки в длину с разбега, см	291,8	34,7	11,8	251,4	54,3	21,5	4,835	<0,05
Метание малого мяча с места, м	22,3	4,25	19,0	11,8	3,55	30,0	5,634	<0,05
Метание малого мяча с разбега, м	24,1	4,11	17,0	16,1	4,05	24,6	4,856	<0,05

Заключение. Анализ показателей скоростных и скоростно-силовых способностей у детей в возрасте 11–12 лет свидетельствуют о том, что у мальчиков скоростные и скоростно-силовые способности развиты выше, чем у девочек данной возрастной группы. Исключение составили показатели в беге на 30м. По всем исследуемым тестам как у мальчиков, так и у девочек в возрасте 11–12 лет наблюдаются статистически достоверные различия (таблица1). Результаты, полученные в нашем исследовании коррелируют с аналогичными исследованиями других отечественных и зарубежных авторов.

Литература

1. Волков, Л. В. Методика воспитания физических способностей учащихся / Л. В. Волков. – Киев : Радянська школа, 1980. – 103 с.

ОЦЕНОЧНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Павлович Я. Э. 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А. С. Пушкина)
Научный руководитель – **Белый К. И.,** канд. пед. наук, доцент

Введение. Направленность работы в области развития качеств скоростных и скоростно-силовых у детей школьного возраста определена государственной программой.

Очень важно при проведении занятий по развитию скоростных и скоростно-силовых качеств не упустить с поля зрения возрастные периоды, особенно благоприятные для развития этих качеств.

Знания возрастных особенностей развития скоростных и скоростно-силовых качеств школьников среднего возраста позволяет эффективно планировать учебный материал, разрабатывать методику и осуществлять организационный процесс.

Известно, что правильная методика развития физических способностей детей школьного возраста, в том числе и скоростных и скоростно-силовых способностей, позволяет учителям успешно определить место по их развитию на учебных занятиях, целесообразнее использовать организационные методы, более точно дозировать нагрузку в физических упражнениях и тем самым добиваться лучшего развития физических способностей школьников. Именно развитию физических способностей в школьные годы важно уделять большое внимание, так как в этом периоде достаточно интенсивно развиваются и созревают морфофункциональные и двигательные функции организма.

Значительное место в процессе физического воспитания школьников должно быть отведено воспитанию скоростных и скоростно-силовых способностей [1].

Содержание. Целью нашей работы было определить уровень развития скоростных скоростно-силовых способностей у детей среднего школьного возраста в зависимости от возраста и пола.

На период исследования были определены следующие задачи:

1. Определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых способностей у девочек.

2. Определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых способностей у мальчиков.

Для решения поставленной задачи нами были использованы следующие батарея тестов, характеризующая уровень развития скоростных и скоростно-силовых способностей:

Бег 30 м, бег 60 м, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, метание малого мяча с места и с разбега, челночный бег 4х9 м., подтягивание на высокой перекладине (мальчики), поднимание туловища за 1 мин. (девочки), наклон вперед из исходного положения сидя.

Полученные в результате работы данные представлены в таблице.

Таблица – Показатели двигательной подготовленности детей 10–11 лет, не занимающихся спортом

Контрольные упражнения	Пол			
	Девочки		Мальчики	
	\bar{x}	балл	\bar{x}	балл
Бег 30 м, с	6,3	4,0	6,1	4,0
Прыжок в длину, с места, см	143,2	4,0	169,5	3,0
Челночный бег 4х9 м, с	11,5	5,0	10,6	4,0
Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	–	–	2,2	4,0
Поднимание туловища за 1 мин, кол-во раз	36,3	5,0	–	–
Наклон вперед из и.п. сидя, см	4,8	5,0	– 1,0	6,0
Бег 1000 м, мин	5,48	3,0	4,43	3,0
Бег 60 м, с	11,1	4,0	10,9	4,0
Прыжок в длину с разбега, м	251,4	4,0	291,8	4,0

Метание малого мяча с места, м	11,8	2,0	22,3	4,0
Метание малого мяча с разбега	16,4	4,0	24,1	4,0

В таблице представлены показатели двигательной подготовленности детей 10–11 лет – это одна из групп среднего школьного возраста.

Заключение. На основании проделанной работы было выявлено, что у детей в возрасте 10–11 лет показатели двигательной подготовленности и развития скоростных и скоростно-силовых способностей находятся на среднем уровне как у мальчиков, так и у девочек при сравнении их с оценочными показателями для детей данного возраста.

Литература

1. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 2010. – 198 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Парчук К.Д. 3 курс, юридический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Вопрос о решении проблем связанных с психоэмоциональным состоянием студентов средствами физической культуры является очень значимым в настоящее время. Необходимость анализа данной темы объясняется не только спецификой психологических аспектов данного явления, но и важностью разработки мероприятий средствами и методами физической культуры для предотвращения негативных последствий среди студентов, связанных с воздействием стрессовых факторов, особенно это касается периода самоизоляции. Статья направлена на рассмотрение процессов эмоционального состояния студентов и возможность профилактики психоэмоционального состояния студентов средствами физической культуры.

Содержание. Научные исследования, посвященные данной проблематике, в условиях современного общества приобретают все большую актуальность. Это связано с тем, что на европейской конференции ВОЗ было отмечено, что стресс, связанный с учебной деятельностью и работой, является важной проблемой примерно для одной трети учащихся стран Европейского союза [3]. Составление профилактических мероприятий по

психоэмоциональному стимулированию студентов затрагивает изучение самого понятия, его этапов, а также последствий, в частности, тех, которые имеют негативный характер. Подробное исследование данной проблемы приводит к необходимости рассмотрения и анализа воздействия на организм стрессовых факторов в процессе обучения. В связи с тем, что причины и последствия эмоционального истощения самими студентами не осознаются и оправдывается плохим настроением и усталостью, изучение такого состояния как синдрома должно происходить комплексно – с точки зрения психологии и медицины [1]. Определение факторов риска развития данного явления среди студентов позволит акцентировать внимание на наиболее эффективные средства и методы стимулирования посредством физической культуры. Для этого необходимо рассмотреть концепцию общекультурных компетенций по физической культуре в вузах, а также исследовать влияние занятий оздоровительной физической культурой на функциональное состояние человека [3]. Определение направления деятельности психоэмоционального истощения как синдрома, имеющего негативное влияние, посредством физической культуры позволит составить памятку для студентов и сформулировать основные направления деятельности педагогов и родителей по предотвращению психологических нарушений, уменьшения социальной активности и ухудшения здоровья.

Проводя обзор литературы, выяснено, что отрицательное эмоциональное состояние – достаточно частое явление среди студентов, так как в процессе учебы у них возникает большая физическая и умственная нагрузка. К причинам данного психологического явления можно отнести и неправильный образ жизни, особенно в период экзаменационной сессии, когда учащиеся недостаточно отдыхают, пренебрегают регулярным питанием и полезными продуктами, испытывают стресс и давление. В эти периоды организм наиболее подвержен негативному психологическому состоянию. Многие студенты не могут с этим справиться, поэтому возникают негативные последствия, такие как: снижение успеваемости, ухудшение здоровья, нарушение работы органов пищеварения, нервной системы и деятельности головного мозга. На наличие синдрома психоэмоционального истощения указывают следующие симптомы: соматические болезни, переутомление, недостаток сна, отсутствие аппетита и чувство опустошенности. Подверженный внутреннему фактору человек будет выглядеть апатичным и вялым, ведь у него нет ни сил, ни желания что-либо делать.

Физическая культура наиболее эффективно влияет на эмоциональное состояние обучающихся, это обосновано как с психологической, так и с медицинской стороны. Постоянные упражнения и тренировки позволяют избегать сбой в работе организма и восстанавливать нормальную работу пищеварительной, дыхательной, нервной систем. Физическая культура и здоровый образ жизни – фундамент психоэмоционального состояния среди студентов высших учебных заведений, поэтому необходимо разработать

памятку, которая могла бы включать рекомендации от психолога, перечень физических упражнений [4].

Для профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний в период обучения и в период вынужденной самоизоляции с точки зрения психологии можно использовать следующие способы:

1. В первую очередь, необходимо быть оптимистом. Сила разума способна нейтрализовать отрицательное влияние многих событий и явлений, несущих отрицательные последствия для человека.

2. Воспринимать неудовлетворительные обстоятельства жизни как что-то временное, проходящее. Пытаться оценивать их положительно, как то, что обязательно улучшит жизнь и послужит опытом в дальнейшем.

3. Подмечать свои достижения, успехи и хвалить себя за них, радоваться достигнутым целям. Необходимо радоваться даже мелочам, так как это поможет в дальнейшем быть более сконцентрированным и верить в свои успехи.

Избежать негативное психоэмоциональное состояние студентов поможет и ряд физических упражнений.

В первую очередь, это гигиеническая гимнастика, выполняющаяся студентами каждое утро. Она позволяет улучшить работу пищеварительной и дыхательной системы, укрепить работу нервной системы и стимулировать деятельность головного мозга.

Важной является и физкультурная пауза, которую необходимо каждый день проводить после каждых 4-х часов занятий. Как известно, длительная работа мозга без смены деятельности и физических упражнений приводит к быстрому утомлению организма. Утомление – один из факторов, который чаще всего отрицательно влияет на эмоциональное состояние студентов. Перегрузку организма можно снизить благодаря проведению пятиминутных физических упражнений (бег на месте, приседание, сгибание рук в упоре). Все это позволит организму расслабиться и отдохнуть, повысить работоспособность и с новыми силами приступить к учебной деятельности.

Помимо перечисленных упражнений можно выделить и три варианта, которые необходимо использовать во время экзаменационной сессии. Плавание, бег, упражнения на внимание, спортивные игры и иные физические упражнения позволят избежать психоэмоциональное истощение студентам в тяжелый период учебной деятельности.

Заключение. У студентов, обучающихся в ВУЗах, в целом ряде случаев отмечается психоэмоциональные проблемы в период обучения и в период нахождения на самоизоляции, которое характеризуется снижением социальной активности, индифферентным отношением к обучению, психологическим истощением и ухудшением здоровья, появлением суицидальных мыслей.

В целях решения проблем, связанных с негативным психоэмоциональным состоянием необходимо сочетание как индивидуальных, так и организационных мер. Одним из эффективных

решений являются физические упражнения. Применение в учебном процессе секционных занятий по спортивным играм с элементами профессиональной направленности улучшает психоэмоциональное состояние студентов, когнитивное здоровье и социальную активность.

Для успешного обучения в ВУЗе необходимы мотивационные условия. Для студентов с эмоциональными проблемами таковыми являются: совместный с преподавателями выбор секции; формирование адекватной самооценки и создание ситуации успеха (победителя); проведение занятий по физической культуре с профессиональной направленностью; использование групповых и командных форм занятий, дающих возможность наработать навыки «работы в команде», что очень важно в карьерной траектории будущего специалиста при выходе из ВУЗа.

Литература

1. Доронцев А.В. Определение факторов риска развития неврологических патологий в структурных элементах позвоночного столба у занимающихся силовыми видами спорта / А.В. Доронцев, В.Р. Горст, А.С. Медведева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – №8 (150). – С. 25–29.

2. Зинчук Н.А. / Исследование влияния занятий оздоровительной физической культурой на функциональное состояние женщин пожилого возраста / Н.А. Зинчук, Н.В. Ермолина, А.В. Доронцев [и др.] // Успехи геронтологии. – 2018. – Т. 31. №3. – С. 433–436.

3. Сорокоумова Г.В. Эмоциональное выгорание: определение, факторы, симптомы, профилактика / Г.В. Сорокоумова // Работник социальной службы. – 2012. – №6. – С. 94–99.

4. Чутко Л. С. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты / Л.С. Чутко. 2-е изд. – М.: МЕДпресс-информ, 2014. – 256 с.

ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В СТУДЕНЧЕСКОЙ ФУТБОЛЬНОЙ КОМАНДЕ

Пистоленко М.Д., 2 курс

(ВГУ имени П. М. Машерова)

Научный руководитель – **Хлопцев В.А.**, доцент

Введение. Стремительное развитие футбола как вида спорта в мире, его высокая популярность диктует необходимость целенаправленных научных исследований по различным аспектам подготовки спортсмена. Наряду с технической и тактической подготовкой футболистов ведущая роль принадлежит психологической подготовке [1].

На успешное выступление футболистов в соревнованиях существенную роль оказывает уровень развития коллектива, а также межличностные отношения, которые складываются в команде. Особая роль в формировании благоприятных межличностных отношений в студенческой команде принадлежит тренеру или преподавателю, поскольку студенты, не имея богатого социального опыта взаимодействия, склонны к бурным проявлениям аффектов и провоцированию межличностных конфликтов.

Изучения взаимоотношений спортсменов и осуществления специального психолога – педагогического контроля, особенно в игровых видах спорта, связана с тем, что тренер постоянно сталкивается с различными ситуациями, в которых нужно быстро и правильно оценить реакцию спортсмена, объяснить смысл его поведения, определить, достаточен ли уровень отношений, сложившийся в коллективе. Этот вопрос изучен на недостаточном уровне, т.к. эти процессы по-разному протекают в спортивных коллективах с различным психологическим климатом [2,3].

Содержание. Целью данной работы является изучение психологического климата футболистов, играющих в студенческих футбольных командах.

Задачи исследования:

- подобрать диагностический инструментарий для диагностики психологического климата в студенческой футбольной команде;
- провести диагностику;
- проанализировать полученные данные;
- сформулировать выводы;
- систематизировать психолого-педагогические рекомендации по формированию благоприятного психологического климата в футбольной студенческой команде.

Материалы и методы. В исследовании приняло участие 20 человек, средний возраст – 20 лет активно занимающихся футболом, имеющие 1 и 2 взрослый разряд по футболу. Период занятий спортом – 8-9 лет.

При организации исследования применялись следующие методы: анализ научно – методической литературы, педагогическое наблюдение, тест «экспресс – методика по изучению социально – психологического климата в спортивном коллективе», методы математической статистики. Данная методика позволяет выявить эмоциональный, поведенческий и когнитивный компоненты отношений в коллективе. Автором методики является В. С. Михалюк. Методика разработана на кафедре социальной психологии факультета психологии Санкт-Петербургского университета.

Результаты исследования и их обсуждение. В качестве существенного признака эмоционального компонента рассматриваются критерии привлекательности на уровне понятий «нравится – не нравится», «приятный

– неприятный». При конструировании вопросов, направленных на измерение поведенческого компонента, выдерживался критерий «желание – нежелание работать в данном коллективе», «желание – нежелание общаться с членами коллектива в среде досуга».

Основной критерий когнитивного компонента – «знание – незнание особенностей членов коллектива».

Таким образом, эмоциональный компонент – был выявлен как противоречивый; когнитивный – был выявлен как неудовлетворительный компонент, так на поставленные вопросы ответили, что у них нежелание работать в данном коллективе, незнание особенностей членов коллектива; поведенческий – был выявлен как благоприятный, т.к. у юношей есть желание общаться с членами коллектива в сфере досуга.

В результате проведенного нами исследования было выявлено, что:

1. Психологический климат в исследуемом коллективе оценивается как неопределенный, т.е. имеются факторы, мешающие эмоционально положительным проявлениям и свободному общению. Это подтверждается средним коэффициентом, который равен 0,42 и средний эмоциональный коэффициент 0,14.

2. Наиболее положительные моменты выделены в среднем поведенческом коэффициенте 0,42, т.е. юношей сборной команды устраивают субординационные дисциплинарные структуры и традиции команды, а также режим работы.

3. Для стабильного и успешного выступления команды необходима своевременная диагностика и регуляция предсоревновательного состояния футболистов с введением и приближением их к зоне индивидуальных оптимумов.

4. Замечено, что тревожность у юношей можно объяснить особенностями психофизиологического развития этого возраста и их подверженности воздействию различных внешних и стрессогенных факторов. Учет этих особенностей необходим в работе с данными компонентами.

5. В работе с футболистами важное значение приобретает динамический характер деловых и межличностных отношений между тренером и спортсменами, который зависит от многих факторов, таких как: успешность работы тренера по организации учебно-тренировочной деятельности, оперативность в решении вопросов материально – технического снабжения, заинтересованности его личными, учебными и бытовыми сторонами жизни спортсменов.

Заключение. Исходя из полученных выводов, мы можем порекомендовать тренеру команды вводить в тренировочный процесс:

– иметь традиции в команде. Традиции принимаются всеми членами спортивного коллектива, обсуждаются. Они позволяют формировать

позитивное групповое взаимодействие, в процессе реализации традиций все члены команды могут раскрыться и установить положительный контакт.

– мероприятия, сплачивающие коллектив (дни рождения, экскурсии, походы, и т.д.);

– беседы, диспуты по различным молодежной тематике;

– более тщательную индивидуальную работу со спортсменами.

Литература

1. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартынов. – М.: Академия, 2008. – 288 с.

2. Коломейко, Ю. А. Исследование влияния межличностных отношений на эффективность спортивной деятельности. – дис...канд. пед. наук:13.00.04 / Ю.А. Коломейко. – М.,1973. – 170 с.

3. Ханин, Ю. Л. Психология общения в спорте / Ю. Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 209 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Сейпианова М. Д., 2 курс, юридический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Физическое воспитание в университете проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в различных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов. Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в вузах. Они планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физического воспитания. Физическое воспитание – это педагогический процесс, который направлен на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания [1].

Оно представлено в высших учебных заведениях как важнейший базовый компонент формирования общей культуры молодежи и, конечно же, как учебная дисциплина.

Содержание. С каждым годом растет количество студентов в Республике Беларусь. Высшая школа, решая задачи профессиональной подготовки кадров и их воспитания, должна также обеспечивать и физическую подготовку студентов. Таким образом, физическое воспитание рассматривается как неотъемлемая часть общей системы воспитания студенчества нашей республики.

Общие задачи, которые решаются в процессе выполнения программы обязательного курса физического воспитания, рассчитанного на основной

контингент студентов, состоят в следующем: укрепление здоровья и закаливание организма, правильное физическое развитие, расширить и углубить знания в области физической культуры и многие другие. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студенческой молодежью, как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием [2].

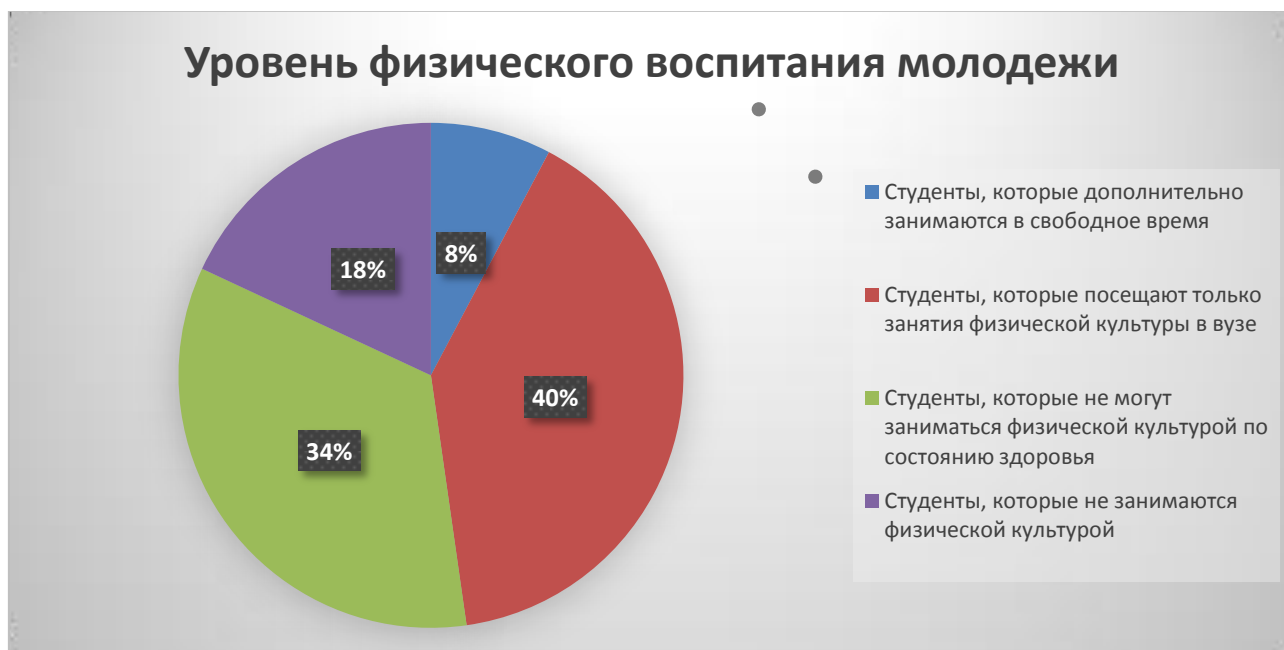
Рабочий режим студента обычно характеризуется малоподвижностью, однообразием рабочей позы на протяжении 10–12 часов. Физические упражнения в таких случаях – это основной фактор противодействия отрицательным последствиям гиподинамии, а также нервно-эмоциональной и умственной нагрузки. Затраты времени на занятия физическими упражнениями при этом компенсируются благодаря повышению общей работоспособности.

В УО есть дополнительные формы физического воспитания студенческой молодежи, такие как самостоятельные занятия по заданию преподавателя, дополнительные занятия с отстающими, занятия в период учебной практики, гимнастика в режиме учебного дня, самостоятельное использование физической культуры в повседневной жизни, различные общеинститутские физкультурно-массовые мероприятия [3].

Целью исследования является изучение уровня физического воспитания студенческой молодежи.

Было проведено исследование в УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина». В анкетировании приняло участие 20 студентов 2 курса юридического факультета.

Результаты исследования представлены в диаграмме.



Заключение. В результате проведенного исследования видно, что 40 % студентов занимаются физической культурой только в университете. 34 %

опрошенных человек имеют 2–3 хронических заболевания, в основном сердечнососудистые, костно-мышечные, и зрение. Всего 8 % студентов дополнительно занимаются в свободное время. Как видно большой процент студентов освобожденных от занятий по физической культуре (18 %).

Здоровье молодежи относится к числу глобальных проблем. Студентам необходимо осознавать, что здоровье – это искусство жить правильно. Они должны учиться владеть теорией и методикой восстановления и укрепления здоровья с помощью средств физической культуры и природных факторов.

Литература

1. Завьялов, А. И. Физическая подготовка студенческой молодежи в контексте новых требований комплекса «Готов к труду и обороне»: учеб. пособие / А. И. Завьялов, Т. Н. Кочеткова, Ю. Л. Лукин и др. – Красноярск : Сибирский федеральный ун-т, 2016. – 124 с.
2. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь. Учебник для ВУЗов / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2010. – 368 с.
3. Осипов, А. Ю. Методы объективной оценки уровня здоровья и функциональной готовности студентов / А. Ю. Осипов // В мире научных открытий. – Красноярск, 2012. – №5.1. (29). (Проблемы науки и образования). – С. 126 – 137.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

Хиль Э.Н., магистрант факультета физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Совершенствование системы подготовки юных гандболистов сохраняет свою актуальность и в настоящее время. Несмотря на то, что научные основы теории и методики спортивной тренировки были сформулированы в работах таких ученых как Л.П. Матвеев, В.В. Петровский, Н.Г. Озолин, В.Н. Платонов и другие, они до сих пор требуют развития, дополнения новыми знаниями.

Учёные едины в том, что всесторонняя физическая подготовленность создает практическую базу для эффективной реализации и тактических задач. Общая физическая подготовка ориентирована на гармоничное развитие двигательных качеств, физического развития и создание функционального потенциала, то специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных качеств строго в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой гандбола и особенности соревновательной деятельности в нем.

Содержание. Эффективный мониторинг за развитием необходимых физических качеств юных гандболистов в процессе годичного цикла подготовки возможно осуществлять на основе регулярного проведения контрольных испытаний в тестах. Важное значение для оценки уровня общей физической подготовленности спортсменов имеет выбор наиболее информативных критериев, выводимых на основе результатов тестирования и отвечать требованиям валидности, надежности, а также обеспечивать необходимую воспроизводимость проводимых измерений.

Педагогическое исследование проводилось на базе ЦОР «Виктория» в период с августа 2020г по май 2021г. В исследовании приняли участие юные гандболисты учебно-тренировочной группы 3 года обучения. Общее количество респондентов составило 18 человек.

В процессе педагогического исследования мы учитывали следующие показатели общей физической подготовки спортсменов: бег 10м, бег 5 мин., бег 10 м «змейкой», прыжок в длину с места, прыжок вверх, наклон вперед, подтягивание на перекладине.

Исследование средних оценки показателей общей физической подготовленности юных гандболистов показал, что полученные результаты в августе месяце в большинстве тестов соответствовали выше среднего уровню развития. Однако, результаты тестов, определяющие гибкость и силовую способность юных гандболистов показали средний уровень развития. Это можно объяснить карантинными мерами, принятыми на уровне государства в связи с эпидемиологической ситуацией в стране.

Исследование показателей общей физической подготовки спортсменов в мае месяце показали положительную динамику и прирост в ряде тестов. Особый прирост зафиксирован по таким контрольным нормативам как прыжок в длину с места, наклон вперед и подтягивание на перекладине. По многим тестам зафиксирован уровень выше среднего в основных показателях общей физической подготовленности.

Таблица – Показатели общей физической подготовки юных гандболистов

показатели	август	уровень	май	уровень
	х		х	
Бег 10м.,	1,87	выше среднего	1,81	высокий
Бег 5 мин., м.	1441	выше среднего	1519	высокий
Бег 10 м «змейкой»	2,51	выше среднего	2,46	выше среднего

Прыжок в длину с места	214	выше среднего	251	высокий
Прыжок вверх,	52	выше среднего	53	выше среднего
Наклон вперед	14	средний	16	выше среднего
Подтягивание на перекладине	6	средний	9	выше среднего

Выводы. Таким образом, положительные изменения в показателях общей физической подготовленности юных гандболистов определяют эффективность тренировочного процесса в учебно-тренировочной группе 3 года обучения в течение года. Наибольшая разница наблюдается в таких показателях, как силовая выносливость (подтягивание на перекладине), скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места), а также общей выносливости (бег 5 минут). Необходимо уделять повышенное внимание развитию «отстающих» физических качеств юных гандболистов, составляющих основу специальной физической подготовки.

СЕКЦИЯ 3 СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

БЕЛОРУССКИЕ СТУДЕНТЫ НА ИГРАХ ЛЕТНЕЙ УНИВЕРСИАДЫ 2019 ГОДА

Акулик А.Н., 1 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Люкевич В.П.**, канд. филос. наук, доцент

Введение. Игры XXX Всемирной Летней Универсиады прошли с 03 по 14 июня в итальянском городе Неаполь. Эти соревнования проводятся каждые два года под патронатом Международной федерации студенческого спорта, или FISU (фран. Fédération internationale du sport universitaire; англ. International University Sports Federation) со штаб-квартирой в Лозанне (Швейцария), которая основана в 1949 году с целью развития и координации студенческого спорта во всём мире. В её состав входит 174 национальных федераций студенческого спорта, в том числе и Беларуси. Примечательно, что право стартовать в Играх имеют право студенты, аспиранты и выпускники предшествающих Универсиаде периодов в два года в возрастном интервале от 17 до 28 лет.

Свою историю Универсиады отсчитывают с 1905 года. Именно тогда на территории Соединённых Штатов Америки состоялись первые международные студенческие соревнования. Позднее, в 1919 году француз Жан Птижан (Jean Petitjean) основал Конфедерацию студентов, а через четыре года в Париже состоялись Всемирные игры, в которых принимали представители высших учебных заведений [1].

Содержание. В состязаниях в Италии приняло участие около 8 тыс. атлетов из 170 стран, которые боролись за первенство в 18-ти видах спорта, таких, как стрельба из лука, легкая атлетика, плавание, дзюдо, таэквондо, баскетбол, прыжки в воду, фехтование, футбол, художественная гимнастика, спортивная гимнастика, регби-7, парусный спорт, пулевая стрельба, большой и настольный теннис, волейбол и водное поло. Всего было разыграно 250 комплектов медалей. Тройка лидеров в общекомандном зачёте выглядела следующим образом:

- Япония – 82 медали, из них: 33 – золотые, 21 – серебряная, 28 – бронзовых;

- Россия – 82 медали, из них: 22 – золотые, 24 – серебряные, 36 – бронзовых;

- Китай – 42 медали, из них: 22 – золотые, 12 – серебряных, 8 – бронзовых.

Белорусские студенты в итоге расположились на 26-м месте. В их активе 5 медалей, из которых 1 золотая, 3 серебряных и 1 бронзовая.

Белорусская студенческая спортивная делегация на Летней Универсиаде 2019 года в Неаполе была представлена 43 атлетами в 8 видах спорта, среди которых значились дзюдо, лёгкая атлетика, плавание, спортивная гимнастика, таэквандо, теннис, художественная гимнастика и фехтование. На Игры поехали представители десяти вузов страны, а также двух американских учебных заведений. Наибольшее представительство – 22 спортсмена – по традиции делегировали учащиеся Белорусского государственного университета физической культуры. В соревнованиях в Италии участвовали также студентки Брестского государственного университета, а именно Екатерина Гнедько (лёгкая атлетика), Анна Иванищенко (фехтование) и Юлия Лемке (плавание) [2].

Наибольшего успеха на Универсиаде добилась Кристина Тимановская (БГПУ имени Максима Танка), которая завоевала золотую медаль в беге на 200 м. Две серебряные медали на счету Юлии Евчик (БГУФК) в соревнованиях по художественной гимнастике (за упражнения с мячом и обручем). Ещё одно серебро досталось Егору Шарамкову (БГУФК) в спортивной гимнастике (упражнения в опорном прыжке). В плавании третий результат на дистанции 50 м баттерфляем показал Григорий Пекарский (МогГУ имени А.А.Кулешова).

Заключение. Выступление белорусов на Летней Универсиаде можно оценить по некоторым статистическим критериям. Численный состав команды составлял 0,54% от общего количества участников. Процент завоёванных медалей составил 0,67%, в том числе золотых – 0,4%, серебряных – 1,2%, бронзовых – также 0,4% от их общего числа. Среди белорусских студентов 11,63% вернулись на родину с медалями того или иного качества. Если, однако, сравнить данные выкладки по общему количеству медалей стран лидеров, то окажется, что их показатели намного превышают уровень белорусов. Например, процент общего количества выигранных медалей у японцев и россиян равен 10,93 %, у китайцев – 5,6%. Качество медалей по золоту: Япония – 13,2%, Россия и Китай – по 8,8%. Серебро, соответственно, 8,4% – 9,6% – 4,8%, бронза: 11,2% – 14,4% – 3,2%.

По большому счёту 38 из 43 белорусских представителей на Играх Летней Универсиады не смогли занять призовые места. Естественно, можно приводить достаточно большое количество аргументов, почему так произошло, однако в истории останутся только окончательные результаты, которые отражают итоги выступлений. Естественно, что данная информация даёт только наиболее общее представление об итогах участия студентов высших учебных заведениях нашей страны.

Очередная Летняя Универсиада должна была состояться в китайском городе Ченду в августе 2021 года. Однако из-за угрозы пандемии коронавируса она была перенесена, а затем и вовсе отложена до 2022 года. В случае её проведения организаторы соревнований намерены сохранить официальное название “Всемирные летние студенческие игры 2021 года в Ченду”, а также их логотип.

Литература

1. Всемирные летние студенческие игры 2023 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://rta.customs.ru/nrta/index.php?option=com_content&view=article&id=7402. – Дата доступа : 03.11.2021.
2. Рубрика: XXX Всемирная летняя универсиада [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.sportbass.by/category/hhh-vsemirnaya-letnyaya-universiada/page/2/>. – Дата доступа : 08.11.2021.

КИБЕРСПОРТ: ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ В ВЫСШИХ ШКОЛАХ ГЕРМАНИИ

Богданович И.И., 1 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Люкевич В.П. канд. философ. наук, доцент**

Введение. Стремительное развитие киберспорта во всём мире не могло остаться незамеченным в системе высшего образования. Целый ряд европейских университетов отреагировал на те изменения, которые произошли в реалиях постиндустриального общества, и предложил новые программы в обучении студентов. Система высшей школы в Германии не осталась в стороне от современных тенденций.

Содержание. Заинтересованность в развитии киберспорта напрямую связана с тем, что он на протяжении последних лет стал динамично развиваться. Если в 2018 году от этого вида деятельности в Европе был получен доход в размере около 240 млн. евро, то к 2023 году ожидается ежегодный прирост на 23%, что, по оценкам экспертов, составит примерно 670 млн. евро [1]. Естественно, это потребует значительного количества подготовленных специалистов. Так, например, в университетах Берлина, Гамбурга и Изерлона предлагаются разнообразные образовательные программы в области киберспорта. Они преимущественно ориентированы на потребности европейского рынка труда. Курс под общим названием “eSports Studies” включает такие направления на уровне бакалавриата, как Digital Media & Marketing (B.Sc.), Digital Business & Data Science (B.Sc.), Game Design (B.A.), Sports & Event Management (B.Sc.).

В программах немецких вузов много внимания уделяется формированию киберспортивного мышления, чтобы понять этот вид деятельности с предпринимательской точки зрения. Немаловажным является также и то, что содержание программ максимально адаптировано к условиям киберспорта. Вследствие того, что менеджер по киберспорту должен не только понимать экономическую составляющую данного вида деятельности, но также принимать во внимание соревновательную сущность игр, важным является технический аспект, который может стать решающим в достижении успеха [2].

По большому счёту киберспорт представляет собой соревнования различного характера и сложности в виртуальном пространстве. На данный момент проводится огромное количество различного рода турниров. Необходимо подчеркнуть, что виды киберспорта не имеют официального определения, их только условно можно разделить по ряду следующих параметров.

Таблица 1. – Градация киберспортивных дисциплин

Шутеры	Стратегии	Файтеры	Симуляторы
CS:GO	Dota 2	Mortal Combat	FIFA
Quake Champions	Legue of Legends	Tekken	Project CARS
Owerwatch	Starcraft 2		PES
Point Blank	Warcraft		NBA 2K

Источник: Авторская интерпретация данных на основе анализа [3].

Следует отметить, что далеко не каждая игра может подпадать под определение киберспортивной. Существует ряд характеристик, которые обязательны для того, чтобы причислить её к данному разряду.

Таблица 2 Критерии определения киберспортивных дисциплин

1. Соревновательность	В игре должен быть результат: победа или поражение	Состязания носят лично-командный характер, главное отличие – человек соперничает с человеком
2. Правила игры	Результат игры базируется на большем количестве забитых голов, уничтожении соперника и других достаточно понятных опций для восприятия	Содержание игры поддается пониманию и является предельно ясным
3. Постоянная игровая механика	Учёт определённого разброса пуль для конкретных видов оружия, заданное количество ударов с целью нанесения конкретного урона противнику	Персонажам присущи умения взаимодействий с партнёрами
4. Признание на международном уровне	Создание международных организационных структур	Регулярное проведение чемпионатов
5. Контроль за соблюдением правил игры	Недопущение хакерства	Запрет читерства, т.е. использования сторонних программ, обеспечивающих преимущество
6. Исключение возможности упрощения игрового процесса	Запрет на использование донатарства (денежного вклада в игру)	Победа должна быть одержана игроком, а не с помощью денег

Источник: Авторская интерпретация данных на основе анализа [3].

Заключение. Образовательные программы в области киберспорта имеют тенденцию к всё более широкому распространению. Европейские университеты обучают студентов по разным направлениям и, соответственно, формируют высококвалифицированные кадры, которые занимают рабочие места в этой сфере. Дополнительным стимулом в данной области является тот факт, что в развитие киберспортивного движения с каждым годом вкладываются всё *больше* финансовые средства. Прогнозируя дальнейшие перспективы киберспорта, не исключается возможность его включения в программу Олимпийских игр.

Литература

1.eSports Studies (Specialisation) [Electronic resource]. – Mode of access : <https://www.ue-germany.com/programmes/tech-and-software/specialisations/esports-studies>. – Date of access : 09.11.2021.

2.Sport-studieren.de [Elektronische Ressource]. – Zugangsmodus : <https://www.sport-studieren.de/studiengaenge/esports/#inhalte>. – Datum des Zugangs : 09.11.2021.

3.Киберспортсмен [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://cybersportsman.net/2017/12/10/виды-киберспорта/>. – Дата доступа : 25.11.2021.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ВУЗА СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

Введение. Уровень физической подготовленности является важнейшим показателем формирования готовности молодежи к профессиональному обучению и дальнейшему совершенствованию в избранной профессии [2].

В целом для молодежи характерна недостаточная сформированность позитивных социально-значимых стереотипов, таких как ценность здоровья, здоровый образ жизни. Для большинства молодых людей характерно равнодушно-пассивное отношение к своему здоровью и отсутствие культуры его поддержания, что может привести к формированию негативных поведенческих деформаций, которые влияют на воспитание и изменяют весь ход дальнейшего развития личности [1].

Содержание. *Цель исследования* оценить уровень физической подготовленности у студентов 1 курса БрГУ им. А.С. Пушкина специальности «Физическая культура».

Методы исследования. В нашем исследовании приняли участие студенты 1 курса факультета физического воспитания и туризма

специальности «Физическая культура» (n=35). Тестирование проводилось по тестам, представленным в программе вступительных испытаний на специальность «Физическая культура» в БрГУ им. А.С. Пушкина в 2021 году. Оценивание производили по 10-ти бальной шкале.

Результаты исследования и их обсуждение. Для оценки уровня физической подготовленности мы использовали нормативы вступительных экзаменов, позволяющие определить уровень физической подготовленности каждого студента, как в качественной оценке, так и в баллах и процентах. Сравнение средних показателей уровня физической подготовленности производили в группах девушек и юношей.

Средние баллы уровня физической подготовленности по каждому нормативу в группах юношей и девушек представлена на рисунке.

Как видно из рисунка, юноши в сравнении с девушками имеют лучшие оценки по всем тестам кроме подтягивания в висе на перекладине и бега 1500 м.

В свою очередь девушки имеют более низкие средние оценки по тестам наклон вперед из положения сидя, прыжок в длину с места, челночный бег (4 раза по 9 метров) и бег 30 м.

Наибольший средний балл юношами получен в нормативе наклон вперед из положения сидя, а наименьший в подтягивании в висе на перекладине и прыжке в длину с места.

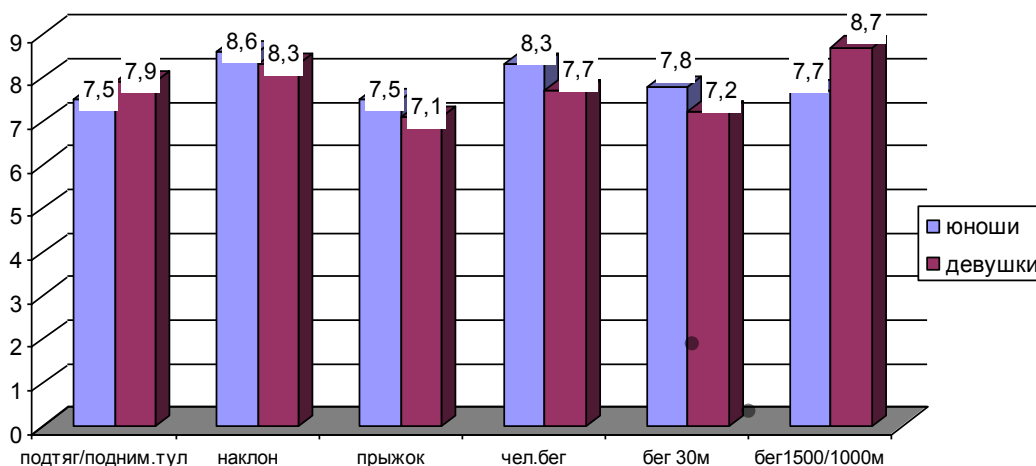


Рисунок – Оценка уровня физической подготовленности у студентов 1-го курса факультета физического воспитания и туризма БрГУ им. А.С. Пушкина специальности «Физическая культура»

У девушек наивысший балл зафиксирован в результатах бега 1000 м, а наименьший в прыжке в длину с места.

Заключение. Таким образом, анализ полученных результатов тестирования уровня физической подготовленности студентов 1-го курса БрГУ им. А.С. Пушкина специальности «Физическая культура» показал, что средняя оценка по каждому нормативу, как у девушек, так и у юношей – «отлично» или «хорошо». Из этого следует вывод о достаточно высоком

уровне физической подготовленности студентов, поступающих на специальность «Физическая культура».

Литература

1. Зюрин, Э. А. Анализ физической подготовленности студентов-первокурсников как компонента успешности освоения профессии и формирования ЗОЖ / Э.А. Зюрин, В.А. Куренцов. – URL: <http://oreluniver.ru/file/science/confs/2015/sport/publ/Zyurin.pdf> (Дата обращения 24.10.2021).

2. Собина В. А. Анализ уровня физической подготовленности абитуриентов, поступавших в ВУЗ по направлению подготовки «Физическая культура», по критериям ВФСК ГТО / А. В. Собина, М. В. Алаев, Ю. И. Дудкина, Е. Ю. Сысоева, И. П. Кульгачев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, № 10 (188), 2020, С. 338–343.

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Домакуров Д.Н., 3 курс, исторический факультет
(БрГУ им. А.С. Пушкина)

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

Введение. Студенческий спорт – это составная часть спорта, культивируемая в высших учебных заведениях, интегрирующая массовый спорт и спорт высших достижений. Он является главным источником широкого распространения физической культуры среди молодежи, основной средой всей физкультурно-спортивной деятельности молодежи. Занятия спортом студентов позволяют им стать ближе к решению одной из самых главных задач современности – предоставление каждому человеку в изменяющемся мире чувствовать себя уверенно, защищено, при этом формируя свое физическое, духовное, нравственное здоровье.

Содержание. Цель работы – проследить тенденции современного состояния и перспектив развития студенческого спорта.

Результаты и их обсуждение. Развитие физической культуры и спорта является одним из важнейших направлений государственной социальной политики, эффективным инструментом оздоровления нации и укрепления международного имиджа Республики Беларусь.

По состоянию на 1 января 2020 года количество студентов дневной формы получения образования, которые привлечены к регулярным занятиям физической культурой и спортом составляет 187 772 человека (97,6 %) от общего количества студентов.

Студенческий спорт развивается по следующим направлениям: учебные занятия по учебной дисциплине «Физическая культура»; занятия в

спортивных учебных отделениях основной группы; спортивные соревнования, спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа.

УВО принимаются меры по развитию спортивной материально-технической базы. Для организации учебного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура» и занятий физической культурой и спортом со студентами имеется 681 физкультурно-спортивное сооружение, из которых 2 стадиона, 28 спортивных ядер, 214 спортивных залов, 15 спортивных тиров, 120 спортивных площадок, 3 мини-бассейна, 16 бассейнов, 283 приспособленных помещения.

Для организации физкультурно-оздоровительной работы со студентами во внеучебное время в УВО организована работа 791 группы в спортивных секциях по 57 видам спорта, в которых занимаются более 15 000 студентов.

В рамках Республиканской универсиады проводятся соревнования по 31 виду спорта (20 – олимпийским, 11 – неолимпийским видам спорта). В финальных соревнованиях Республиканской универсиады 2019 года приняло участие 7 889 студентов (в 2018 – 7059 студентов) из 48 УВО. При распределении студентов УВО в спортивные учебные отделения учитывается наличие у них спортивного звания или разряда.

С 1993 года обеспечивается участие белорусских студентов-спортсменов во Всемирных летних и зимних универсиадах, других крупных международных соревнованиях под эгидой Международной ассоциации студенческого спорта и Европейской ассоциации студенческого спорта: в 2015 году – в XXVIII Всемирной летней универсиаде (г. Кванджу, Республика Корея) участвовали 24 студента-спортсмена, завоевано 12 наград: 4 золотые, 3 серебряные и 5 бронзовых; в 2016 году – в III Европейских университетских играх (г. Загреб и г. Риека, Республика Хорватия) в состав спортивной делегации нашей страны были включены 27 студентов-спортсменов, по итогам участия белорусскими студентами-спортсменами завоевано 14 медалей (2 золотые, 9 серебряных, 3 бронзовые); в 2017 году – в XXVIII Всемирной зимней универсиаде (г. Алматы, Республика Казахстан) участвовали 23 студента-спортсмена, завоевано 6 медалей (3 золотых: 2 – конькобежный спорт, 1 – горнолыжный спорт; 2 серебряные: 1 – фристайл, 1 – конькобежный спорт; 1 бронзовую – горнолыжный спорт).

Выводы. Несмотря на положительную динамику развития студенческого спорта нужно обеспечить: укрепление материально-технической базы УВО в части модернизации имеющихся физкультурно-спортивных сооружений, их оснащение современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Совершенствование организации повышения квалификации педагогических работников кафедры физического воспитания и спорта; решение неотложных проблем обеспечения функционирования в УВО клубов (команд) по физической культуре и спорту и финансирования их подготовки и участия в различных спортивно-массовых мероприятиях; приоритетное развитие в УВО олимпийских видов спорта, а также включенных в

программу Всемирных универсиад, университетских игр, чемпионатов мира среди студентов, кубков Европы среди университетских команд.

Проведение соревнований в студенческих любительских лигах по командным игровым видам спорта, включенным в программу Олимпийских игр.

Выполнение Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в УВО; разработку и внедрение в практическую работу результатов научных исследований и современных инновационных технологий в области спорта высших достижений; информационно-аналитическое обеспечение развития студенческого спорта посредством использования как печатных, так и электронных средств массовой информации.

Таким образом, мы можем сказать, что развитие студенческого спорта имеет перспективы.

Литература

1. Программа развития студенческого спорта в Республике Беларусь на 2017-2020 годы, утвержденная постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 25 июля 2017 г. № 89 [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.sporteducation.by/img/file/01.pdf/>. – Дата доступа: 10.10.2021.

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА НА ПРИМЕРЕ JUMPING

Лабун Л. В. 3 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель – **Козловская Е.Н., преподаватель
магистр пед. наук**

Введение. Студенческий спорт является для многих стран мира основой даже национальной политики.

Страны гордятся своими чемпионами, продвигая спортивную культуру, здоровый образ жизни среди молодежи.

Но, так как молодость – это период жизни, когда человек ищет себя, стремится к чему-то новому, хочет осовременить уже имеющееся. Поэтому и в спорте, имея в своем арсенале возможности современной информационной техники, доступной теперь всем, внедрять в жизнь новые виды спорта.

Среди современных и востребованных видов спорта стал очень популярен jumping.

Jumping – это система кардио тренировок на мини-батутах, придуманная чешскими фитнес-инструкторами.

Во время сессии jumping спокойные шаги, покачивания и упражнения на баланс чередуются с интенсивным бегом и высокими прыжками. За счет таких интервалов пульс остается высоким на протяжении всего занятия, но человек не нуждается в отдыхе и тратит много калорий.

Анализ специализированной литературы позволил нам определить основные преимущества jumping для студенческой молодежи:

1) Jumping помогает сбросить лишний вес. В минуту занятий расходуется 12 ккал. Полчаса – 372 ккал (как на пробежке). За 2 месяца можно сбросить до 5,4% жира без диет.

2) Развивает выносливость лучше бега. Во время занятий частота сердечных сокращений держится в пределах 145 ударов в минуту. В этой зоне сердце и легкие учатся работать более эффективно.

3) В результате занятий прокачивается сердечно-сосудистая система и человек перестает задыхаться от повседневных нагрузок и начнет получать удовольствие от физической активности.

4) Увеличивают занятия выносливость лучше спокойного бега на скорости 7-8 км/ч, гораздо меньше нагружая суставы.

5) Укрепляет мышцы бедер, сгибатели бедра и пресс.

Во время высоких прыжков с опорой на ручку нагружается грудь, трицепс и глубокие мышцы спины. А упражнения jumping jacks включают в работу мышцы плеч – передний и средний пучки дельты.

Накачаться с помощью jumping не получится, потому что здесь нет работы сопротивлением. Но он приводит мышцы в тонус и поможет получить подтянутое тело.

Если человек хочет получить красивый рельеф, нужно добавить к jumping силовые тренировки: штангу и гантели.

6) Улучшает настроение музыка, танцевальные движения. Потенциально часто дыша человек заряжается хорошим настроением, а мозг на активность вырабатывает больше серотонина – «гормона удовольствия».

7) Jumping можно заниматься и дома. Нужно для этого 1,5 м свободного пространства.

Хотя на официальном сайте jumping не говорится о противопоказаниях, но при интенсивных движениях у людей с проблемами сердечно-сосудистой системы, беременным женщинам нужен индивидуальный подход и консультация с врачом.

Упражнения в jumping делятся на такие виды:

- 1) Упражнения для разминки
- 2) Интенсивная часть тренировки stomping
- 3) Упражнения для баланса

Вот какие отклики в интернете оставляют студенты, занимающиеся jumping дома, в клубах, в центрах jumping. С тренерами и без них.

1) Фитнес на батутах – это не только увлекательное время проведение, но и обычная тренировка для всех видов мышц, позволяющая сжигать около 2000 калорий за час.

2) Сейчас есть много способов сохранить свое тело в надлежащей форме: шейпинг, плавание, йога, различные тренажеры чего только нет! Но если вас утомили однообразные и скучные тренировки, самое время вспомнить детство и от души попрыгать на мини-батутах. Начинаешь чувствовать себя лучше, уходит лишний вес.

3) Пресс и ноги у меня стали намного сильнее и красивее. Аэробная нагрузка большая. С гантелями и ковриком усиливается гибкость так что это не только фитнес.

4) Новичкам на занятиях не сладко, зато позитив на все 100%.

5) Jumping не только тренирует тело, но и развивает актерское мастерство, создает красочное шоу под зажигательную музыку.

6) Вы знаете, что такие батуты используют даже при подготовке у космонавтов.

7) Jumping – это фитнес аэробика, фитнес драйв. Зажигательная музыка плюс прыжки на батуте – это здорово.

Для занятий jumping у нас в стране создаются необходимые условия. Создан фитнес-центр «Адреналин», фитнес-клуб «Spartak gym», Jumping Fitness/Sky на батуте в студии «JT-Fi», производится обучение фитнес инструкторов Sky Jumping.

Особое значение для студентов имеют следующие данные. При хроническом «двигательном голодании» студентов очень полезны и доступны всем будут занятия jumping для восстановления психофизической работоспособности, укрепления эмоционально-волевой устойчивости, для улучшения состояния физических параметров собственного организма.

Занятия jumping помогут формировать мотивацию у молодежи к сохранению и укреплению собственного здоровья, занятиям физическими упражнениями, спортом и здоровому образу жизни. Этому поможет высокий положительный эмоциональный фон в ходе занятий, хорошему настроению и самочувствию, увеличению объема двигательной активности, играя.

Одна из звеньев всей цепи задач физического воспитания – сформировать потребность к регулярным занятиям физической культурой и спортом, которая, по моему мнению, должна опираться на соответствующие знания о своем теле и интерес о его всестороннему совершенствованию, в том числе и с помощью нового направления в занятиях спортом – jumping.

Литература

1. Гаврилюк, М.В. Эффективность физического воспитания студентов на основе создания физкультурно-спортивной среды / Н.В. Гаврилюк // Здоровье для всех. – Пинск: Полес.ГУ, 2020. – №1. – С.23-25.

2. Сайт (Jump Show Avancado – Proffessora): Patricia Barroso fitness – Электронный ресурс. Режим доступа: URL: <http://yandex.by/Patricia Barroso>.

ВЫХОД НА ПИК ФОРМЫ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Михалев А.Г., 2 курс, факультет математики и технологий
программирования

(ГГУ им. Ф.Скорины)

Научный руководитель – Царун В.В., преподаватель

магистр пед. наук

Введение. Для достижения наивысшего (для данного спортсмена) спортивного результата чрезвычайно важным является нахождение спортсмена во время выступления в соревновании на пике спортивной формы, где важное место занимает психологический компонент.

Важность решения этой проблемы заключается в том, что именно выход на пик спортивной формы напрямую связан со спортивным результатом в конкретном выступлении спортсмена (команды).

На пике спортивной формы спортсмен может находиться, как правило, 1-2 недели, поэтому умение выходить на этот пик к точно запланированному сроку является одним из главных факторов достижения высокого спортивного результата в наиболее важных соревнованиях сезона.

В данной работе раскрывается необходимость выхода на пик спортивной формы, тренирующих волейболистов. Раскрывается комплекс мер и последовательность всех действий тренера, проходящих на протяжении всего тренировочного и соревновательного цикла по выходу к оптимальному состоянию, а также особенности каждого компонента.

Содержание. Пик спортивной формы – это целостное структурное образование, куда на равных входят:

- 1) оптимальная функциональная и физическая готовность спортсмена;
- 2) оптимальная технико-тактическая готовность с выходом почти на автоматическое выполнение основных технико-тактических умений;
- 3) согласованная работа на оптимальном уровне специфических для данного вида спорта психических процессов (внимание, память, мышление);
- 4) высокий уровень психической работоспособности;
- 5) оптимальный уровень мотивации и эмоциональной устойчивости, что выражается в желании выступать в соревновании и полной уверенности в своих силах при оптимальном уровне самоконтроля.

Говоря о выходе на пик спортивной формы, необходимо учитывать наличие функциональной и технико-тактической базы, уровня технико-тактических умений, который достигнут спортсменом (командой) и стабилизирован.

И уже следующей задачей становится выведение спортсмена на пик психической готовности к выступлению.

Подводить себя к лучшей соревновательной форме – это то, что необходимо любому игроку для достижения поставленных задач на сезон.

За одну-две недели до начала соревнований, тренерскому штабу команды необходимо подвести спортсменов к играм так, чтобы атлеты смогли проявить свои лучшие игровые качества, несмотря на различные сбивающие физические и психологические факторы.

Во время, когда до игр остаётся 10-14 дней, тренеру необходимо снизить объём нагрузок, предоставлять больше себя проявлять в игровом плане.

Игрокам может казаться, что они слабеют, что нет привычных нагрузок, тогда тренеру необходимо давать больше игровых заданий, которые помогут психологически активно войти в игровой ритм, не сказавшись на физическом состоянии. Тренерскому штабу команды нужно убедить весь командный состав, что организм и психологическая обстановка готовы для решения поставленных соревновательных задач, что физические силы и психологическая энергия накоплены в полном объёме. Но это не значит полный отказ от физической подготовки, просто она корректируется и более приближена к соревновательной деятельности.

После скрупулёзной подготовки к ответственным стартам, спортсмен должен ощущать, прилив концентрации и сосредоточенности на игровых элементах. Стоит учитывать, что волейболисты в предсоревновательный период получают больше свободного времени и задача тренера состоит в том, чтобы организовать тренировочный процесс, не теряя концентрации и внимания.

Заключение. Выход на пик формы чрезвычайно важен для любого спортсмена (команды) для достижения наилучших результатов на соревнованиях. При оценке выхода на пик формы у волейболистов учитываются их физическое и психологическое состояние. Важную роль при этом играет концентрация на поставленной цели каждого отдельно взятого спортсмена, а также умение тренера спланировать процесс подготовки для проявления каждым игроком команды своих лучших качеств.

ФАКТОРЫ НЕУДАЧ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Михалев А.Г., 2 курс, факультет математики и технологий программирования
(ГГУ им. Ф.Скорины)

Научный руководитель – **Царун В.В.**, преподаватель
магистр пед. наук

Введение. В данной работе раскрывается суть факторов, обуславливающих поражения в волейболе. Раскрывается комплекс профилактических мер и последовательность всех действий тренера, проходящих на протяжении всего тренировочного и соревновательного цикла по предупреждению поражений.

Содержание. Часто бывает, что волейболист, видя причины своих неудач в достижении побед в турнирах, первенствах в элементарном невезении, недостатке таланта, судействе и других факторах, которые не контролируются самим атлетом.

Зачастую указанные причины не имеют места быть, они только в голове игроков. Команды, как и отдельные спортсмены не добиваются побед, по причине неправильно организованной тренировочной победы во всех направлениях (тактической, физической, и зачастую психологической). Также можно отметить, что большинство волейболистов ведут такой образ жизни, который не приводит к победам.

Другой важной причиной неудач является неправильный анализ, сложившийся обстановке в команде. Современные тренера мирового класса большое внимание уделяют организации здорового микроклимата в коллективе.

Также к причинам неудач, можно отнести то, что спортсмены и тренера стараются учесть всё и измерить всё тренировкой.

Задача в любом виде спорта состоит в том, чтобы улучшить, прежде всего, соревновательные показатели. Многие спортсмены просто зациклены на том, чтобы делать впечатляющие тренировки, то есть видят смысл тренировки в самой тренировке. Допустим, если игрок не выполнил 150-200 нападающих ударов за тренировку, то будет ощущение сомнения в своих силах и может быть психологический надлом, что недопустимо. Всегда спортсмену нужно внушать, что цель абсолютно всех тренировок- это победы на соревнованиях.

Нужно из головы спортсмена убирать мысль, что впечатляющие, объёмные тренировки приводят к успешному выступлению. Рост спортсмена определяется только по удачному выступлению непосредственно на соревнованиях.

Тренерскому штабу команды необходимо тренировки подстроить под нужды спортсмена, а не наоборот спортсменов под тренировки, то есть все члены команды должны подстроить тренировочный процесс под изменяющиеся условия. Как правило, спортсмены считают, что интенсивная и объёмная тренировка непременно приведёт к победам. Эта мысль может иметь место при чередовании тренировок и при использовании нужной методики под игровые ситуации.

Также не стоит забывать, что отдых важен также, как и сама тренировка. Большой объём тренировочной работы при малом отдыхе, влечёт за собой потерю концентрации на самих играх, эмоциональным расстройствам, и растёт риск получения травм.

Программа подготовки в волейболе должна быть очень гибкой, так как в игровых видах спорта меняется постоянно обстановка. Поэтому не следует чересчур усердно подчиняться программе, так как может разрушиться весь процесс. Необходимо постоянно корректировать и анализировать все этапы подготовки. Распространённой причиной неудач в волейболе является отказ

от хорошо зарекомендованных методов тренировки по причине неудачных игр, турниров. Одним из факторов неудач является постоянная смена команд и тренеров, в связи с отсутствием соревновательного роста.

Очень важно для тренеров сочетание всех видов подготовки в той степени, которая приведёт к победам в играх, турнирах, первенствах. Тренерам необходимо сочетать свою систему тренировок с потребностями и устремлениями волейболистов.

Суть психологического фактора неудач заключается в том, что все игровые действия игроки команды выполняют не в спокойных условиях изоляции, а в сложных условиях спортивной борьбы. Во время учебно-тренировочных занятий, а тем более во время соревнований на психику волейболистов постоянно действуют различные внешние и внутренние раздражители, которые оказывают существенное влияние как на выполнение волейболистом технических приемов, так и на решение тактических задач. Примерами таких раздражителей могут быть: необычность обстановки, в которой проходят соревнования, реакция зрителей, кажущееся необъективное судейство, нарушение взаимодействия игроков, неограниченность игры во времени, метеорологические условия, отдельные предметы и люди. Все эти раздражители – внешние, которые существуют вне нас и действуют в той или иной степени на нашу психику.

Заключение. В каждом спортивном состязании выявляется только один сильнейший – это победитель. Многие другие участники вынуждены испытывать горечь поражения. Поражение в волейболе возникает вследствие особенностей протекания процесса тренировок, неправильной тактики, избираемой тренером, психологических и внешних факторов. Их предупреждение поможет добиться как можно меньшего количества неудач.

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЖЕНСКОГО ВОЛЕЙБОЛА

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

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

Введение. Занятие спортом для парней и девушек – залог здоровья. Регулярные тренировки в любой из спортивных секций способствуют укреплению мышц, повышают выносливость, ловкость.

Помимо этого посещение спортивных занятий позволяет развить у ребенка волевые качества, организованность и дисциплинированность.

Содержание. В нашей стране хорошо развит волейбол, можно выделить несколько основных команд, которые выделяются своими успехами, например: молодежная команда «Минчанка» - перспективные и

талантливые игроки: шестикратные обладатели Кубка Республики Беларусь - в 2006, 2016, 2017, 2018, 2019 и 2020 годах.

В сезонах 2016/2017, 2017/2018 и 2018/2019 команда участвует в Лиге Чемпионов ЕКВ. В апреле 2018 года женская команда «Минчанка» стала серебряным призером Кубка ЕКВ 2018.

27 января 2018 года в Санкт-Петербурге было подписано соглашение между Всероссийской и Белорусской федерациями волейбола, предусматривающее выступление команд «Минчанка» и «Минчанка-2» в чемпионате России.

С сезона 2018/2019 «Минчанка-2» принимает участие в Молодежной лиге женского чемпионата России.

В свой дебютный год команда Бориса Коляды оказалась на 9-ой строчке, по итогам выступления в Молодежной Лиге 2020 «Минчанка-2» стала серебряным призером российского первенства.

В сезоне 2020/2021 «Минчанка-2» стала чемпионом российской Молодежной Лиги.

Женская волейбольная команда «Прибужье» в городе Бресте была создана в 1991 году.

Команда является участником всех 23-х предыдущих чемпионатов Республики Беларусь, трёхкратный чемпион и многократный призер чемпионатов РБ, пятикратный обладатель Кубка Республики Беларусь.

С 1995 г. участвует в Кубках Европейской конфедерации волейбола. Обладатель Кубка РБ 2014 г.

Бронзовый призёр сезона 2014/15 гг. В сезоне 2018/19 заняли второе место в чемпионате страны

Команда «Коммунальник» тренируется и проводит официальные игры чемпионата Республики Беларусь в ГУ спортивный комплекс управления спорта и туризма Гродненского облисполкома.

В команде «Коммунальник» играют большинство воспитанников Гродненской областной специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва имени А. Сапег.

Ещё одна команда, которую невозможно оставить без внимания - «Жемчужина Полесья».

За время выступления в Чемпионате Республики Беларусь и Кубках Республики команда завоевала бронзовые медали в розыгрыше Кубка Республики Беларусь в мае 2010 года и в декабре 2011 года.

В 2013 году стали серебряными призёрами Кубка Республики Беларусь.

В нашем университете подрастает женская сборная по волейболу.

Студенты упорно занимаются и тренируются каждую неделю.

Я провела опрос у студентов нашего университета и спросила: «Какие бы вы дали советы нашим будущим чемпионам, которые смогли бы им помочь в будущем?».

Во-первых, фокусироваться на цели. На жизненном пути каждого человека встречаются трудности, которые заставляют задуматься - тем ли делом он занимается, к тому ли стремится.

Но студенты говорят, что в такие моменты нужно сосредоточиться на цели, к которой идёшь: «Тем, кто сконцентрирован на цели, проще держать себя в руках, справляться с излишней эмоциональностью.

А если отвлекаться на второстепенные вещи, очень просто сбиться с намеченного пути».

Во-вторых, проверять истинность своих целей.

Люди, которые хотят достичь действительных успехов в этом, хотя бы раз получали серьезные травмы, среди которых разрыв крестообразных связок.

По мнению студентов тяжелее всего даётся не процесс восстановления, а возвращение к занятиям.

Физическая форма, которая является результатом длительных, напряженных тренировок, приобретает очень долго, а вот теряется в одно мгновение.

Поэтому каждый раз приходится начинать все с нуля.

Еще одна проблема, с которой часто сталкиваются спортсмены была связана с тем, что окружающие люди не верили в них, сомневались, что они смогут слушать гимн своей страны, стоя на пьедестале.

Но нужно понимать, что подобные трудности – отличный способ проверить, чего я стою на самом деле как личность, на правильном ли пути нахожусь. Чемпионы – это как раз те люди, которые научились правильно расставлять приоритеты и оставлять позади трудности.

В-третьих, найти вдохновение.

Для любого человека важно найти то, что будет вдохновлять, дарить энергию, заставлять работать и двигаться вперед. Также много работать.

Для спортсменов каждый день – это возможность совершенствоваться, усерднее работать над своим психологическим и физическим состоянием.

По словам студентов, самым важным в жизни каждого человека является движение вперед, а самым страшным – осознание того, что была упущена возможность.

Если вы хотите многого добиться, приготовьтесь к тому, что придется тяжело и упорно работать. Талант – это даже не 50% успеха, нельзя полагаться исключительно на него.

Мотивация, регулярные тренировки и внутренний стержень, который не дает сдаться – вот главные черты человека, на которых держится любой успех.

Отдыхать так, как хочется. У многих людей отдыхом является спорт: занятия в тренажерном зале, утренняя пробежка, йога и так далее.

Но что делать, если спорт и есть ваша работа? Нельзя себе отказывать в том, чтобы выходные проводит дома на диване, включив

свой любимый сериал. Легкие сериалы являются отличным способом отвлечься и расслабиться.

После просмотра очередной серии на душе становится так спокойно. Очень важно найти то, что будет делать счастливым именно вас.

Абстрагироваться от негатива. Многие обратили внимание на то, что неважно, медийная вы личность или нет.

Негатив со стороны окружающих все равно будет преследовать вас. Даже если вы успешный предприниматель, верный друг, замечательный семьянин, все равно найдутся люди, которые скажут, что вам все досталось слишком легко. Главное помнить, если кому-то не нравится то, как вы себя ведёте – это не ваши проблемы.

Заключение. Сборную нашего университета ждут большие перспективы, ведь наши спортсмены имеют большую группу поддержки, смелость, упорность и трудолюбие, что поможет свернуть им горы.

Неважно, сколько им лет, какого они пола, расы или возраста – ничто не может помешать им стать чемпионами, если это их цель. Главное – идти к своей мечте, а способы ее осуществления всегда найдутся, даже если будет казаться, что весь мир против них. Мы верим в нишах ребят, ведь они действительно любят то, чем занимаются.

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ И ЕГО РАЗВИТИЕ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Ревенко М.А. 3 курс, факультет физического воспитания и туризма

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Развитие физической культуры и спорта является одним из ведущих направлений государственной социальной политики, результативным средством оздоровления нации и укрепления международного имиджа Республики Беларусь. Становление студенческого спорта на национальном уровне и успехи студентов на всемирных универсиадах рассматриваются как все более значимые факторы достижения спортсменами высоких результатов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы, что является показательным фактором духовной силы любой нации.

Одной из важных задач высших учебных заведений является поддержание и улучшение физической подготовки студентов. Главную роль в совершенствовании физической подготовки студентов играет ректор, в его задачи входят: контроль организации спортивно-массовой работы, общего физического воспитания и наблюдения за общим состоянием здоровья студентов, а само исполнение данных мероприятий закреплено за

административными подразделениями и общественными организациями учебного заведения. Кафедра физического воспитания вуза осуществляет постановку и проведение учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студентов. Массовая оздоровительная, физкультурная и спортивная работа проводится спортивным клубом совместно с кафедрой и общественными организациями.

Содержание. В образовательном процессе гуманитарные знания дают возможность преодолеть технократическое и узкопрофессиональное мышление будущего специалиста, позволяет специалисту научиться выстраивать причинно-следственные связи.

Гуманитарная подготовка в сфере физической культуры означает его персонификацию, выдвижение личности студента в качестве главной ценности педагогического процесса а так же предполагает достижение целостности знаний о человеке, развитие культурного самосознания, способностей и возможностей к преобразовательной культурной деятельности. Физическая культура направлена на то, чтобы развить целостную личность, гармонизировать ее духовные и физические силы.

Характерные возрастные черты студенческой молодежи, специфика учебного труда и быта, возможности студентов, особенности и условия занятий физической культурой и спортом позволяют выделить отдельную категорию — студенческий спорт.

Характерностью организации студенческого спорта являются: доступность и возможность заниматься спортом в часы обязательных учебных занятий по дисциплине «Физическая культура»; возможность заниматься спортом в свободное от учебных занятий время в вузовских спортивных секциях; возможность принимать участие в студенческих спортивных соревнованиях и вне учебного заведения.

Система высшего образования Беларуси включает 51 учреждение, 42 из которых являются государственными, а 9 – частными. В 2019/2020 учебном году высшее образование в государственных учреждениях получали 244,4 тыс. студентов и 16,5 тыс. – в частных. Во всех учреждениях созданы и работают кафедры физического воспитания и спорта. Преподавание учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляет более чем 2500 преподавателей.

Студенческий спорт развивается по следующим ведущим направлениям:

- учебные занятия по дисциплине «Физическая культура»;
- занятия в спортивных учебных отделениях основной группы;
- спортивные соревнования, спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа.

На каждом курсе обучения отводится 140 часов в год на учебный и тренировочный процесс по физическому воспитанию студентов. Физическая подготовка осуществляется путем применения средств легкой атлетики, спортивных игр, гимнастики и других видов спорта.

На протяжении четырех лет обучения подготовка остается без существенных изменений. На пятом курсе занятия проводятся факультативно по видам спорта.

Ведущую роль в системе массового студенческого спорта занимает республиканская универсиада, являющаяся комплексным и многоэтапным официальным соревнованием. Спортивные соревнования по видам спорта среди студентов проводятся в Беларуси с 1929 года.

В рамках Республиканской универсиады проводятся соревнования по 31 виду спорта, из которых 20 являются олимпийским и 11 – неолимпийским видам спорта.

Оценивая приоритетное направление физического воспитания студенческой молодежи, вузами принимаются меры по развитию спортивной материально-технической базы.

Вывод. Студенческий спорт в Республике Беларусь динамично развивается. Принимаются меры по развитию спортивной материально-технической базы, создаются условия студентам-спортсменам для успешного совмещения учебы и занятий спортом.

Однако, несмотря на положительную динамику показателей развития студенческого спорта необходимо обеспечить:

- улучшение материально-технической базы высших учебных заведений и модернизации имеющихся физкультурно-спортивных сооружений, оснащение современным спортивным оборудованием и инвентарем;
- модернизацию организации повышения квалификации педагогических работников кафедр физического воспитания и спорта;
- в высших учебных заведениях функционирование клубов по физической культуре и спорту и финансирование подготовки студентов и их участия в различных спортивно-массовых мероприятиях;
- приоритетное развитие в вузах олимпийских видов спорта, а также включенных в программу Всемирных универсиад, университетских игр;
- разработку и интеграцию в практическую работу результатов научных исследований и современных инновационных технологий в области спорта высших достижений;
- информационно-аналитическое развитие студенческого спорта посредством использования как печатных, так и электронных средств массовой информации;

Литература

1. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

2. Физическая культура: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей) / С.И. Бочкарева, Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Н.Ф. Митина, А.Г. Ростеванов А.Г. – М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2011. – 344 с.

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Федорук Ю.С. 2 курс, факультет иностранных языков
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Калинец П.П.**, преподаватель
магистр пед. наук

Введение. На сегодняшний день понятие студенческого спорта становится всё более популярным. Очевидна особая значимость данного направления как для формирования резерва спорта высших достижений, так и для продвижения спортивной культуры, ценностей здорового образа жизни в молодежной среде. Данная сфера с интенсивной скоростью развивается не только на территории нашей страны, но и за рубежом.

На территории нашей Республики расположено большое количество ВУЗов с разнообразными спортивными направлениями. Данные направления варьируются от стандартных педагогических и до узкоспециализированных спортивных направлений. Активная и планомерная работа учреждений высшего образования обеспечила положительное развитие студенческого спорта за последние годы.

Один из ведущих спортивных ВУЗов- Белорусский Государственный университет физической культуры. БГУФК является единственным профильным вузом в стране, также специализированным учебным заведением для подготовки кадров в области физической культуры, спорта и туризма. ВУЗ предлагает около 80 различных специальностей.

Студенческий спорт несёт в себе дух единства, командной работы и стремления достижения высоких спортивных результатов.

Важнейшими задачами развития студенческого спорта являются:

- подготовка студентов-спортсменов для участия в спортивных соревнованиях различного уровня.
- оздоровление студенческой молодёжи.
- укрепление физического и духовного состояния.
- развитие популярности спорта и пропаганда здорового образа жизни.
- коллективная сплоченность, укрепление взаимоотношений между студентами, развитие командного духа.
- укрепление и развитие связей со студенческими и молодёжными зарубежными организациями.

Содержание. В целях развития массового студенческого спорта особое место отводится Республиканской универсиаде.

Республиканская универсиада является официальным комплексным соревнованием. Проводится ежегодно по 34 видам спорта, в том числе 23 олимпийским и 11 неолимпийским.

Также в ближайшие годы планируется проведение студенческих лиг по игровым видам спорта. Данное спортивное мероприятие позволит повысить спортивный уровень студентов в высших учебных заведениях страны.

Помимо вышеперечисленных спортивных мероприятий, на территории вузов проводятся внутренние межфакультетские соревнования различных спортивных направлений.

В Республике Беларусь особую значимость для развития студенческого спорта имеет Белорусская ассоциация студенческого спорта.

БССА является добровольным объединением учреждений среднего специального образования и высшего образования Республики Беларусь.

Целью БССА является развитие и популяризация физической культуры и различных видов спорта, разработка единых направлений и программ развития студенческого спорта в УО, оказание организационной и практической (в том числе финансовой) помощи.

Перспектив развития студенческого спорта на сегодняшний момент огромное количество. Можно выделить несколько способов развития и укрепления студенческого спортивного движения:

- развитие и возрождение массового спорта, массовой физической культуры.

- увеличения количества массовых студенческих спортивных мероприятий, участие в международных, межобластных и региональных спортивных состязаниях.

- создание специальных программ для поддержки спортсменов-студентов на должном уровне.

- создание в каждом учебном заведении спортивного клуба. важным аспектом создания является самостоятельное финансирование.

- создание и укрепление деловых связей с бас, влияние на развитие спортивных клубов при университетах, студенческих спортивных направлений и объединений.

- улучшение спортивной инфраструктуры вузов.

- выделение ставок тренеров-преподавателей по видам спорта.

На сегодняшний момент в городе Бресте существует значительное количество спортивно-оздоровительных объектов:

Дворец водных видов спорта (плавание, водное поло, прыжки в воду, синхронное плавание);

Гребной канал (академическая гребля, гребля на байдарках и каноэ);

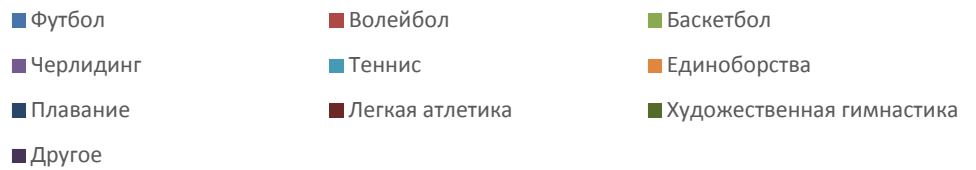
Ледовый дворец;

Легкоатлетический манеж;

Различные спортивные комплексы («Брестский», «Виктория», «Олимп»);

Самые популярные виды спорта среди студентов:

ВИДЫ СПОРТА



Заключение. Развитие физической культуры и спорта, развитие студенческого активного спортивного движения следует рассматривать как одно из важнейших направлений социальной политики, целью которой является устойчивое духовное и физическое развитие молодежи через интеграцию образования, спорта и культуры.

Литература

1. Майбородин, С.В. Состояние, проблемы и пути развития студенческого спорта / С.В. Майбородин, А.Б. Габибов, А.А. Веровский, С.Г. Саенко // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2015. – № 9–2.

СЕКЦИЯ 4 ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ И ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

ТРЕНИРОВКА ЭЛЕКТРОМИОСТИМУЛЯЦИИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Акулик М. А., 2 курс, факультет естествознания
(БрГУ имени А. С. Пушкина)
Научный руководитель – **Засим Н. Н.**, преподаватель
магистр пед. наук

Введение. EMS или Electrical Muscle Stimulation дословно переводится как электростимуляция мышечной ткани.

EMS-тренировки – это направление фитнеса, сориентированное на воздействие устройством или тренажером на мышцы, посылающим слабые электрические сигналы через электроды, закрепленные на поверхности кожи. Это значит, что во время занятий мышцы будут дополнительно стимулироваться с помощью электрических импульсов (сила тока составляет от 2 до 15 mA), за счёт чего значительно возрастет эффективность тренинга.

EMS-тренировки возникли сравнительно недавно, но уже получившее обширное распространение среди приверженцев спорта. Основное отличие подобных занятий – специализированное сочетание классических упражнений и дополнительной электростимуляции мышц.

Технология электромиостимуляции не нова: разработка принадлежит ещё временам гонки вооружений и космической лихорадки. Говорят, это был чуть ли не единственный способ поддержать физическую форму космонавта в условиях невесомости. В СССР было разработано приспособление, повышающее мускульную силу на 40%. Но вскоре обнаружилось – дело в специализированной восстановительной терапии, а не в росте мышечной массы. Позже, EMS-технологии переключались в восстановительную медицину и профессиональный спорт. В 21 веке фитнес с электростимуляцией мышц стал ближе к народу – EMS-студии без проблем можно найти в крупных городах.

Производитель EMS тренажеров – Miha, Bodytec, TEEH и другие, утверждают, что достаточно 30 минут занятий в день, дабы стать обладателем спортивного тела, стройного и подтянутого. Пояс, доска, можно одевать во время повседневных занятий. Тренажеры стоят несколько сотен тысяч рублей, следовательно их продвижение на рынке сопровождается шквалом отзывов восторженного характера.

Содержание. Смысл ЭМС-фитнеса заключается в специализированном прорезиненном костюме (комплект: шорты + футболка + жилетка), к которому закрепляются накожные электроды-миостимуляторы, способные воздействовать на самых глубоких мышц, малодоступных для обычной

системы тренинга. Общий вес обмундирования – примерно три килограмма. Заниматься необходимо в увлажнённой форме – то нужно для улучшения электропроводимости кожных покровов. Гигиеничность процедуры обеспечивается антибактериальным покрытием материалов и дополнительной дезинфекцией костюма. Под костюмом надевается одноразовое бельё, которое выдаётся фитнес-центром, следовательно отдельную одежду для фитнеса приобретать не придётся.

Мышцы под воздействие тока начинают сокращаться, образцом может быть эксперимент, в котором к лягушачьим лапкам подводят электроды и они начинают двигаться.

Наши мышцы работают аналогично, ток заставляет их сокращаться чаще. В этом и состоит главное отличие EMS-тренировок от классического фитнеса в зале, за более небольшой промежуток времени, ваши мышцы совершают в 2 – 3 раза больше работы, сокращаются чаще и работают эффективнее, именно поэтому во многих рекламных кампаниях вы можете заметить 30 минут = 3 часа в зале. Кроме того, ток может проходить в глубинные мышцы, которые достаточно сложно задействовать классическим фитнесом, после тренировки почувствуются те мышцы, о существовании которых можно не догадаться.

Ток способствует сокращению мышц и их активной работе, следовательно для их проработки необходимо значительно меньше времени. Помимо экономии времени мышцы функционируют эффективнее с более меньшим весом отягощающих элементов таких как гантели, штанги и т.

Самый оптимальный тренинг в EMS-костюме проходит со своим весом: отжимания, приседания, статические упражнения, планки, подтягивания. Такой, на первый взгляд, легкий тренинг идеально подойдет для новичков в фитнесе и для людей с травмами суставов, позвоночника, так как нагрузка будет минимальной на костный каркас, основной упор идет на мышцы и их работу.

Даже подготовленные спортсмены у которых отсутствуют проблемы со здоровьем способны почувствовать глубокую проработку мышцы бицепса до отказа даже с гантелями 5 кг на 10 – 20 повторениях.

При правильно составленной программе занятий и систематических тренировках, EMS-фитнес довольно эффективен.

В зависимости от типа аппарата (на каких частотах он работает: низких, средних, высоких) EMS-тренировки могут воздействовать только на мышечный корсет или еще и на внутренние органы. С высоко- и среднечастотными аппаратами есть вероятность воздействовать вдобавок на эндокринную систему (налаживать гормональный фон), останавливать патологические процессы щитовидной железы, поджелудочной железы, мочеполовой системы (простатиты), блокировать миомы, эндометриозы – это все показания к EMS-тренировкам.

Мой опыт посещения EMS-тренировки. Для более точного раскрытия этой темы я решила посетить саму EMS-тренировку. Стандартная процедура

знакомства, выяснения моих целей, «сбора анамнеза», заполнения карты. Дальше – интереснее. Сначала – замеры. Рост, вес, параметры, определение соотношения мышечной и жировой массы.

Меня обрызгивают тёпленькой водичкой (для улучшения электропроводности), после чего надевают снаряжение. Костюм сидит плотно, 3 кг не ощущаются совсем. Костюм туго затягивают во всех местах – живот, бёдра, грудь, руки.

Тренировка начинается с этапа привыкания. Сначала тренер подаёт несильные токи на разные участки тела, позволяя привыкнуть к новым ощущениям. Ток подаётся 4 секунды, на протяжении которых нужно напрягать мышцы и медленно выдыхать воздух. Ощущения от тока – «дребезжание» мышц в тех местах, где подсоединены электроды. Следующие 4 секунды расслабляемся, восстанавливаем дыхание.

Сама тренировка началась, когда вместе с подачей тока я начала выполнять не сложные приседания с гирькой 1кг. Первый этап – статический, показался мне достаточно увлекательным и не трудным. По времени это было 5 минут. Дальше был этап динамический, по ощущениям как будто удары маленькими «молоточками» по телу. Я начинаю с медленных приседаний, выпадов и перекатов с ноги на ногу. Следующим был этап «разрыв». Минуту тело находится в статичном положении и подвергается непрерывному импульсу с нарастающей мощностью. Это делается для того, чтобы равномерно распределить нагрузку, и даёт заряд энергии.

В финале у меня мокрая футболка, и отличное настроение. Несмотря на приятный эффект мне сложно назвать произошедшее тренировкой. Скорее, это манипуляция сродни массажу, к которой полезно обращаться время от времени, чтобы поддерживать себя в форме и прорабатывать те мышцы, которые невозможно задействовать иначе.

Заключение. Электромиостимуляция является одним из наиболее популярных, но всё ещё спорных методов нетрадиционной спортивной подготовки. Как теоретические, так и практические аспекты её применения остаются в стадии обсуждения, хотя большинство исследователей и аналитиков спорта подтверждают его огромный потенциал в достижении относительно быстрого и существенного прогресса в развитии максимальной, взрывной силы и скоростно-силовых способностей. И, как показывает мой опыт, EMS тренировка отлично подходит для студентов, так занимает немного времени и можно без формы сбегать и позаниматься, например, во время форточки.

Литература

1. EMS-тренировки: 4 случая, когда они вам не помогут [Интернет источник]. Режим доступа – <https://www.jv.ru/news/ems-trenirovki-4-sluchaya-kogda-oni-vam-ne-pomogut>. Дата доступа – 11.11.2021

2. EMS тренировки. Новый вид фитнеса [Интернет источник]. Режим доступа – <https://body-bar.ru/workout/ems-fitness/>. Дата доступа – 11.11.2021
3. ЭМС-тренировки / За и против [Интернет источник]. Режим доступа – <https://www.myprotein.ru/blog/trenirovki/ems-trenirovki-za-protiv/>. Дата доступа – 11.11.2021
4. Что такое электрофитнес и как прокачать все мышцы за 20 минут [Интернет источник]. Режим доступа – <https://citydog.by/post/zozh-ems/>. Дата доступа – 11.11.2021
5. EMS тренировки: что это и зачем? [Интернет источник]. Режим доступа – <https://fitcurves.org/blog/ems-trenirovki/>. Дата доступа – 11.11.2021

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ И ПОДДЕРЖИВАЮЩИХ СРЕДСТВ ПРИ НАЧАЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ ПЛАВАНИЮ

Бонда Р.Д., 3 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Н.А. Черемных**
старшая преподаватель

Введение. Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии, укреплении здоровья студентов и для более эффективного обучения плаванию студентов используется различный плавательный инвентарь. Это широкая категория специальных спортивных товаров, используемая во время занятий в бассейне. С помощью инвентаря для плавания реализуются различные тренировочные задачи: повышается сила и выносливость мышц, улучшается общая техника плавания и выполнение отдельных элементов. Очень важно правильно выбирать тренировочный инвентарь, ведь от этого выбора зачастую зависит как результат, так и комфорт на тренировке. Лучше, если упражнения с плавательными приспособлениями посоветует тренер с учетом индивидуальных особенностей техники и уровня подготовки.

Содержание. Целью нашего исследования было изучение использования студентами плавательного инвентаря для занятий плаванием. В настоящее время для обучения не умеющих плавать используются различные средства и методы, предполагающие разную продолжительность курсов обучения. Оказалось, что 95% студентов из опрошенных предпочитают при начальном обучении облегченных и неспортивных способов, использовать нестандартное оборудование (вспомогательные и поддерживающие средства) такое как: нудлы, щипованные мячи и пояса и др. С таким оборудованием можно выполнять большое количество различных интересных упражнений в воде. Особенно эффективно использовать все это на начальном этапе обучения, когда все движения

выполняются в упрощенных формах, и более доступны занимающимся. Это дает возможность быстрее осваивать следующие, более сложные, но имеющие много общего в структуре движения. Разнообразие упражнений на начальном этапе обучения не только повышает моторную плотность занятий, но и стимулирует интерес и активность.

Со вспомогательными и поддерживающими средствами на начальном этапе подготовки можно выполнять следующие упражнения:

1. Упражнения для ознакомления со специфическими свойствами воды.
2. Погружения в воду с головой и открывание глаз в воде.
3. Выдохи в воду.
4. Всплывания и лежания на воде.
5. Скольжения.

В этих упражнениях нудла может находиться в различных положениях (под головой, под лопатками, под поясницей, вдоль туловища, под руками, в руках, под грудью), нудлы удерживают человека на поверхности и не дают ему опускаться под воду с головой. Их также можно использовать в игровой деятельности, например, сидя на нудлах, когда можно перемещаться при помощи гребковых движений руками в положении сидя или полулежа в воде.

Существуют удобные пояса, способные удерживать вес до 90 кг, и выполнять движения с большей амплитудой и маневренностью. Пояс дает возможность держаться на поверхности воды. В основном его применяют для тех, кто испытывает боязнь воды, и имеет ряд заболеваний. Для обучения плаванию также может использоваться щипованный мяч, который позволяет усилить мобильность и интенсивность занятий, так как он никогда не выскользнет из рук за счет своей структуры. Например, движения ногами кролем на груди, кролем на спине, когда мяч находится в руках, или мяч между ног при изучении гребковых движений руками.

При обучении плаванию используют ласты и поддерживающие средства (нарукавники, доски, круги). Использование этих средств позволяет соблюдать основные принципы физических упражнений: их динамичность, равномерное распределение физической нагрузки на все группы мышц, контроль за правильным дыханием. В результате, занятия проходят эмоционально, с большой моторной плотностью до 80-90 %.

При обучении плаванию применение ласт и досок для плавания на ногах позволяет облегчить процесс обучения и усвоения. Применение ласт дает возможность почувствовать правильные движения ногами уже на суше, например, в упражнениях, выполняемых лежа или сидя на скамейке. Основная ошибка при обучении движениями ногами кролем на груди и на спине – работа ног, как при езде на велосипеде, в то время как, предварительная имитация работы ног в ластах позволяет в 90% случаев избежать подобной ошибки. Применение ласт в воде также позволяет ребенку быстрее научиться выполнять движения правильно. С помощью ласт

ученик развивает большую скорость, безболезненно переходит в горизонтальное положение, обретает в воде комфорт и спокойствие.

Заключение. Все эти средства позволяют более эффективно проводить начальное обучение плаванию, психологически испытывать меньший дискомфорт, что влияет на скорость и качество обучения, а также позволяет закреплять усвоенный материал с целью выработки навыков гребковых движений и с целью снятия эмоционального фона занятия.

Литература

1. Кудрявцев, В. Спорт мира и мир спорта / В Кудрявцев, Ж Кудрявцева – М.: Наука, 1987. – 250 с.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС КАК ФОРМА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Генюш Е.О. 3 курс, факультет иностранных языков
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Сулейманова М.И., старший преподаватель
магистр пед. наук**

Введение. Настольный теннис – игра увлекательная. Она в высшей степени подходит для удовлетворения потребностей широких масс. Молодежь и пожилые люди с увлечением упражняются с ракеткой и мячом в Домах культуры и школах, на пляжах, в домах отдыха и т.п. Десятки и даже сотни тысяч людей, которые случайно имели возможность приобщиться к этой игре, пытаются ее освоить, становятся ее приверженцами, ибо правила ее просты, да и сама она представляется достаточно простой: нужно только перебить мяч на сторону партнера.

Играть в настольный теннис могут люди не только разных возрастов и различных профессий, но и с отклонениями в состоянии здоровья, недостатками слуха и зрения.

Одно из важных достоинств настольного тенниса – это удивительная доступность в овладении основами игры. Выполнять ракеткой удары по мячу, посылая его на половину стола партнера, дело не сложное, тем более что с каждым разом мячик становится все послушнее. А как приятны ощущения, что все получается, и вас охватывает азарт игрока!

Содержание.

Цель работы – показать влияние настольного тенниса на физическое развитие студентов.

Методы исследования: игра в настольный теннис на перерывах перед и после занятий по физической культуре студентами 2 курса факультета иностранных языков специальности «Преподавание» и «Компьютерная лингвистика» в течение учебного года.

До проведения эксперимента практически все студенты в группе не умели играть в настольный теннис, а некоторые ни разу в него не играли.

Первое время результаты были не значительными, однако студенты были заинтересованны и не падали духом. У некоторых получалось играть лучше, но все относились друг к другу с пониманием и поддержкой.

Спустя некоторое время навыки игры у всей группы значительно улучшились. Улучшилась реакция и выносливость учащихся. Но никто не собирался останавливаться на достигнутом, ведь все были очень увлечены экспериментом. Можно было выделить студентов, которые играют лучше и тех, кто играет чуть хуже, но все помогали друг другу и подтягивали навыки игры. Сильные игроки становились в пару со слабыми и улучшали их навыки.

Многие студенты были очень увлечены настольным теннисом и играли не только на перерывах перед занятиями, но и в свободное время.

С каждым месяцем и каждой партией росли навыки игры. Все участники эксперимента развили свои физические способности и очень полюбили настольный теннис.

Результаты и их обсуждение. По завершению эксперимента все участники были удивлены результатами. Занятия настольным теннисом принесли не только физическую, но и психотерапевтическую пользу.

Психотерапевтические и физические аспекты на которые повлиял эксперимент:

9. Самоконтроль. Игроки научились контролировать свои эмоции.
10. Повысилась концентрация внимания.
11. Развилось аналитическое мышление.
12. Повысилась ловкость и быстрота реакции.
13. Повысилась выносливость.
14. Развилась крупная и мелкая моторика
15. Укрепились мышцы.
16. Повысилась гибкость участников.

А помимо всего выше перечисленного эксперимент помог выявить участникам некоторые проблемы в их организме и вовремя обратить на них внимание.

Заключение. Таким образом, эксперимент положительно повлиял на физическое развитие студентов, развил многие полезные навыки и указал на проблемы в организме, которые требуют решения. Все участники эксперимента отметили, что будут продолжать заниматься настольным теннисом и улучшать свои навыки, а также укреплять своё здоровье.

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ НА УКРАИНЕ: ЛЬВОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ИВАНА ФРАНКО

Горбунов Ю.И., IV курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Люкевич В.П.** канд. философ. наук, доцент

Введение. Львовский национальный университет имени Ивана Франко является одним из старейших высших учебных заведений в Восточной Европе. Дата основания – 1661 год. На сегодняшний день на 20 факультетах в нём обучается около 23 тыс. студентов. Здесь немалое внимание уделяется спорту, с одной стороны, выполняющему рекреационные задачи, а с другой, - используемому в маркетинговых целях.

Содержание. В условиях повышенной конкуренции со стороны других высших учебных заведений в привлечении поступающих руководство Львовского национального университета имени Ивана Франко обратило внимание на спорт, который всегда пользуется особенной популярностью среди молодёжи. Выбор пал на такие популярные виды спорта, как футзал и баскетбол. На любительском уровне они не требуют больших финансовых затрат, количество членов команды, как показывает практика, не превышает 20 человек, составы для участия в соревнованиях легко набираются из среды студентов.

Например, команда “Географ-ЛНУ” была основана студентами географического факультета в 2015 году. Однако традиционно за неё выступают также представители геологического, исторического, механико-математического, экономического, юридического факультетов, а также журналистики и международных отношений [1]. В состав баскетбольной дружины входят студенты таких факультетов, как электроники и компьютерных технологий, исторического, географического, юридического, экономического, механико-математического, а также управления финансами и бизнеса [2].

Опыт деятельности в области студенческого спорта Львовского национального университета имени Ивана Франко, с которым, кстати, Брестский государственный университет имени А.С.Пушкина, издавна поддерживает тесные научные связи, заслуживает пристального внимания. Особенно это касается футзала, вида спорта, не требующего значительных финансовых влияний и человеческих ресурсов. Украинский университет не имеет собственного факультета физического воспитания, поэтому в составе коллектива наличествуют представители различных учебных структур, а президентом и одновременно тренером команды является доцент кафедры туризма, кандидат географических наук Андрей Манько.

В Брестском государственном университете наоборот имеются все возможности для создания сборной по футзалу, которая могла бы достойно представить вуз на городских, региональных и республиканских соревнованиях. В представленной ниже таблице достаточно отчётливо виден потенциал для формирования студенческой команды.

Таблица – Процент студентов специализирующихся в футболе, 2021/22 учебный год (факультет физического воспитания и туризма, отделение физического воспитания)

курсы	общее количество студентов	студенты, специализирующиеся в футболе	процент
I курс	65	10	15,4
II курс	58	9	15,5
III курс	55	9	16,4
IV курс	66	4	6,1
I-IV курсы	244	32	13,1

Источник: авторская интерпретация данных по факультету физического воспитания и туризма (отделение физического воспитания)

Необходимо заметить, что большинство студентов тренируется на постоянной основе в клубах высшей лиги чемпионата Беларуси – ФК “Динамо” (Брест) и ФК “Рух” (Брест). Свою состоятельность они доказали в сезоне 2021 года, когда первенствовали в соревнованиях по футзалу студенческой Универсиады (Первая лига) в Минске.

Заключение. Студенческий спорт даёт возможность поддерживать свои физические кондиции каждому учащемуся молодому человеку параллельно с выполнением своей основной задачи, а именно учёбой в университете. Вместе с тем процесс соревновательной деятельности может быть продолжен на любительском уровне в выступлениях за университетские команды, которые принимают участие в городских и областных соревнованиях. Проект подобного рода позволяет гармонически сочетать как личностные интересы студентов, так и заинтересованность в подобной деятельности самого учебного заведения. Опыт создания футзальной команды на базе Львовского национального университета имени Ивана Франко наглядно демонстрирует перспективы потенциального развития студенческого спорта. Брестский государственный университет имени А.С.Пушкина имеет все возможности для реализации подобного проекта. Такая практика на протяжении более двадцати лет успешно используется для продвижения руководством Брестского государственного технического университета, чья команда из года в год успешно выступает в региональных соревнованиях.

Литература

1. Команда “Географ-ЛНУ-in.IT” стала призером Першої ліги Львівщини з футзалу сезону Літо-2021 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://lnu.edu.ua/komanda-heohraf-lnu-in-it-stala-pryzerom-pershoi-lihy-lvivshchyny-z-futzalu-sezonu-lito-2021/>. – Дата доступу : 09.11.2021.

2. Баскетбольна команда Університету перемогла у Чемпіонаті міста Львова [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://lnu.edu.ua/basketbol-na-komanda-universytetu-peremohla-u-chempionati-mista-l-vova/>. – Дата доступу : 09.11.2021.

ВЛИЯНИЕ ВОДНЫХ ПРОЦЕДУР НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.

Гребчук В.С., 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Вода – самое доступное средство, позволяющее укреплять здоровье и бороться с разными заболеваниями. Водные процедуры – это гигиенические и оздоровительные процедуры, которые связаны с наружным применением воды. Вода, так же как воздух, необходима человеку. Водные процедуры сопровождают человека на протяжении всей жизни. С их помощью можно повысить защитные свойства организма и улучшить здоровье. Перед процедурой важно учитывать индивидуальные особенности каждого, чтобы не навредить.

Содержание. Лечебное воздействие плавания на организм отмечается многими специалистами. Оно благотворно влияет на основные показатели физического развития: рост, вес, жизненной емкости легких; является прекрасным средством профилактики и исправления нарушений осанки, сколиозов, плоскостопия, укрепления сердечно-сосудистой и нервной систем, развития дыхательного аппарата и мышечной системы, содействует росту и укреплению костной ткани.

Занимаясь водными процедурами, можно использовать разнообразные упражнения: купание, плавание, гимнастика в воде, специальные плавательные упражнения, гидропроцедуры и массаж, упражнения на дыхание и расслабление. В результате занятий плаванием вырабатывается совершенный тип дыхания: оно становится глубоким и полным и потому более редким. Обычно взрослый человек в покое выполняет в минуту 14–16 дыхательных циклов, а пловец – 7–8 циклов. При такой частоте дыхания легкие и связанные с ними органы успевают хорошо отдохнуть, получить полноценное питание, их износ замедляется.

Регулярные занятия плаванием развивают глубокое, полное дыхание, мощные дыхательные мышцы и подвижность грудной клетки. Это позволит

избежать многих заболеваний, а также преждевременного наступления старческой предрасположенности к атрофии малодействующих частей легочной ткани, будет способствовать хорошей вентиляции легких во время работы, оказывать положительное массирующее воздействие на внутренние органы.

Водные процедуры при регулярном выполнении формируют уравновешенную и сильную нервную деятельность. Нервная система приходит в тонус, при этом процессы возбуждения и торможения в ней будут уравновешены. Кровоснабжение мозга усиливается, что стимулирует умственную деятельность, а также способствует профилактике различных нарушений в работе нервной системы и мозга. У людей пожилого возраста, не занимающихся плаванием, риск развития болезни Альцгеймера выше, чем у занимающихся.

При воздействии на рецепторы кожи (в частности барорецепторы) осуществляется множество рефлексов автономной нервной системы, регулирующей деятельность внутренних органов. Плавание оказывает уравновешивающее действие на автономную нервную систему, умеренно снижая тонус симпатического ее отдела и повышая активность парасимпатического.

Плавание вызывает у большинства людей лишь приятные эмоции, способность поддерживать свое тело на воде оказывает влияние на психику, выравнивается эмоциональный фон. При помощи плавания можно снять нервное напряжение, избавиться от стресса, улучшить сон.

Регулярные занятия дисциплинируют человека, что, в свою очередь, помогает легче переносить различные стрессовые ситуации, в которые время от времени мы попадаем.

Таким образом, под воздействием систематических занятий плаванием происходят совершенствование всего организма человека: увеличиваются объем и сила мышц, укрепляются связки, повышается емкость легких, увеличивается работоспособность сердца, а главное, совершенствуется деятельность центральной нервной системы. Все это и укрепляет здоровье, повышает общую работоспособность, позволяет долго и плодотворно трудиться.

Литература

1. Гесслер, А. Ю. Влияние плавания на здоровье человека / А. Ю. . Гесслер, Д. С. Приходов, Е. И. Малыгин. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2020. – № 23 (313). – С. 674-676. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/313/71388/> – Дата доступа: 07.11.2021.

2. Жулковский А. С. Влияние лечебного плавания на оздоровление, закаливание и профилактику соматических заболеваний // ГУО "Санаторная школа-интернат №9 г. Минска для детей с заболеваниями костно-мышечной системы и соединительной ткани" – Режим доступа: <http://schi9.minsk.edu.by/ru/main.aspx?guid=2351> – Дата доступа: 07.11.2021.

3. Укстин, А.В. Влияние занятий аква-аэробикой на физическое состояние женщин 40-55 лет / А.В. Укстин, Е.А. Попова // Физическая культура и спорт в современном обществе : (материалы Всерос. науч. конф., 26–28 марта 2013 г.) / Дальневост. гос. акад. физ. культуры. – Хабаровск, 2013. – С. 214-217.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МУЗЫКИ И ТАНЦЕВАЛЬНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ

Гузаревич А.И., 3 курс, исторический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Гузаревич И.М.**
преподаватель

Введение. Чрезвычайно важной задачей педагогов в последние годы служит вовлечение населения в занятия физической культурой, непосредственно поэтому поднимается проблема увеличения мотивации людей к занятиям физкультурой.

Актуальность темы заключается в том, что формирование мотивации к занятиям физической культурой - одна из главных проблем современного вуза.

Доказано, что в любое время люди беспрестанно пользуются музыкой в различных направлениях.

Как показывает обзор литературы, во многих лечебных заведениях мира применяют музыку чтобы, благодаря ей, понизить артериальное давление, а также ее часто используют и на занятиях физической культурой.

Если говорить несколько иначе, как музыка воздействовала на физическое, психическое и эмоциональное состояние человека было известно с давних времен.

Обратимся к истории.

Ещё в древней Греции музыка, наряду с физическим развитием, без сомнения стояла на одной ступени с развитием интеллектуальным, духовным и нравственным. В древних странах, таких как: Индия, Тибет и Китай, музыка использовалась для лечения людей от различных заболеваний.

Особое значение в свете новых задач приобретает разработка эффективных путей: нужно заниматься привлечением молодого поколения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, ради увеличения времени, которое выделяется для физических нагрузок, а для этого требуется повысить интерес к аналогичным занятиям.

Безусловно, понижение моторико-двигательной активности студентов происходит из-за того, что на занятиях физкультурой применяются

низкоэффективные общеобразовательные комплексы, которые не принимают во внимание мотивирование студентов к этим занятиям.

Содержание. Так, воздействовать на мотивацию к занятиям физической культурой нужно с помощью верно координированного процесса физического воспитания и использования на практике спортивных танцев, которые приводят к зарождению потребности и желанию заниматься физическими упражнениями, а ведение полноценного здорового образа жизни обретает личностное значение.

Известно, что танцевальные и двигательные упражнения имеют направленное психическое и физическое воздействие, поэтому приводят к снижению напряжения и тревожности у студентов, а значит, необходимо направлять их на повышение результативности работы по физической культуре [1, 3].

Глубокий и всесторонний теоретический анализ литературы позволил нам узнать о том, что мотивацией к физической деятельности следует считать особое состояние личности, которое направлено на достижение благоприятного уровня физической подготовки и работоспособности.

На наш взгляд, музыка позволяет устранять негативные стороны образа жизни в деятельности человека, в том числе и спортивной, в занятиях физическими упражнениями и помогает преодолеть утомление. Несмотря на очевидные факты из вышеизложенного, при подборе музыки для занятий не часто учитывается её художественно-эстетическая ценность и практически не принимается во внимание психофизиологическая природа музыкального ритма.

Существует несколько точек зрения различных авторов, которые уверяют нас, что, современные танцы являются одной из наиболее массовых и общедоступных форм реализации культурно-социального, физического и эстетического воспитания личности, что лучше сочетается с современными программами при физической и психологической подготовке учащихся высших учебных заведений.

Для того, чтобы выявить отношение студентов к танцевальным направлениям и музыке, которые включены в занятия физической культурой, был проведён опрос, который состоял из 4 вопросов, среди студентов 1-3-го курсов исторического факультета (120 респондентов).

«Изменится ли интерес к занятиям физической культурой при использовании музыки и танцев?»

Следует отметить, что больше половины студентов (71%) оценили позитивно направления танцев и музыкальное сопровождение на занятиях физической культурой, значит повышается интерес, так как это является мотивацией для молодых людей. К сожалению, 29% обучающихся ответили, что интерес к занятиям не увеличивается при применении танцевальных направлений и музыки.

1. «Помогают ли танцы узнать людей в процессе коллективного занятия?». Так, 89% студентов считают, что танцы содействуют

гармоничности работы в группе, 11% отдали свой голос за то, что танцевальные направления не помогут познать людей.

2. «Стали бы вы регулярно посещать занятия, при введении в них музыкального сопровождения в совокупности с танцевальными движениями?». Хотелось бы подчеркнуть следующее, 91% студентов посещали бы занятия часто при введении в занятия сопровождения музыкой и танцевальных движений. У 9% опрошенных посещаемость не изменится.

3. «Хотелось бы вам, чтобы танцы совместно с музыкой были необходимой частью занятий физической культурой?». Так, 96% опрошенных студентов очень хотели бы, чтобы танцевальные направления и музыкальное сопровождение были включены в программу занятий по физической культуре, а 4% современной молодёжи не одобрили это нововведение.

Заключение. Весьма полезными для нас оказались результаты исследования, следовательно, есть все основания полагать, что танцы совокупно с музыкой имеют колоссальный психический и терапевтический потенциал и воздействуют на занимающихся через все органы чувств, в частности – через нервную систему, потому возрастает заинтересованность в занятиях физической культурой.

Опираясь на данные, можно с уверенностью подтвердить, что со всей очевидностью растёт систематичность и регулярная посещаемость занятий, сопровождаемых музыкой, с применением танцевальных направлений.

Из всего вышеизложенного, необходимо утверждать, что внедрение танцев и музыки на уроки физической культуры увеличит интерес к занятиям, а это значит, что, наша рабочая гипотеза доказана.

Обобщая всё вышесказанное, мы присоединяемся к мнению исследователей, поэтому, можно говорить, что правильный выбор музыки способствует в высшей мере увеличить результативность и качество занятий физкультурой, к тому же выполнять немало задач физического, эстетического, нравственного воспитания.

Усовершенствование в сфере высшего образования предопределено наивысшими критериями, представленными нынешним поколением к общефизическому и психологическому состоянию здоровья.

Прежде всего, в связи с этим увеличивается класс требований по содержанию учебных программ, пособий вузов для усваивания кадровых и культурных компетенций.

Заслуживает быть отмеченным то, что фонды физической культуры возможно соотнести к общим культурным ценностям, которые способствуют не только и упрочнению здоровья, но и формированию личности.

Из вышеизложенного следует, по нашему мнению, что, важнейшей задачей реформирования образования является повышение роли и значения физической подготовки молодёжи.

Литература

1. Ковшура, Е.О. Внедрение современных технологий в учебный процесс по физической культуре студентов вузов / Е.О. Ковшура, Т.Е. Ковшура, З.Н. Власова // Издательский дом «Среда», 2013. – С.1-4.

2. Челнокова, Е.А. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в высшей школе / Е.А. Челнокова, Н.Ф. Агаев, З.И. Тюмасева / Вестник Мединского университета. – 2018. – №1. – С.1-16.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ КРОССФИТА

Гузаревиц И.М., магистрант факультета физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Подготовка студенческой молодежи к сдаче нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь требует использования различных педагогических технологий, позволяющих повысить уровень физической подготовленности студентов, особенно силовых способностей юношей.

Одним из современных и перспективных направлений, отвечающих данным требованиям, может служить система высокоинтенсивных многофункциональных упражнений – «Кроссфит».

По мнению многих авторов, высокоинтенсивные многофункциональные тренировки для восстановления организма после физических нагрузок должны проводиться не менее 2-3 раз в неделю, что предусмотрено количеством часов, отведенных на освоение учебной дисциплины «Физическая культура» [3]. Это позволяет включать комплексы упражнений кроссфита в содержание практических занятий по физической подготовке в вузах.

Содержание. На основе анализа методической литературы и собственно опыта автора была разработана методика развития силовых способностей юношей с помощью упражнений кроссфита.

Данная методика основана на индивидуально-дифференцированном подходе с учетом принципов физической подготовки: всестороннего развития личности, оздоровительной направленности, сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, непрерывности, цикличности и возрастной адекватности педагогического воздействия.

Методика рассчитана на два учебных семестра, каждый из которых состоит из четырех мезоциклов: втягивающий, общеподготовительный, специальноподготовительный и переходный.

Каждый мезоцикл включает комплекс упражнений кроссфита с дозированными режимами отдыха, объемом и интенсивностью физической нагрузки (таблица).

Таблица – Методические указания в использовании упражнений по кроссфиту

периоды	втягивающий	общеподготовительный	специально подготовительный	переходный
1 семестр	сентябрь	октябрь-ноябрь	декабрь	январь
2 семестр	февраль	март-апрель	май	июнь
Время выполнения упражнения	10 сек	15 сек–20 сек	20 сек	15 сек
Отдых между упражнениями	20 сек	20 сек–15 сек	10 сек	20 сек

Комплекс упражнений кроссфита включает базовые упражнения без отягощений, а также с использованием инвентаря и отягощений, подобранных в определенном порядке для решения конкретных задач, выполняемых на каждом учебном занятии, в течение 25-30 минут в основной части учебного занятия.

Основной задачей втягивавшего мезоцикла является постепенное подведение студентов к эффективному выполнению специфической работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов умений и навыков.

Основной задачей общеподготовительного мезоцикла является повышение уровня общей физической подготовленности, совершенствование физических качеств, изучение новых сложных упражнений.

Основной задачей специальноподготовительного мезоцикла является стабилизация объема физической нагрузки, повышение интенсивности выполняемых упражнений, направленных на повышение силовых способностей.

Переходный мезоцикл совпадал с сессией и каникулами у студентов, он носит переходный характер. Студентам были выданы индивидуальные задания, направленные на сохранение силовых способностей и, включавшие также небольшой объем упражнений для поддержания силовой выносливости, гибкости, координации, а также уделение внимания не только на физическое, но и психологическое восстановление.

Заключение. Таким образом, с целью корректировки образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» для студентов высших учебных заведений непрофильных специальностей необходимо использование эффективных средств и методов физической культуры. Нами предлагается одна из инновационных технологий в области физической культуры – «кроссфит». Преподаватели физической культуры могут

проводить учебные занятия с элементами кроссфита либо разработать комплексы упражнений для самостоятельных занятий, направленные на развитие качеств, которые требуют дальнейшего совершенствования.

Литература

1. Теория и методика физической культуры : учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. — М: Академия, 2008. – 480 с.
3. Диц, С.Г. Кроссфит в системе общей физической подготовки студентов: учебно-методическое пособие / С.Г. Диц, И.Н. Азизова, Л.М. Никитина. – Казань: КФУ, 2018. – 34 с.

АКТУАЛЬНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ПОДХОДОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФК В ВУЗАХ

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

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

Введение. В современном стремительно изменяющемся мире, на пике развития науки и технологий, в огромном буйстве информации, учебная деятельность в Вузах стала более напряжённой и глубокой. И, к сожалению, под гнётом этих обстоятельств, всё более стал привычен малоподвижный, даже сидячий образ жизни. Иногда молодёжь недооценивает важность двигательного режима и различных физических нагрузок, что чревато общей слабостью организма, снижением иммунитета, повышением заболеваемости, так же слабостью и психического здоровья. Поэтому особое значение имеет занятия физической культурой, внедрение её в стиль жизни, в свой повседневный режим. И необходимо создать оптимальные условия для этого, выявить новые подходы, способы для того, чтобы ещё активнее включить студентов в этот процесс.

Использование инновационных подходов на занятиях физической культуры в Вузах идеально подходит для этого. Актуальность их использования определяется тем, что процесс занятия физической культурой будет более оптимизирован, будет проходить в условиях, которые привлекут своей новизной, которые будут подходящие для современного обучения и дадут большую мотивацию студентам.

Содержание. Огромным плюсом, преимуществом инновационных подходов в образовании является то, что их находят привлекательными для

себя, прежде всего студенты. Это развивает их стремление заниматься физической культурой, повышает их интерес и уровень мотивации к спорту.

Ограничивает повсеместное внедрение некоторых современных технологий их не совсем бюджетная стоимость. А так же и неуверенность преподавателей в нужности их внедрения в свои занятия, а также в неуверенности по поводу того, подойдут ли они для данных студентов, примут ли они нововведения.

Занятия физической культурой в Вузе нашего современного времени предполагает направленность на личность студента, на его способности, возможности, уровень подготовки и состояние здоровья. Личностно-ориентированные занятия предполагают:

- создание нужных и оптимальных условий для студентов;
- использование разных форм и способов организации и проведения занятий;
- создание атмосферы поддержания интереса и мотивации;
- создание творческой атмосферы в процессе занятия;
- развитие индивидуальных способностей и личностных качеств студентов;
- оценка деятельности студента не только по результату, но и по самому процессу деятельности.

Интерактивный подход предполагает иное восприятие информации студентами, чем на типичном занятии. При этом все активно включены в работу, у них активно работает внимание и мышление, что помогает повысить осознанность.

Технология дифференцированного физкультурного образования - это целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей. Студенты, у которых не получается выполнить то или иное упражнение, либо они выполняют его по неверному плану, получают индивидуальные объяснения и с ними ведётся индивидуальная работа. Эти студенты получают задания, как на занятии, так и для самостоятельного домашнего выполнения. При оценивании физической подготовленности надо брать в учёт как абсолютный результат, так и его прирост за определённое время, а так же изменения в качестве проделанной работы. Всё это формирует у студентов положительное отношение к исполнению заданий, даёт мотивацию, показывает важность поэтапной и дополнительной работы, а так же создаёт основу для общественной активности.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – самый важный аспект организации занятий физкультуры. Они берут в учёт состояние здоровья, индивидуальные и возрастные особенности, образ жизни, гигиенические требования.

Информационно-коммуникативные технологии позволяют организовать учебный процесс на новом, более современном уровне, обеспечивать более полное усвоение учебного материала, а также позволяет идти в ногу со

временем и оптимизировать образовательный процесс как для студентов, так и для преподавателей. Это помогает и в достижении ещё одной задачи - пробудить заинтересованность студентов в формировании здорового образа жизни.

Для выявления актуальности использования инновационных подходов на занятиях физкультурой в Вузах мной было проведено опрос 40 студентов 3 курса БрГУ имени А.С. Пушкина. Возраст респондентов варьировался от 18 до 23 лет.

Получены следующие данные. 45% опрошенных знают, какие именно инновационные подходы применяются на занятиях физической культурой; 79% студентов ответили, что новые формы и способы, используемые на занятиях, их привлекают и вызывают желание заниматься; 87% респондентов ответили, что им важно, что преподаватели учитывают их возможности и способности на занятиях; 80% студентов оценили то, что при неверном выполнении упражнения, им индивидуально объясняют технику правильного выполнения (т.е. дифференцированный подход); 91% опрошиваемых ответили, что им важна создаваемая атмосфера на занятии, поддержка мотивации; 95% ответили, что современные подходы на занятиях, новые формы занятий они находят более интересными. Студенты бы с удовольствием пробовали новые виды деятельности, новые формы организации занятий.

Заключение. Таким образом, полученные данные говорят о том, что студенты только за нововведения, поддерживают использование инновационных подходов на занятиях, что является прямым показателем того, что использования инновационных подходов на занятиях физической культурой в Вузах является актуальным для студентов, повышает их мотивацию и интерес. И стабилизация такого интереса и мотивации может произойти в ходе самих занятий с использованием новых подходов, если весь педагогический процесс будет строиться по принципу: что хочет студент - что может студент - что в итоге должен сделать студент. Такой взгляд на организацию и реализацию занятий по физической культуре улучшает и поднимает уровень мотивации среди студентов.

Таким образом, использования инновационных подходов на занятиях физкультурой в Вузах сейчас как никогда актуально, студенты положительно настроены к данному процессу и поддерживают такую новизну, что повышает уровень мотивации к спорту и заинтересованность к занятиям. Использование инновационных подходов на занятии поможет изменить отношение студентов к занятиям спортом в лучшую сторону, и возможно даже посредством этого изменить и их образ жизни, что является хорошим результатом.

Литература

1. Васенков, Н.В. Инновационные методы преподавания физической культуры в вузе / Н.В. Васенков, Э.Ш. Миннибаев // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2016. – № 10-7. – С. 72-75.

ЭЛЕМЕНТЫ АКРОБАТИКИ В АЭРОБИКЕ СПОРТИВНОЙ

Исаева А.С., 2 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Титова Л.С.**, старший преподаватель
магистр пед. наук

Введение. Аэробику спортивную можно рассматривать, как вид спорта, который изначально пропагандировался среди студенческой молодежи. В Республике Беларусь только в 2003 году появились спортивные клубы, где начали проводить занятия по спортивной аэробике для детей и подростков. Соответственно, до недавнего времени достичь высоких результатов в этом виде спорта (входит в программу Всемирной Универсиады) могли спортсмены из смежных видов спорта (гимнастика, акробатика и танцевальные направления).

Соревновательное упражнение в аэробике спортивной представляет собой ряд взаимосвязанных компонентов: сложность и техника исполнения элементов, набор акробатических комбинаций, пирамиды и подъемы, а также хореографическая составляющая выполнения танцевальных па и набора шагов аэробики.

В настоящее время правилами предусмотрено включение элементов акробатики в соревновательную композицию по аэробной гимнастике (международное название аэробики спортивной) не только в технической части, но в части хореографии.

Акробатика спортивная – вид спорта федерации гимнастики, соревновательная программа которого состоит из трех композиций разного типа: балансовое (демонстрация силы, гибкости, баланса и ловкости), динамическое (выполнение полетов с бросками, толчками, перебросами и ловлей) и комбинированное (включает все вышеперечисленные разновидности упражнения). Упражнения отличаются по своим характеристикам, но должны начинаться со статического положения, продолжаться хореографической композицией и заканчиваться статическим положением, а так же включать не только парно-групповые пирамиды, но индивидуальные элементы акробатики [1].

Цель работы – провести сравнительный анализ элементов акробатики в соревновательной композиции по аэробной гимнастике и спортивной акробатике.

Содержание. К индивидуальным элементам акробатики относятся: стойки на руках и голове, кувырки, перевороты, сальто 360° (вперед, назад, в сторону, с твистом или без), рондат, фляк, «колесо» из различных поз в разные положения.

В аэробике все вышеперечисленные элементы запрещено соединять в связки между собой, только один акробатический элемент может быть объединен с элементом(тами) сложности. Если элемент(ы) сложности и

акробатики выполнен с минимальным требованиям, то будет дана дополнительная ценность в упражнении.

В соревновательной композиции по спортивной акробатике могут включать максимум три индивидуальных элемента, которые должны быть исполнены без помощи партнера. Допускается объединение элементов акробатики в связки, кроме того элементы зафиксированные в судейском протоколе как элемент трудности (тарифный лист) засчитывают только при одновременном или в непосредственной последовательности выполнения всеми партнерами.

При падении во время выполнения акробатического элемента или если элемент начат но не закончен, то что в акробатике, что в аэробике комбинация не засчитывается, а так же спортсмен получает сбавку в итоговой оценке.

В данных видах спорта четко определены критерии запрещенных элементов – это демонстрация чрезмерной гибкости (максимальный наклон назад – мост), а также в аэробной гимнастике все элементы индивидуальной акробатики нельзя выполнять через локти.

Кроме того, свод правил по аэробной гимнастике 2017-2020 года (действуют по настоящее время) предусматривает включение в танцевальную композицию акробатические подьёмы и пирамиды (в смешанных парах (СП), трио (ТР), группах (ГР)); физические взаимодействия /сотрудничество (СП/ТР/ГР) [2].

Подьёмы и пирамиды в своей технической части полностью заимствованы из спортивной акробатики, где они составляют основу вида спорта, но имеют свои отличительные черты. Например пирамида в спортивной акробатике – это различные построения, перестроения партнеров, где статические положения должны быть выдержаны не менее трех секунд.

Пирамида в аэробике – симбиоз акробатических конструкций из различных упражнений (баланс, динамика) и представляет собой динамический подъем в положении стоя, где верхние (один или несколько) партнеров должны находиться на уровне плеча или выше нижнего, поддерживаемые партнер(ы), показывают точное(ные) положение. Предусмотрены обязательные требования к пирамидам: нижний спортсмен обязан находиться в положении стоя в начале подъема, могут быть показаны разные конструкции пирамид в один и тот же период времени, должна быть демонстрация динамизма (скорости, вращения, физической подготовленности, силы, гибкости, равновесия, а так же включена фаза полета).

Заключение. Качество соревновательной комбинации в аэробике спортивной зависит не только от уровня спортивного мастерство спортсмена, но и от демонстрации высокой степени совершенного исполнения всех элементов сложности и акробатических элементов, а так же умения

применить технически сложные акробатические упражнения в хореографической программе.

Литература

1. Спортивная акробатика / Свод правил 2017-2020 / Международная Федерация гимнастики. 2016. – 71с.
2. Aerobic Gymnastics / Code of Points 2017-2020 / Fegeration Internationale de Gymnasique. 2016. – 205 с.

ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ И ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Костюк А.А., 2 курс, строительный факультет (БрГТУ)

Научный руководитель – **Грудовик Т.Н.**, преподаватель магистр пед. наук

Введение. Актуальной проблемой в физическом воспитании является низкий уровень физической подготовленности и здоровья студентов. Согласно исследованиям, студенты часто выражают негативное отношение к занятиям физической культурой. Это свидетельствует о том, что физическая культура как часть общей культуры личности у студентов не сформирована.

Содержание. Практика свидетельствует, что не все студенты основной группы выполняют нормативы рабочей программы, часть обучающихся относится к специальной медицинской группе, около трети студентов освобождены от практических занятий по состоянию здоровья. Низкий уровень физической подготовленности, недостаток системных знаний по физической культуре связаны с отсутствием преемственности физического воспитания обучающихся в средней школе и вузе. Часто «отсутствие интереса у студентов связано с недостаточным профессионализмом преподавателей физической культуры», которым необходимо владеть современными педагогическими интерактивными технологиями обучения и активно применять их на практике.

По мнению специалистов, организация педагогической деятельности на принципах лично-ориентированной, развивающей педагогики определяет повышение внимания к «эстетическому направлению» физического воспитания, ориентации физкультурно-спортивной активности на решение эстетических задач, воспитание эстетической культуры и культуры движений личности. Для реализации такого подхода разработаны и внедряются в практику организации физического воспитания эстетически ориентированные технологии, формы, методы, методики: артпедагогики, художественного движения, антистрессовой пластической, художественной

гимнастики; танцевально-игровых упражнений; эвритмических упражнений; развития пластики, ритмичности и других способностей.

В целом, инновационное образование – это процесс образовательной и учебной деятельности, который позволяет стимулировать и проектировать новый тип деятельности общества. Инновационные технологии обучения имеют следующие направления:

– «активизация познавательной деятельности» – студент получает информацию от педагога в готовом виде. Характер обучения пассивный, нет элементов творчества, нет самостоятельности. При таком направлении студент приобретает знания и навыки без использования их на практике;

– «интерактивные технологии обучения» – ориентированное направление в обучении. Концентрация на студенте как на формирующейся личности, которая может самовыражаться, самореализовываться. Основа данной технологии – взаимодействие обучающего и преподавателя. Интерактивное обучение формируется в форме диалогового воздействия учащихся, в ходе которого вырабатываются навыки совместной деятельности. При таком обучении студент не пассивный объект образовательного процесса, а активный субъект и участник.

В рамках традиционной организации физической культуры не всегда есть возможности для реализации индивидуального подхода. Кроме этого традиционное воспитание не ориентировано на возможность выбора студентом какого-либо вида физической культуры. Поэтому для преподавателей становится актуальна проблема о вводе новых методик занятий, чтобы заинтересовать студентов.

Нами было проведено анкетирование среди студентов второго курса строительного факультета. Цель опроса: организация занятий физической культурой с учетом пожеланий студентов, а также повышение мотивации учащихся к занятиям физической культурой.

Количество анкетированных студентов составило 60 человек. Учащимся предлагалось заполнить анкету, состоящую из вопросов. Анализ полученных данных показал следующие результаты: в ответах на вопрос «Посещаете ли Вы обязательные занятия физической культурой в университете?» преобладали положительные ответы у 70% учащихся, отрицательные – у 30% учащихся. На вопрос «Удовлетворены ли Вы в целом занятиями физической культурой, которые проходят в университете?» положительные ответы преобладали у 55% опрошенных, у 45% учащихся – отрицательные. На вопрос «Какие виды активности Вы бы хотели видеть на занятиях физической культурой в университете?» 29% учащихся предпочли развитие фитнес направления, 25% – спортивные игры, 20% – направление йоги, 15% – художественную гимнастику, 11% – другие направления. Значимость и важность пар по физической культуре отметили 63% учащихся, 19% учащихся воздержались, и 18% учащихся не придают важность данной паре.

Результаты данного анкетирования показали, что к занятиям физической культурой у учащихся есть мотивация и предложения для модернизации структуры занятий.

Заключение. Таким образом, введение новых форм, технологий и методов в учебный процесс студентов даст ряд преимуществ перед обычными занятиями физической культурой. Модернизация занятий с учетом пожеланий учащихся позволит оптимизировать учебный процесс, сделать его более эффективным, поможет спрогнозировать результаты, пробудить интерес студентов к физической культуре.

Литература

1. Бака, Р. Региональные особенности формирования физической культуры студентов / Роман Бака. СПб.: Стратегия будущего, 2010. – 140 с.
2. Иванов, Г.Д. Физическое воспитание студентов. / Г.Д. Иванов, А.К. Кульназаров. Алматы, 2011. – 156 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Климчук И.В., 2 курс, факультет иностранных языков
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Современная эпидемиологическая ситуация в мире и в стране приводит к определенным изменениям в образовательном процессе: управлении, построении, организации, средствах и методах. Использование информационно-коммуникативных технологий диктует необходимость к внедрению в процесс обучения новейших креативных технологий, основанных на принципах индивидуализации.

В работах специалистов в области физической культуры отмечено, что мобильные приложения возможно эффективно использовать на занятиях по физической культуре, новинки технического прогресса на собственных гаджетах. Использование этих современных технологий повышает интерес студенческой молодежи к учебным и самостоятельным занятиям по физической культуре, к своим личным спортивным успехам, что позволяет увеличить тренировочный эффект от физических упражнений.

При этом многими исследованиями выявлено, что в студенческой среде использование различных мобильных приложений не является новинкой, и приложения для занятий физической культурой не исключение.

Содержание. Цель работы – определить эффективность влияния от использования мобильных приложений студенческой молодежью в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

Методы исследования. Для достижения цели использовались анализ научно-методической литературы; анкетирование; педагогические методы: наблюдение, эксперимент, тестирование.

Исследование было проведено в феврале-мае 2021 г. В исследовании приняло участие 60 студентов.

Результаты исследования и их обсуждение. В январе 2021 года на основе анализа литературы были выбраны основные мобильные приложения, которые могут быть использованы при занятиях физической культурой: Samsung Health (бег, ходьба); Adidas Running (бег); Шагомер для ходьбы и бега; Mi Fit (фитнес), Pacer (шагомер и подсчет шагов), Nike Training Club, Street Workout Squats.

Samsung Health – это бесплатное приложение, разработанное компанией Samsung, которое отслеживает различные аспекты повседневной жизни, способствующие хорошему самочувствию, такие как физическая активность, диета и сон, заботится об общем самочувствии и поддерживает более здоровый образ жизни, отслеживая что вы едите, как вы спите, сколько вы занимаетесь спортом.

Adidas Running – уникальное приложение для отслеживания разных параметров пробежек. Приложение предназначено для отслеживания тренировок, а также включает сервисы, такие как журнал тренировок, детализированный анализ данных, сравнение с другими пользователями и прочие функции, которые помогают пользователям совершенствовать свои физические показатели.

Шагомер для ходьбы и бега – позволяет отслеживать всю двигательную активность, будь то ходьба пешком или бег. Приложение сохраняет информацию о количестве шагов и расстоянии, которое прошли или пробежали за всё время. Позже, с помощью подробных диаграмм, можно сравнить достижения за последнюю неделю, месяц или год. Такой анализ является отличным мотиватором, чтобы быть в хорошей физической форме.

Mi Fit (фитнес) – это официальное приложение для Mi Band и Mi Scale, которое помогает по максимуму использовать устройства от Xiaomi. С помощью этого приложения можно отслеживать все подробности, касательно ежедневного веса и количества пройденного в день.

Pacer – приложение для людей, желающих отслеживать свою физическую активность. На первый взгляд это - обычный шагомер, отмеряющий количество шагов за день, общее расстояние и примерное количество сожженных калорий. Но это не совсем так. Это приложение предлагает своим пользователям гораздо больше возможностей: можно составлять свой собственный план устанавливать свои цели, которые можно задавать на каждый день, на определенные дни недели или произвольно; можно хвастаться своими достижениями, делиться ими с другими пользователями программы. Приложение может отслеживать

пройденное расстояние как при помощи подсчета количества шагов, так и при помощи GPS-трекера.

Nike Training Club – это специальная программа класса «тренер в кармане», которая поможет обрести отличную спортивную форму, сбросить вес, развить выносливость и мышечную силу. Это программа, которая содержит более 60 комплексных занятий, разработанных профессиональными спортсменами и тренерами Nike. Общее количество упражнений, представленных в программе, составляет около 100 штук, причем большинство из них воздействуют сразу на несколько групп мышц. Занятия строятся по интервальной системе и занимают 15, 30 или 45 минут. Для большинства комплексов не понадобится никакого специального оборудования, так что вы сможете заниматься дома, на улице или в любом удобном вам месте.

Street Workout Squats – единственное приложение с виртуальным голосовым помощником, позволяющее выполнять упражнения, держа iPhone в кармане всю тренировку. Приложение встраивается в минимализм уличных тренировок, предлагая умную запись упражнений, которые позволяют сосредоточиться полностью на достижении своих спортивных целей. Подсчет числа приседаний и запись сетов ведется автоматически.

Проведенным опросом установлено, что только 50% опрошенных студентов пользуется хоть каким-то мобильным приложением.

Из оставшегося количества опрошенных студентов 15 студентов (или 25%) используют Mi Fit (фитнес), 10 студентов (16,7%) используют Pacer (шагомер и подсчет шагов) и 5 студентов (8,3%) Samsung Health (бег, ходьба).

Также, путем анкетирования определено преимущество самостоятельных занятий дома по использованию мобильных приложений: 25,8% опрошиваемых выбрали ответ – самостоятельное расписание тренировок; 34,6% - если что-то не понятно с техникой выполнения упражнений можно просто перемотать видеоинструкцию и прослушать объяснение еще раз; 39,6% – удобство и экономия времени, не нужно собирать сумку и добираться в зал.

Выводы. Стоит отметить, что использование мобильных гаджетов и приложений к ним могут быть одной из форм самостоятельных тренировок, что в процессе ежедневного использования позволит существенно повысить физкультурно-оздоровительную активность студентов, простимулировать их личную заинтересованность в собственном здоровье, оказывать положительное влияние на уровень физической подготовленности и проводить занятия более организованно.

Литература

1. Бектурганова, М.К. Мобильное обучение как новый подход в вузовском образовании / М.К. Бектурганова, Е.Е. Син // Научный форум: Педагогика и психология: сб. ст. по материалам V междунар. науч.-практ. конф. – № 3(5). – М., Изд. «МЦНО», 2017. – С. 24–30.

E-SPORT: СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ НА УРОВНЕ ЛИЦЕНЗИАТА

Кривоблоцкий К.И., 1 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Люкевич В.П.**, канд. философ. наук, доцент

Введение. E-sport всё стремительнее распространяется по всему миру. На его развитие пристальное внимание уже обратило высшее руководство Международного Олимпийского комитета. Не остаются в стороне от изучения этого явления и представители высшей школы в ряде европейских стран. Специализация “Киберспорт” с недавнего времени открыта в Институте физического воспитания и спорта в Бяла-Подляске, который является филиалом Академии физического воспитания в Варшаве. Такой подход определяется самой стратегией вуза.

Содержание. Открытие новой специализации предусматривает получение диплома о высшем образовании на уровне лицензиата после трёх лет обучения. Программа в объёме 2,5 тыс. часов призвана подготовить будущих специалистов не только для непосредственного участия в соревнованиях в качестве игроков, но также и для деятельности в области маркетинга, организации и проведения занятий с заинтересованными организациями и лицами. В содержании курса запланированы также специальные блоки по преподаванию знаний по моторике, психологии, биологии. В процессе изучения студенты знакомятся со спецификой программирования тренировочных занятий и соревнований с учётом специфики данного вида спорта. Немаловажным является также и то, что программа, которая используется в киберспорте, имеет непосредственное отношение на стимулирование умственного развития, поддержание соответствующей физической формы и укрепление здоровья. Курс имеет непосредственную направленность на рынок труда, в его содержании, кроме теории и практики киберспорта, изначально заложены знания в области социальных, биологических, экономических наук и физического образования. В ходе обучения также приобретаются навыки иностранного языка на уровне владения B2, критерием, установленным Советом Европы.

В данное время киберспорт характеризуется стремительным развитием, его индустрия уже сейчас оценивается примерно в 2 млрд. долларов и движется по пути коммерциализации, повторяя историю становления традиционного спорта. Доступность компьютеризации и интернета привели к тому, что киберспортивные соревнования снимаются на видео и монетизируют процесс посредством таких онлайн-платформ, как, например, YouTube и Twitch. Уже сейчас можно утверждать о становлении профессионального киберспорта. Согласно прогнозам ведущего мирового независимого провайдера стратегических маркетинговых исследований Euromonitor International темпы роста киберспортивной индустрии в

ближайшем будущем будут расти ежегодно на 20%, а к 2023 году достигнут 3,2 млрд. долларов.

На протяжении ряда последних лет проводится довольно большое количество разнообразных турниров с призовыми фондами от 250 тыс. долларов и выше. Так, например, в CS:GO лучшая команда получает дополнительные бонусы за победные серии в размере 1 млн. долларов за то, что по ходу сезона выигрывает четыре турнира с призовым фондом более \$200 тысяч. В 2018 году такое удалось датской дружине Astralis. Кроме того все пять членов команды и тренер получили от руководства Electronic Sports League именные золотые слитки. Интересен также такой факт, что организация не имеет права забирать никакую часть от этих денег.

Таблица Основные источники доходов в киберспорте

Медиаправа	Стриминговые и телевизионные трансляции
Спонсорство	Взносы спонсоров, реклама на соревнованиях и во время проведения маркетинговых кампаний
Продажа билетов	Мероприятия с участием зрителей
Другие источники	Сувенирная продукция, одежда, обувь

Источник: Авторская интерпретация данных на основе анализа [2]

Пока мировым лидером в киберспорте является Китай, однако в ближайшем будущем велика вероятность, что доминировать в этой области будут США.

Заинтересованность в отношении киберспорта проявляют также студенты факультета физического воспитания Брестского государственного университета. Так, 25% из числа поступивших на первый курс дневной формы получения образования в 2021 году декларировали о своей увлечённости этим видом деятельности. Причём некоторые из них имели опыт участия в соревнованиях. Доминируют в основном файтеры (Dota 2, League of Legends), шутеры (CS:GO) и стратегии (FIFA).

Заключение. Включение специализации “Киберспорт” в систему преподавания в высшей школе обусловлено, двумя основными факторами. Первое: что широкое распространение е-спорта создало предпосылки для его структурализации и формирования соответствующих институтов. Второе: на рынке труда появились вакантные места работы, для выполнения которой требуются обученные квалифицированные кадры. Естественно, что в современном глобализированном обществе, когда в перемещении рабочей силы снимаются многие барьеры, обладание диплома специалиста в области киберспорта открывает более широкие возможности для трудоустройства.

Литература

1. Studiuj esport! Filia AWF w Białej Podlaskiej otwiera dedykowany kierunek [Zasób elektroniczny]. – Tryb dostępu :

<https://cybersport.pl/292629/studiu-j-esport-filia-awf-w-bialej-podlaskiej-otwiera-dedykowany-kierunek/>. – Дата доступа: 11.11.2021.

2. Киберспорт набирает массу [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.kommersant.ru/doc/5080265>. – Дата доступа : 25.11.2021.

3. Самые денежные виды киберспорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://zen.yandex.ru/media/24cyber/samy-e-denejnye-vidy-kibersporta-5c5d955653ed6f00ad78d335>. – Дата доступа : 25.11.2021.

ИППОТЕРАПИЯ КАК ИННОВАЦИОННАЯ ФОРМА ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ

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

Научный руководитель – **Лагуновская Е.А.**, канд. философ. наук, доцент

Введение. Термин «иппотерапия» происходит от греческого «hippos» – лошадь и означает физиотерапевтическое лечение, основанное на нейрофизиологии. Эффективность иппотерапии как инновационной формы лечебной физкультуры признали во многих странах и активно используют для физиологического восстановления детей и взрослых.

Концепция иппотерапии находит свое раннее письменное упоминание во времена Древней Греции в трудах Гипократа. В середине XVIII века энциклопедист Дени Дидро в трактате «О верховой езде и ее значении для того, чтобы сохранить здоровье и снова его обрести» (1791 г.) писал: «Среди физических упражнений первое место принадлежит верховой езде. С ее помощью можно лечить много болезней, но возможно также и их предупреждать, как только они проявляются». Лишь только в конце XIX столетия началось научное изучение влияния верховой езды на организм человека и ее целенаправленное использование в лечебных целях.

Первая стандартизированная программа в сфере иппотерапии была сформулирована в конце 1980-х годов группой канадских и американских терапевтов. Метод был формализован в США в 1992 году вместе с созданием Американской Иппотерапевтической Ассоциации (АНА). На современном этапе иппотерапия как инновационная форма лечебной физкультуры применяется также в Республике Беларусь, однако ее использование требует дополнительных исследований.

В данной статье ставится цель: на основании изучения имеющихся источников раскрыть физиологические, психологические, реабилитационные, социальные особенности воздействия иппотерапии как инновационной формы лечебной физкультуры на организм человека, в том числе и ребенка.

Содержание. В современной медицине иппотерапия широко используется для реабилитации пациентов с неврологическими и другими

нарушениями. Среди них необходимо также отметить: аутизм, церебральный паралич, артрит, рассеянный склероз, черепно-мозговая травма, инсульт, травмы спинного мозга, поведенческие и психические расстройства. Эффективность данного вида реабилитации по многим показаниям до конца не исследована, что открывает перспективу дальнейших исследований.

Клинические методы исследования показали, что лечебная верховая езда оказывает воздействие на организм человека путем двух факторов: психогенного и биомеханического. Именно поэтому иппотерапия является комплексной терапевтической формой. Соотношение удельного веса этих факторов в каждом случае зависит от заболевания и задач, решаемых с помощью иппотерапии.

Лечебная верховая езда оказывает биомеханическое воздействие на организм человека, укрепляя его. Идущая шагом лошадь за минуту переносит на всадника около сотни колебательных импульсов: вверх-вниз по длине оси тела (против силы тяжести), вперед-назад по фронтально-поперечной оси тела, из стороны в сторону по сагитально-поперечной оси тела, диагональные движения по диагонали вокруг функциональной точки центра тела. Симметричность нагрузок по всем осям предусматривает необходимость симметричного функционирования всех групп мышц, обеспечивающих посадку занимающегося. Нейрофизиологическое воздействие колебательных движений движущегося животного на систему вестибулярного анализатора сводится к усилению притока импульсов по его проводящим путям. Активация высших отделов двигательного анализатора влечет за собой изменение функционального состояния нейромоторного аппарата, при котором становится возможным воздействие на патологические двигательные стереотипы [1, с.97].

Что касается психогенного фактора, то общение с лошадью и верховая езда позволяют не только снять стресс и минимализировать его последствия, но и обеспечивают развитие собственной значимости, повышение самооценки, способствуют мобилизации волевой деятельности, социализации, развитию важных психических функций: памяти, внимания, мышления.

Так как иппотерапия подразумевает работу с животными, то одновременно с оптимизацией работы организма происходит социализация человека, повышаются его коммуникативные навыки, улучшается психоэмоциональное состояние, снижается тревожность. Лошадь, как и все животные, использует способ невербального общения, это позволяет человеку, проходящему терапию, контактировать с ней на подсознательном уровне, а также адаптироваться в окружающей действительности.

Необходимо также обратить внимание на то, что в процессе реабилитации происходит последовательный перенос приобретенных физических, коммуникативных и прочих навыков из ситуации верховой езды в повседневную жизнь.

Проведение занятий иппотерапией требует определенного снаряжения и оборудования: наличия крытого конно-спортивного манежа, специально отобранного конного состава, а в некоторых случаях – модифицированной экипировки для пациентов. Для обеспечения безопасной езды особенно важное значение имеет выбор лошади. Она должна быть не моложе шести лет, обездвиженная, понимающая необходимость выполнения команд тренера. Учитывается возраст, пол, темперамент, ход и размер животного. По размеру лошадь подбирается строго индивидуально с учетом возраста и веса пациента.

Для ребенка общение с лошадью предстает как вид игровой деятельности, а не лечения. Общение с лошадью и уход за ней полезны для детей: это учит их доброте, внимательности, чуткости, чувству ответственности, вырабатывает способность к доверию и эмпатии.

Езда верхом в лечебных целях рекомендуется всем людям вне зависимости от возрастной категории. Иппотерапию назначают даже таким пациентам, для которых допустима лишь самая незначительная физическая нагрузка. Также ее можно порекомендовать людям, ведущим малоактивный образ жизни и имеющих заболевания, вызванные этим. В хирургии лечебная верховая езда успешно используется для восстановления способности к передвижению после несчастных случаев и тяжелых операций. В неврологической и психиатрической практике верховая езда показана при лечении аутизма, некоторых форм шизофрении, олигофрении, синдрома Дауна, а также рассеянного склероза, различных депрессий, неврозов, слабоумия, алкоголизма, наркомании, для облегчения социальной адаптации. Вследствие улучшения кровообращения органов малого таза и укрепления мышц живота, верховая езда оказывает хорошее влияние при многих гинекологических заболеваниях.

Среди недостатков и ограничений иппотерапии специалистами была отмечена большая трудоемкость проведения занятий, высокая ответственность с точки зрения соблюдения правил техники безопасности, технические сложности, а также высокие требования к подбору лошадей [2, с.173]. К этим трудностям необходимо добавить проблему подготовки специалистов для квалифицированного и эффективного использования иппотерапии.

Заключение. Иппотерапия оказывает эффективное воздействие на формирование физической, интеллектуальной, эмоциональной, социальной сферы занимающегося данной инновационной формой лечебной физкультуры. В процессе реабилитации посредством лечебной верховой езды происходит последовательный перенос приобретенных физических, коммуникативных и других навыков из иппотерапевтической среды в повседневную жизнь.

Таким образом, иппотерапия – это инновационная форма лечебной физической культуры, эффективность которой подтверждена научными исследованиями и практическим применением во всем мире.

Литература

1. Штраус, И.А. Иппотерапия. Нейрофизиологическое лечение с применением верховой езды / И.А. Штраус. – М.: РБОО МККИ, 2006. – 245 с.
2. Дремова, Г.В. Комплексное использование иппотерапии и спартианской программы в целях социальной реабилитации / Г.В. Дремова, П.Л. Соколов, В.И. Столяров. – М.: Флинта, 1997. – 130 с.

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ

Липская В.В., магистрант, 1 курс, факультет организации здорового образа жизни

(Полесский государственный университет)

Научный руководитель – **Журавский А.Ю.**, канд. пед. наук, доцент

Введение. Образ жизни сельского человека в настоящее время существенно изменился, кардинально поменялись его ценности. На сегодняшний день остро стоит вопрос о привлечении сельского населения к спортивно-оздоровительной работе. Неразвитая в сельской местности сеть физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений приводит к низкому уровню физической подготовки детей и молодежи [1].

Актуальность данной темы заключается в привлечении сельского населения к спортивно-оздоровительной работе, повышению роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек.

Цель исследовательской работы: привлечь внимание населения и администрации деревни к проблеме развития физкультуры и спорта.

Задачи исследования:

- изучить литературу по данной теме.
- выявить уровень развития в настоящее время физической культуры и спорта в условиях сельской местности.
- провести социологический опрос среди жителей с целью определения проблем развития спорта на селе.
- оценить полученные данные и сделать выводы.
- выявить наиболее оптимальные способы решения данной проблемы.

Методы исследования: изучение литературы по данной теме; визуальные наблюдения; социологический опрос, анализ и обобщение полученных данных.

Организация исследования. Исследование было проведено среди взрослого населения Сенкевичского сельсовета, Лунинецкого района, Брестской области. В опросе приняло участие 68 человек. Нами была

разработана анкета, которая выступает основным инструментарием данного социологического исследования. Ответить на вопросы анкеты мы предложили респондентам разных возрастных групп. В опросе принимало участие 68 жителей нашего села. Для объективной оценки ситуации было опрошено равное количество респондентов каждой возрастной группы, а также старались, чтобы в опросе участвовало равное соотношение респондентов мужского и женского пола.

Обсуждение результатов исследования. В физкультурно-спортивную деятельность на территории Сенкевичского сельсовета сегодня вовлечено всего лишь 5 процентов взрослого населения, что во много раз ниже, чем в среднем по стране.

Отсутствие современных, технически оснащенных сооружений для подготовки к соревнованиям, низкая агитационная и информационная пропаганда не могут соперничать с новейшими компьютерами и телефонами, которые сейчас занимают все свободное время молодого поколения – это в лучшем случае, а в худшем - сельская молодежь просто губит себя вредными привычками: курение, алкоголь, азартные игры.

Мы считаем, что в деревне Сенкевичи, в целом, построена эффективная система физического воспитания детей и молодежи, но недостаточная для всех слоев населения. Проведенное анкетирование условий занятием физической культурой и спортом позволило нам сделать вывод, что сегодня лишь единицы родителей прививают любовь к спорту и физическим упражнениям своим детям, исчезает традиция общей культуры здоровья. В результате чего мы видим все более ухудшающиеся показатели здоровья. Дети, переступающие порог школы, уже страдают тем или иным хроническим заболеванием, а за время учебы физическое здоровье ухудшается еще больше.

В настоящее время просто необходимо, чтобы спорт пришел в деревню. Местная власть должна понимать, что физкультурно-спортивное воспитание сельского населения – это главный фактор здорового образа жизни и творческого долголетия.

Оборудованные по современным стандартам спортивные сооружения в деревне – это центр притяжения не только для школьников, молодежи, но и для взрослого населения. И в этом смысле его значение трудно переоценить в условиях, когда молодежи предлагается столько далеко небезобидных и небезвредных соблазнов. Но достаточно ли этого? Мы знаем, что школьное образование немислимо без регулярных занятий физкультурой. Сейчас урокам физкультуры отводится 3 часа в неделю, безусловно, это хорошо, но необходимо, чтобы эти уроки проходили на достойном уровне. В нашей школе один спортивный зал, зачастую получают спаренные уроки, где в одном спортзале занимаются два, а то и сразу три класса. Проблема? Безусловно!

В результате проведенного исследования также выяснилось, что:

– 53% опрошенных подтвердили существование различных секций, как оказалось, это респонденты возрастных групп, которые являются учащимися школы.

– 24% респондентов затруднились ответить на данный вопрос, это были в основном жители села старше 35 лет.

– 36% респондентов занимаются спортом,

– 64 % предпочитают другое времяпрепровождение.

Что же конкретно мешает сельским жителям заниматься спортом? На этот вопрос около 40% респондентов высказались об отсутствии желания, около 25% высказались об отсутствии квалифицированных тренеров, большинство респондентов – 38% считают, что недостаточное количество свободного времени им мешает заниматься спортом.

На вопрос: «Существуют ли в селе необходимые условия для занятий спортом?» 23% респондентов затруднились ответить, 12% респондентов высказались об отсутствии условий для занятия спортом на селе, а остальные считают, что такие условия существуют.

Наиболее развитым видом спорта на селе, по мнению респондентов, является футбол, на втором месте – волейбол, на 3 - баскетбол. Практически не развита легкая атлетика. Совершенно не развита борьба и тяжелая атлетика.

На вопрос: «Каким видом спорта Вы предпочли бы заниматься?» Увлечения респондентов оказались очень разнообразны: футбол (33%), волейбол (30%), легкая атлетика (бег, гимнастика) (28%), баскетбол (20%);; плавание (19%) и настольный теннис (19%). Около 30% респондентов вообще не хотят заниматься спортом.

Безусловно, в привлечении населения к спорту огромное значение играет агитационная и информационная составляющая. На вопрос: «Как часто в деревне проходят массовые спортивные мероприятия?» Выяснилось, что 48% вообще ничего не могут ответить на этот вопрос. Основными причинами, препятствующими развитию спорта в деревне, по мнению респондентов, являются: недостаточное финансирование, отсутствие специалистов-тренеров, отсутствие внимания властей к проблеме, недостаточная агитация и привлечение населения к спортивно-массовым мероприятиям.

Заключение. Мы считаем, что спорт, начиная с детского возраста, должен стать спутником каждого человека. Многие физические недостатки и недуги не только у детей, но и у взрослых поддаются лечению физическими упражнениями [2]. Спорт тесно связан с продолжением человеческого рода, здоровьем подрастающего поколения, формированием патриотических настроений, духовностью народа, успехами в экономическом развитии не только села, города, а в целом всей страны. Развитие сельского спорта тормозит недостаточное финансирование, недостаток спортивных сооружений, нехватка профессиональных кадров. Главной задачей сельского спорта является вовлечение в систематические тренировки абсолютного

большинства жителей, для этого необходимо создание системы, гарантирующей общедоступные занятия и формирующей устойчивый интерес к регулярным тренировкам и здоровому образу жизни.

Литература

1. Республика Беларусь – 25 лет созидания и свершений. Том 4. /М.Н. Антоненко [и др.] – Минск: Белорусская наука, 2020. – 733с.
2. Орешник, Ю. А. К здоровью через физкультуру / Ю.А. Орешник. – М. : «Медицина», 2015г. – 172 с.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ДОПИНГ В СПОРТЕ

Мендельчук Е.С., 3 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Титова Л.С.**, старший преподаватель
магистр пед. наук

Введение. Допинг в спорте, в большинстве своем, воспринимается как применение спортсменами фармакологических веществ, которые усиливают физиологические процессы в организме, делая человека быстрее и сильнее, ускоряя реакцию, либо как в случае с гимнастикой расслабляют, снимают тревожность, успокаивают нервную систему. Однако, в период развития технологического процесса в мире, не следует забывать и о применении различных инновационных разработок в спортивной деятельности, которые помогают спортсменам добиваться высоких результатов на соревнованиях.

Всемирным антидопинговым агентством (WADA) научно-технические новшества рассматриваются как угроза, требующая существенных финансовых и временных инвестиций, а так же лишаящая права конкурировать на равных условиях. Однако, усовершенствованное спортивное оборудование может уберечь спортсмена от чрезмерного травмирования, а также сделать спортивное состязание более зрелищным, поэтому контроль о разрешении или запрете новой технологии лежит в рамках обязанностей руководящего органа спортивной федерацией каждого вида спорта.

Цель работы – рассмотрение вопросов связанных с применением технологического допинга в истории соревнований, которые были выявлены и запрещены.

Работа выполнена на основе анализа научно-литературных источников.

Содержание. Большинство новинок в спорте приходится на конец прошлого и начало нашего столетий, особенно это касается спортивной одежды, она становится не только функциональной (конькобежный, лыжный спорт, тяжелая атлетика и т.п.), но и интерактивной, то есть отслеживает движения, давая обратную связь. Данные технологии не только

существенно увеличиваешь шансы на победу, но позволяют усовершенствовать правила и судейство соревнований.

С юридической точки зрения, технологический допинг рассматривают как несанкционированная оперативная интеллектуальная или информационно-обеспечительная помощь спортсмену или спортивной команде, либо скрытые несанкционированные технические усовершенствования спортивного снаряда или спортивного транспортного средства [1]. В своей работе мы разделяем применение данного вида допинга не только как новейшие разработки в инвентаре, оборудовании и экипировке, за которыми целые научные команды, продвигающие данные инновации, но и как обман, позволяющий достичь существенного преимущества в соревновательной деятельности.

Проанализировав исследовательские работы, репортажи средств массовой информации о технологическом допинге, с точки зрения его применения, разделяют на введение инноваций в материалах, технологиях, конструкциях и по функциональности.

К примеру, в беге экипировка является достаточно технологичной, и влияет на скорость и выносливость спортсмена [2]. Выпущены беговые кроссовки с подошвой из пены и пластиной из углеродного волокна по всей длине, а так же ионизированная форма, увеличивающая кровоток, что, в свою очередь, должно помогать доставлять больше кислорода к мышцам и быстрее выводить из них молочную кислоту.

Во избежание разногласий по вопросу внедрения технологических инноваций федерации устанавливают стандарты для спортивного оборудования (футбольные мячи, теннисные ракетки, предметы в художественной гимнастике и т.д.) и экипировки.

На Олимпиаде в Пекине в 2008 году у пловцов появились костюмы, имитирующие кожу акулы. Данная экипировка удерживала тело в более гидродинамическом положении, добавляя спортсмену плавучести. На данных соревнованиях спортсмены установили более двадцати мировых рекордов, но так и не было доказательно, что явилось причиной данного триумфа. Но уже в 2010 году федерация, внесла четкие требования к составу материалу и длине купальников в плавании.

Порой изобретательность самих спортсменов не всегда заканчивается благоприятно. Так громким скандалом и пожизненной дисквалификацией закончилось разбирательство по поводу обнаружения причин успешного выступления в фехтовании на Олимпиаде-76 пятиборца Борис Онищенко: в рукоятку шпаги спортсмена была вмонтирована потайная кнопка, нажимая которую он замыкал электронную цепь, фиксирующую на табло нанесение укола сопернику. В 2016 году Международным союзом велосипедистов было обнаружено, доказано и запрещено использование секретного мотора для приведения в движение велосипеда, хотя подозрения об использовании такого вида механического допинга возникли еще в 2010 году, на чемпионате мира по велокроссу

Заключение. Спорт основан на олимпийских принципах и, в первую очередь, соблюдении правил «честной игры». Технологические инновации должны создаваться не для обмана соперника, а для того чтобы сделать спорт зрелищным и безопасным (особенно это касается параолимпийского спорта), а так же для совершенствования тренировочного процесса.

Литература

1. Мельник, В. Н. К вопросу о технологическом допинге в спорте / В. Н. Мельник // Международный журнал гражданского и торгового права. – 2020. – № 1 – С. 57–62.

2. Бегнарский, В.В. Информационный патентный поиск как элемент инженерного антидопингового исследования в беговых видах спорта. Спортивная медицина: наука и практика. 2020; 10(4):5-14. <https://doi.org/10.47529/2223-2524.2020.4.6>

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Михайловская А.В., Василенко А.Г., 3 курс, 2курс социально-педагогический факультет
(БрГУ им. А.С. Пушкина)

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

Введение. Физическое воспитание студентов - неразрывная составная часть высшего гуманитарного образования, результат комплексного педагогического воздействия на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетенции [3].

На современном этапе развития общества мы сталкиваемся с проблемой низкого уровня и физического здоровья и физической подготовленности студентов. Согласно огромному количеству исследований, студенты зачастую выражают негативное отношение к занятиям по физической культуре. Именно поэтому в настоящее время важна разработка и внедрение инновационных форм и методов в систему физического воспитания студентов для активизации их деятельности.

В общем и целом, инновационные формы и методы относят к инновационному образованию.

Инновационное образование – это процесс образовательной и учебной деятельности, который дает возможность активизировать новый тип деятельности студентов [3]. Инновационное образование может реализоваться с помощью нетрадиционных технологий.

Содержание. Нетрадиционные виды физической культуры относят к новым и более интересным для студентов методикам. Нетрадиционные

технологии – это воспроизводимая в массовой педагогической практике целенаправленная система действий по разработке иерархии диагностических образовательных целей и задач по определению рациональных способов их достижения в форме определенных результатов обучения [3]. Большинство нетрадиционных видов спорта дошли к нам еще из далекой древности. Это восточные системы физических упражнений. Одной из таких систем является йога.

Йога — философско-религиозная система, в основе которой лежит умение и метод управления психикой и физиологическими проявлениями организма человека, то есть совмещает в себе множество духовных и физических практик, которые укрепляют человеческое тело и дух и помогают достичь особого возвышенного состояния сознания[1]. Занятие йогой соединяют в себе методы достижения искусства напряжения и расслабления мышц, основанные на формуле: растяжение, релаксация, глубокое дыхание, усиленная циркуляция крови и концентрация. Всем знакомые «асаны» йоги не просто приятные позы расслабления, это, прежде всего, техника контроля над телом. Кроме того, исследования феномена «асан» йоги показали, что количество и качество эндорфинов гораздо выше, чем даже во время всем знакомого оздоровительного бега. К примеру, антидепрессивных гормонов во время занятий йогой вырабатывается в 30 раз больше, и сохраняются они в крови в 2 раза дольше, чем при беге. После занятий йогой вырабатывается и большее количество катехоламинов, блокирующих выброс коварного для сердца и сосудов адреналина. Высокую эффективность занятий йогой отмечают у занимающихся, которые имеют различные виды заболеваний. Она одновременно и гармонично влияет на разум и тело[1].

Как бы то ни было, но в наши дни йога стала очень популярной среди всего населения земного шара. Применение йоги в учебной практике позволяет: развивать гибкость и физическую силу студентов; легко комбинировать йогу с другими упражнениями; оказывать релаксирующее и успокаивающее воздействие.

Также к нетрадиционному спорту относят скандинавскую ходьбу — эффективный вид физической нагрузки, в котором используются специальная методика занятия и техника ходьбы при помощи определенно разработанных палок [2]. Скандинавская ходьба привлекает миллионы поклонников своей простотой и доступностью. Тем самым завоевывая миллионы поклонников. Этот вид физкультурного занятия не требует больших энергетических затрат, но при этом задействует больше мышечных групп, чем классическая ходьба. Главный плюс скандинавской ходьбы в том, что заниматься ей можно в любом месте, в различных условиях и при любой физической готовности. Сейчас скандинавскую ходьбу активно начинают внедрять в университетах, школах и даже в дошкольных учреждениях.

С недавних пор начали практиковать зумба-фитнес. Зумба-фитнес – это фитнес программа танцевального направления. Это интегрированный вид

физкультуры сочетающий в себе аэробику, интервальную и силовую тренировки [3]. Тренировка по «зумба» максимально интенсивная, за счет чего за небольшой промежуток времени сжигается огромное количество калорий, укрепляются мышцы, улучшается работа сердца. Отличительная черта данного занятия, оно проводится под музыку в латинских ритмах. Зумба-фитнес появился в 1990-е годы. Родиной этого направления считается Колумбия. Создателем зумба-фитнеса, сочетающего в себе латиноамериканские танцы и упражнения считается А. Перес. С годами зумба-фитнес менялся, и если раньше в нем использовались только элементы латиноамериканских танцев, то теперь за час тренировки можно выучить основные движения многих других видов танцев, к примеру, хип-хоп, бальные танцы и так далее [3]. У нас «зумба» еще не очень известна, хотя после выхода на телеэкраны ряда танцевальных шоу, страны постсоветского пространства охватила настоящая танцевальная лихорадка. Люди, от мала до велика, кинулись записываться в танцевальные секции или даже брать индивидуальные уроки. Самба, румба, шейк, вальс, хип-хоп, стали очень популярными танцами. Но чтобы быть в одном ритме с миром пришла пора осваивать студентам и «зумба».

Для выявления заинтересованности студенческой молодежи к нетрадиционным технологиям нами был проведен опрос. Анализ результатов показал, что студенты с интересом и вовлеченностью относятся ко всем внедряемым в педагогическом процессе инновационным технологиям физической культуры. Это способствует улучшению учебного процесса и посещаемости.

Заключение. Современная система обучения в университете характеризуется высокой интенсивностью образовательного процесса, информационной насыщенностью. Большую часть своего времени студенты проводят в малоподвижном состоянии, что негативно влияет на состояние организма студентов. Нетрадиционные технологии обучения студентов на занятиях физической культурой, оптимизировать занятия и повышают уровень физической подготовленности студентов.

Литература

1. Ишмухаметов, М.Г. Йога в физической культуре и спорте./ М. Г. Ишмухаметов – Пермь, 2012. – 160 с.
2. Полетаева, А. Скандинавская ходьба здоровье легким шагом./ А. Полетаева. – Москва, 2015. – 52 с.
3. Фирсин, С. А. Инновационные формы и методы современного физического воспитания./ С. А. Фирсин. – М. : ФГБОУ ВПО «Моск. гос. ун-т путей сообщ.», Межднар. ж-л прикладных и фундаментальных исследований, 2013. – № 12. – С. 132–136.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ДИСТАНЦИОННОЙ ФОРМЕ ОБУЧЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Мороз С.В., 5 курс, факультет иностранных языков
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Сулейманова М.И.**, старший преподаватель
магистр пед. наук

Введение. В условиях пандемии коронавирусной инфекции стало необходимостью дистанционное образование, которое является способом защиты студентов и преподавателей от необходимости ездить в общественном транспорте и встречаться в заполненных аудиториях. Таким образом, многие образовательные учреждения перешли на удаленный режим работы. Для преподавателей становится все более актуальным вводить новые методики и формы занятий, оценок знаний и навыков, чтобы повысить интерес обучающихся к предмету. Именно поэтому тема инноваций в педагогической деятельности по физической культуре актуальна на сегодняшний момент.

Цель нашего исследования в определении основных методов и форм реализации дистанционного обучения в процессе преподавания физической культуры для дальнейшего совершенствования образовательного процесса.

Содержание. 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 про очной форме обучения. Введение режима самоизоляции ограничивает занятия двигательной активностью в спортивных и тренажерных залах, бассейнах, а это значит, что единственное место, где разрешено заниматься – это место проживания студента.

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 обсуждения 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 покадровым 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».

Работа обучающихся с техническими средствами (использование видеоаппаратуры для съемки двигательного действия) позволяет самостоятельно оценить правильность выполнения данного двигательного действия, уровень освоения им, а преподавателю дает возможность применить этот метод, как одну из форм контроля для выставления оценки, а также показать каждому его индивидуальные ошибки в технике выполнения данного двигательного действия и дать рекомендации по исправлению этих ошибок.

Заключение. При проведении занятий по физической культуре можно успешно использовать информационно-коммуникационные технологии как в

дистанционном формате обучения, так и в дальнейшем при планировании теоретических и практических занятий в очном формате, так как применение ИКТ помогает создавать необходимые условия практического овладения знаниями и положительно повлиять на повышение качества этих знаний в целом.

Литература

1. Инновационные технологии на уроках физической культуры [Электронный ресурс] / - <https://ru/files/innovatsionnyie-tiekhnologhii-na-urokakh-fizichies.html>

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЁЖИ

Огиевич А.А., 2 курс, факультет иностранных языков
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Сулейманова М.И.**, старший преподаватель
магистр пед. наук

Введение. С каждым годом проблема о физическом воспитании все чаще упоминается СМИ, всё чаще эту проблему мы наблюдаем в школах, университетах. Школьники, студенты выражают негативное отношение к занятиям физической культурой. Зачастую «отсутствие интереса у студентов связано с недостаточным профессионализмом преподавателей физической культуры» [1]. Ежегодно появляются новые педагогические технологии, которыми должен владеть каждый преподаватель и активно применять их на практике. Также молодое поколение не совсем осознаёт реальные последствия вредных привычек (алкоголь, курение). Руководствуясь принципом «в жизни нужно пробовать все», молодёжь забывает о последствиях употребления вредных веществ.

Содержание. Исходя из собственных наблюдений, подавляющее число студентов, имеющие основную группу здоровья, не в силах выполнить нормативы рабочей программы. Тогда о студентах, имеющих подготовительную и специальную медицинскую группы, и речи идти не может. Неподготовленность, недостаток знаний, отсутствие мотивации у людей приводят к неподвижному образу жизни.

Если говорить о современном инновационном образовании, то можно назвать это абсолютно новым видом деятельности общества. Педагог выступает в роли соучастника учебного процесса, а сам процесс обучения проходит в форме диалога. В нынешнее же время образование связано с передачей информации, знаний, умений, навыков обучаемому, т.е. роль педагога носит собой стандартный, привычный для всех, характер.

Это же стоит применять и на уроках физического воспитания, следует находить те методы, благодаря которым ребёнок будет заинтересован обучению, начнёт проявлять интерес к здоровому образу жизни, развивать силу и выносливость. Стоит проводить беседы и показывать все на собственном примере. Человек должен видеть и знать, что перед ним преподаватель физической культуры. Еще с раннего возраста стоит показывать детям, насколько важна физическая подготовка и ведение здорового образа жизни.

Для усовершенствования методики преподавания физической культуры в практику внедряются различные новые ориентированные технологии, формы проведения занятий спортом:

- эвритмическая гимнастика;
- занятия современными народными танцами, ритмической гимнастикой, хатха-йоги, с элементами фольклора, ушу;
- активный отдых / эстетотерапия (туристские прогулки, дни здоровья, физкультурные праздники и т.д.);
- физкультурно-оздоровительная работа;
- занятия на развитие силы и выносливости (тренажёрный зал).

В физическом воспитании учащихся образовательных учреждений применяется комплекс и других форм двигательной активности – плавание, пин-понг, различные командные игры, бадминтон и другое.

Далее предлагаю рассмотреть один из вариантов занятий в тренажёрном зале. Данная программа тренировок составлена исходя из собственного опыта и рассчитана на начальный уровень подготовки. Программа тренировок в стиле full body (всё тело) направлена на развитие силы и выносливости. Благодаря варьированию количества подходов и повторений, тренировка также подойдёт и для среднего уровня подготовки.

Понедельник:

- 1) Приседания;
- 2) Выпады на месте;
- 3) Тяга верхнего блока к груди;
- 4) Жим штанги лёжа;
- 5) Сгибание рук с супинацией.

Четверг:

- 1) Жим штанги лёжа на скамье;
- 2) Разведение рук с гантелями в стороны, лёжа на горизонтальной скамье;
- 3) Подъём рук с гантелями через стороны стоя;
- 4) Приседание со штангой на спине;
- 5) Сгибание рук со штангой стоя;
- 6) Выпрямление рук в локтях со штангой лёжа (французский жим лёжа).

Рекомендую выполнять 2 раза в неделю с отдыхом в 2-3 дня между тренировочными днями. Прежде чем начать выполнение какого-либо упражнения следует тщательно изучить технику каждого из движений, дабы избежать различных травм.

Заключение. Таким образом, следует отметить, что здоровому образу жизни и его популяризации придается первостепенное значение. На сегодняшний день основная задача общества – это сделать так, чтобы здоровье стало одним из основных личностных приоритетов. Ведь здоровье – это самое главное и бесценное достояние каждого человека. Следует проводить работы с семьями для борьбы с вредными привычками. Ребенок с детства должен ценить своё здоровье.

Также ЗОЖ играет немаловажное значение в социально-экономическом развитии страны, так как в ближайшее время основной составляющей в структуре экономически активного населения будет именно молодое поколение.

Литература

1. Фирсин, С. А. Инновационные формы и методы современного физического воспитания. М. : ФГБОУ ВПО «Моск. гос. ун-т путей сообщ.», Межднар. ж-л прикладных и фундаментальных исследований, 2013. – № 12. С. –132-136.

ОЦЕНКА КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА

Панюсько В.Ю., магистрант 1 курс ЗФПО, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Шаров А.В.**, канд. пед. наук, доцент

Введение. Самой распространенной генетической патологией в мире считается синдром Дауна. По имеющимся статистическим данным на 700 новорожденных приходится 1 ребенок с синдромом Дауна. Причиной заболевания является наличие в кариотипе больного не двух, а трех 21-х хромосом.

У детей с болезнью Дауна отмечается замедленное развитие координационных способностей, мелкой моторики, познавательных процессов, и речи. Они заметно отстают от сверстников в физическом развитии. В формировании произвольных движений наблюдается однообразие автоматизированных движений.

Основными причинами нарушения двигательной сферы в школьном возрасте становятся особенности нейромоторной организации движений в сочетании со своеобразием когнитивных функций, ответственных за вариативность и точность при выполнении сложных действий.

Целью нашего исследования является оценка координационных способностей у детей с синдромом Дауна.

Материал и методы исследования. Исследование проводилось в ОЦМР Тонус «Брестский областной центр медицинской реабилитации для детей с психоневрологическими заболеваниями». В исследовании приняли участие 4 человека.

Используемые методы: анализ литературы, тестирование.

Содержание.

Анализ литературы по проблеме исследования показал, что школьники с синдромом Дауна по большинству показателей базовых координационных способностей отстают от параметров здоровых сверстников, причем наиболее значимые отклонения выявлены в младшем школьном возрасте [3].

У детей наблюдаются значительные отклонения в координации движения при выполнении статического и динамического равновесия, ориентации в пространстве; нарушается точность и соразмерность движений, замедлена скорость выполнения отдельных движений [2].

Упражнения координационной направленности позитивно влияют на уровень физического развития и физической подготовленности, одновременно оказывают существенное влияние и на умственное развитие ребенка [1].

Для определения координационных способностей у детей с синдромом Дауна нами были использованы следующие тесты:

1) Оценка реагирующей способности.

Порядок проведения тестирования: занимающийся стоит в основной стойке, сильнейшая рука согнута в локтевом суставе (угол 90°), ладонью внутрь, пальцы выпрямлены. Устанавливаем линейку длиной 40 см на расстоянии 1-2 см. от ладони параллельно ее плоскости. Нулевая отметка находится у нижнего наружного края ладони. Без сигнала отпускаем линейку. Перед испытуемым стоит задача как можно быстрее поймать падающую линейку. Измеряется расстояние в сантиметрах от нулевой отметки до нижнего края ладони.

Критерии оценивания теста: 5 баллов – результат 32 см и больше; 4 балла – результат 31-28 см; 3 балла – результат 27-19 см; 2 балла – результат 18-16 см; 1 балл – результат 15 см и меньше.

2) Контроль стойкости к статическому равновесию мы определяли с помощью пробы Ромберга (статическое равновесие), которая основана на определении способности человека сохранять равновесие.

Выполнение данной пробы заключалось в удержании равновесия, стоять так, чтобы ступни его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой, глаза закрыты (открыты), руки вытянуты в стороны.

Оценивание производят по времени сохранения равновесия, которое фиксируется секундомером. При оценке пробы принимают во внимание: степень устойчивости (стоит неподвижно, покачивается); дрожание (тремор) век и пальцев; длительность сохранения равновесия.

Критерии оценивания теста: 5 баллов – результат 50 с и больше; 4 балла – результат 44-49 с; 3 балла – результат 31-43 с; 2 балла – результат 24-30 с; 1 балл – результат 23 с и меньше.

3) Для оценки динамического равновесия был использован тест на выполнение поворотов на гимнастической скамейке.

Для выполнения данного теста необходимо, стоя на узкой поверхности гимнастической скамейки, за 20 секунд выполнить как можно больше поворотов влево и вправо, не падая со скамейки. Результат – количество выполненных поворотов с точностью до пол-оборота.

Критерии оценивания теста: 5 баллов – результат 9 и больше; 4 балла – результат 7-8; 3 балла – результат 6-7; 2 балла – результат 4-5; 1 балл – результат 3 и меньше.

Для определения уровня развития координационных способностей у детей с синдромом Дауна нами использованы вышеописанные тесты для оценки развития координационных способностей.

Согласно данным тестам оценивались следующие показатели координационных способностей школьников:

1. Обследование реагирующей способности;
2. Обследование статического равновесия;
3. Обследование динамического равновесия.

Результаты проведенного тестирования приведены на Рисунке.

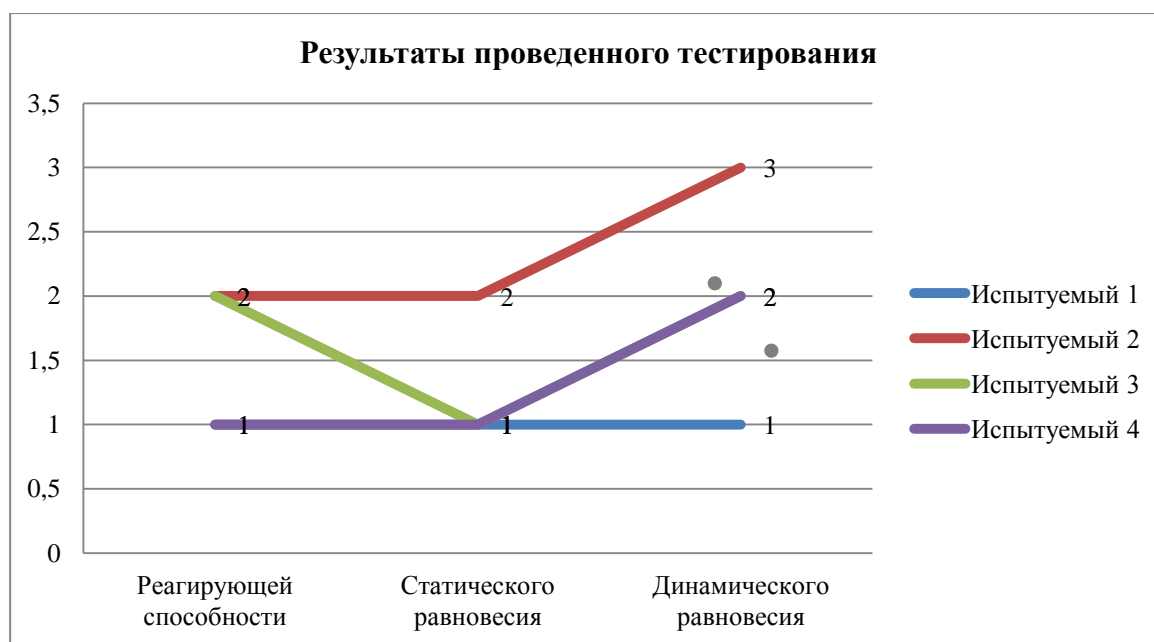


Рисунок – результаты тестирования детей с синдромом Дауна

Заключение: результаты тестирования показали, что дети с синдромом Дауна имеют уровень развития координационных способностей ниже среднего.

Литература

1. Губа, В.П. Применение упражнений координационной направленности как метод физкультурно-оздоровительной работы с детьми, имеющие отклонения в развитии / В.П.Губа, Е.В. Алпацкая // Адаптивная физическая культура. – 2003. – №2. – С. 16–19.

2. Лаутеслагер, Петер Е.М. Двигательное развитие детей раннего возраста с синдромом Дауна. Проблемы и решения. / Пер. с англ. О.Н. Ертановой при участии Е. В. Клочковой. – 2-е изд. / Петер Е. М. Лаутеслагер – М.: Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», 2014.

3. Мерковская, А.В. Рекомендации по комплексному развитию детей с синдромом Дауна раннего возраста. / А.В. Мерковская, Т.П. Есипова – 2004.

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Панюсько В.Ю., магистрант 1 курс ЗФПО, факультет физического воспитания и туризма

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Выносливость – важнейшее физическое свойство, которое проявляется как в профессиональной и спортивной деятельности, так и в повседневной жизни человека. Общую выносливость соотносят с общим уровнем работоспособности человека. В теории и методике физической культуры выносливость трактуют, с одной стороны как способность поддерживать заданную мощность работы, а с другой как способность противостоять утомлению, которое возникает в процессе выполнения работы. Целенаправленное развитие общих двигательных качеств является одной из главных задач физического воспитания детей младшего школьного возраста. В теории и методике физического воспитания не существует единого мнения по поводу средств, методов и характере нагрузок для развития общей выносливости младших школьников. Проблема развития выносливости у школьников младшего возраста остается актуальной и на сегодняшний день. Изменяются подходы к развитию выносливости, появляются новые методики, средства в целях получения более эффективного результата. Именно этим и обусловлен выбор темы научной статьи.

Целью нашего исследования являлось развитие выносливости у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры.

Исследование проводилось в ГУО «Средняя школа №37 г. Бреста», где была отобрана группа школьников, учащихся 3 классов, в количестве 48 человек. В эксперименте приняли участие 29 мальчиков и 27 девочек.

Запланированный педагогический эксперимент был организован и проведен в течение 2021 года. На первом – констатирующем этапе, выявлено исходное состояние общей выносливости у всех школьников. На втором – формирующем этапе, были разработаны различные комплексы упражнений, обеспечивающие развитие выносливости. Общие силовые включали: приседания с выпрыгиванием, прыжки на куб, поднимание туловища лёжа на спине, отжимания в упоре лежа. Упражнения, основанные на использовании методов: многократных повторений, до отказа (бег на длинные дистанции, стойка на локтях (планка), подтягивания на турнике, прыжки на скакалке и др.), которые применялись на каждом занятии. На третьем – контрольном этапе, проводилось повторное тестирование.

Используемые методы: анализ научно-методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Содержание. Оценка уровня развития общей выносливости у детей младшего школьного возраста применялись следующие тесты.

1. 6-минутный бег.

2. Стандартный бег на 1000м. Оценка результатов: фиксируется расстояние в минутах и секундах.

3. 12-минутный бег.

Оценка результатов: фиксируется расстояние в метрах или минутах и секундах.

В таблице 1 представлены результаты тестирования за период эксперимента у девочек.

Таблица 1 – Результаты тестирования девочек за период эксперимента

№	Тест	Исходный результат	Итоговый результат	Достоверность различий
		M±m	M±m	P
1.	12-минутный бег,	1985±9,2	2442 ±10,7*	P<0,05
2.	Бег 6 минут, м	896 ±8,4	1040 ±6,6*	P<0,05
3.	Бег на 1000 м, мин/с	6,21 ± 0,1	5,48±0,1	P<0,05

После педагогического эксперимента получены следующие результаты: из представленной диаграммы видно, что в упражнении «12-минутный бег», результаты улучшились с 1985±9,2м до 2442 ±10,7 при достоверных различиях – P<0,05. В упражнении – «Бег 6 мин», результаты у девочек за период эксперимента значительно улучшились с 896 ±8,4 до 1040 ±6,6м. Пробеганное расстояние увеличилось в среднем на 56 м. Классический анализ результатов в беге на 1000м показал, что время прохождения дистанции в среднем улучшилось с 6,21 ± 0,1 до 5,48±0,1, что также говорит о повышении общей выносливости.

После завершения эксперимента выявлены достоверно значимые различия между исходными и итоговыми показателями, достоверность различий равна 95% (p<0,05).

В таблице 2 представлены результаты тестирования мальчиков, участвующих в эксперименте.

Таблица 2 – Результаты тестирования мальчиков за период эксперимента

№	Тест	Исходный результат	Итоговый результат	Достоверность различий
		M±m	M±m	P
1.	12-минутный бег, м	2301±8,2	2445± 8,5*	P<0,05
2.	6- минутый бег, м	938 ± 4,8	988 ±5,4*	P<0,05
3.	Бег на 1000 м, мин.с	6,10 ± 0,4	6,05 ± 0,02	P>0,05

После педагогического эксперимента получены следующие результаты: в упражнении «12-минутный бег», результаты улучшились с 2301±8,2 до 2445± 8,5 м. Результаты бега в 6-минутном беге у мальчиков за период эксперимента также значительно улучшились с 938 ± 4,8 м до 988 ±5,4 м. Пробегаемое расстояние увеличилось в среднем на 50 м. Все это свидетельствует о повышении уровня общей выносливости у испытуемых за период эксперимента. Анализ результатов в тесте – «бег на 1000м» показал, что время прохождения дистанции в среднем улучшилось с 6,10 ± 0,4 до 6,05 ± 0,02, при недостоверных различиях P<0,05.

Выводы: Анализ изменения показателей общей выносливости за период эксперимента позволяет утверждать, что предложенные комплексы физических упражнений направленные на развитие качества выносливости доказали свою эффективность.

Это подтверждается достоверно значимыми изменениями (P<0,05), которые произошли в большинстве исследуемых показателях. Недостоверные изменения были отмечены в группе мальчиков в тесте – бег на 1000м. Результаты тестирования подтвердили большинство положений [1-6], что младший школьный возраст является благоприятным (сенситивным) для развития общей выносливости.

Литература

1. Алиев, М.Н. Воспитание общей выносливости младших школьников [Электронный ресурс]: [Текст] / М.Н. Алиев, Р.Т. Гаджимурадова // Известия ВГПУ. 2010. №9. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/vospitanie-obschey-vynoslivosti-mladshihshkolnikov>
2. Бутин, И.М. Физическая культура в начальных классах / И.М. Бутин., И.А Бутина., Т.Н. Леонтьева. – М. :Владос Пресс. – 2013. – 175 с.
3. Дьячкова, Е.В. Степень развития выносливости как показатель уровня здоровья / Е.В. Дьячкова, Т.Н. Хаирова // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5 (часть 3) – С. 447–448.
4. Листова, М.Л. Выносливость важный показатель здоровья человека / М.Л. Листова // Физическая культура в школе. – 2015. – №5. – С.39–40.

5. Максачук, Е.П. Развиваем выносливость у младше классников [Текст] / Е.П. Максачук // Физическая культура в школе. – 2012. – №7. – С. 28–29.

6. Яценко, Л.Б. Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста / Л.Б. Яценко. – М. :Владос, 2004. –29 с.

НЕКОТОРЫЕ БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ БРОСКА СО ШТРАФНОЙ ЛИНИИ РАЗНЫМИ СПОСОБАМИ

Попитич Д.В., 4 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Якубович С.К.**, старший преподаватель
магистр пед. наук

Введение. В современных условиях все возрастающее значение приобретает здоровый образ жизни населения. Причем одно из центральных мест в нем занимают двигательная активность, занятия физическими упражнениями. В свою очередь, они направлены как на достижение высоких спортивных результатов, так и на повышение их оздоровительного влияния. Среди всего многообразия используемых средств доступными являются спортивные игры. В их числе большую популярность приобрел баскетбол.

Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания студенческой молодежи. Занятия данным видом спорта позволяют повысить их спортивное мастерство, развить двигательные способности, повысить уровень физической подготовленности, а также определяют их интерес к активному и свободному от учебы времяпрепровождению.

Вместе с тем, для повышения спортивного мастерства, достижения высокой результативности в баскетболе требуется владеть достаточно большим арсеналом технических приемов, а также разными способами выполнения штрафного броска.

Содержание. *Целью* нашего исследования было изучение некоторых биомеханических характеристик техники выполнения штрафного броска в баскетболе разными способами у студентов.

Методы исследования. В работе применялись такие методы как: анализ научно-методической литературы, метод опроса, наблюдения, скоростной видеосъемки, метод статистической обработки полученных данных.

С помощью видеосъемки были сняты различные виды бросков со штрафной линии. В нашем исследовании использовались 3 вида бросков: двумя руками сверху, двумя руками от груди и двумя руками от плеча.

Полученные в исследовании результаты представлены в таблицах.

Таблица 1 – Сравнительный анализ результата бросков со штрафной линии способом двумя руками сверху

№ п/п	Спортсмен	Спортивный разряд	Углы в суставах в основной фазе			Углы в суставах в заключительной фазе		
			Коленный	Локтевой	Лучезапястный	Коленный	Локтевой	Лучезапястный
1	Спортсмен 1	2 взросл.	135	63	111	159	160	140
2	Спортсмен 2	1 взросл.	136	77	105	157	163	143
3	Спортсмен 4	2 взросл.	106	101	107	140	171	158
4	Спортсмен 8	Без разряда	106	75	166	175	163	113
5	Спортсменка 10	Без разряда	110	73	172	156	168	100

Таблица 2 – Биомеханические особенности броска способом двумя руками сверху (результат броска и длительность броска)

№ п/п	Спортсмен	Спортивный Разряд	Результат Броска	Длительность броска (сек.)
1	Спортсмен 5	Без разряда	Попадание	12,179
2	Спортсменка 9	Без разряда	Промах	5,077

Таблица 3 – Биомеханические особенности броска способом двумя руками от груди (углы в основных суставах)

№ п/п	Спортсмен	Спортивный Разряд	Углы в суставах в основной фазе			Углы в суставах в заключительной фазе		
			Коленный	Локтевой	Лучезапястный	Коленный	Локтевой	Лучезапястный
1	Спортсмен 6	Без разряда	143	58	109	169	155	148
2	Спортсменка 9	Без разряда	141	56	118	175	167	99

Таблица 4 – Биомеханические особенности броска способом двумя руками от груди (результат броска и длительность броска)

№ п/п	Спортсмен	Спортивный Разряд	Результат Броска	Длительность броска (сек.)
1	Спортсмен 3	1 взрослый	Попадание	5,074
2	Спортсмен 7	Без разряда	Промах	8,078

Таблица 5 – Биомеханические особенности броска способом двумя руками от плеча (углы в основных суставах)

№ п/п	Спортсмен	Спортивный Разряд	Углы в суставах в основной фазе			Углы в суставах в заключительной фазе		
			Коленный	Локтевой	Лучезапястный	Коленный	Локтевой	Лучезапястный
1	Спортсмен 3	1 взрослый	135	47	128	167	167	126
2	Спортсмен 4	2 взрослый	120	87	98	155	156	98
3	Спортсмен 6	Без разряда	116	64	130	160	147	149

Таблица 6 – Биомеханические особенности броска способом двумя руками от плеча (результат броска и длительность броска)

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Спортивный Разряд	Результат Броска	Длительность броска (сек.)
4	Спортсмен 4	2 взрослый	Попадание	5,673
6	Спортсмен 6	Без разряда	Промах	8,554

Заключение. Самым результативным среди трех видов бросков является бросок, способом двумя руками сверху. В этом броска попали в цель 7 испытуемых из 10. Самым не результативным оказался бросок двумя руками от груди. Таким способом попали в корзину всего 3 человека из 10. Стоит отметить спортсменов 2 и 3 которые имеют 1 взрослый разряд. Они попали в корзину во всех видах броска, а спортсмен 6 допустил промах во все способах броска. И стоит отметить, что этот спортсмен не имеет никакого разряда. Остальные спортсмены отличились одним или двумя попаданиями. Данное исследование помогла обнаружить нам некоторые закономерности, а именно: углы в основной фазе основных суставов как у спортсменов с разрядом, так и у тех, у кого нет разряда на каждом способе броска довольно сильно варьируются.

Что касается времени затраченного на бросок, то здесь можно отметить то, что самая большая продолжительность была у броска способом двумя руками сверху, и при этом в этом способе броска самая хорошая результативность. Т.е. можно сказать, что оптимальное время на бросок у данных испытуемых должно варьироваться в пределах 7,662 сек.

Мы можем предположить, что для бросков двумя руками от плеча и двумя руками от груди нужно время более 7 секунд, так как спортсмен и его мозговая деятельность опережает двигательные действия.

Литература

1. Афанасьев, В. В. Основы отбора, прогноза и контроля в спорте / В. В. Афанасьев, А. В. Муравьев, И. А. Осетров. – Ярославль : Изд-во ЯГПУ, 2008. – 278 с.

ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЗЮДО

**Приходько Е. В., 1 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)**

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

Введение. Дзюдо является достаточно популярным благодаря притягательной красоте этого вида борьбы. Занятия полезны для физического развития детей, так как данный вид спорта развивает все мышечные группы и системы организма в игровой, очень эмоциональной форме, закаляя тело и воспитывая лидерский характер.

В специальной литературе отмечается, что занятия дзюдо очень гармонично развивают физические показатели детей, положительно улучшают функциональное состояние организма, приводят к возрастанию силовых возможностей ребят, прорабатывая все группы мышц, опорно-двигательный и вестибулярный аппарат [1, 2].

Стремясь продемонстрировать высокую активность на протяжении пяти, а часто – восьми минут непрерывного единоборства, преодолевая силовое сопротивление противника, дзюдоист должен на фоне нарастающего утомления эффективно выполнять разнообразные технико-тактические действия. Тренеру необходимо постоянно совершенствовать физические качества борца, обуславливающие создание той базы, которая позволит ему овладеть надежной и эффективной техникой и тактикой борьбы.

В тренировочной и соревновательной деятельности сохранение устойчивости, чувство ритма, ориентирование в пространстве, координированность движений, оценка и регуляция динамических и пространственно-временных параметров движений проявляются в сложном взаимодействии.

В конкретных ситуациях отдельные координационные способности занимают ведущую роль, другие – вспомогательную. При изменившихся внешних условиях ролевые функции могут меняться.

Сохранение устойчивости равновесия, статокINETическая устойчивость, способность к перестроению движений, ориентирование в пространстве являются необходимыми требованиями в различных видах спорта, в том числе в дзюдо.

Учитывая сенситивный период развития ловкости, простые гимнастические упражнения можно включать в обучение с мальчиками в возрасте 7–9 лет, с девочками – 5–6 лет; сложнокоординационные – с мальчиками – 10–11 лет, с девочками – 14–15 лет; упражнения на точность – для мальчиков – 8–9 лет, для девочек – 10–11 лет [3].

Сведения о физическом развитии и двигательной подготовленности имеют особое значение для тренеров, ведущих учебно-тренировочный процесс с детьми. Определение задач, содержания, методики учебно-тренировочного процесса, а также дифференцированное направление нагрузки по интенсивности и длительности должно быть основано на данных физического развития и двигательной подготовленности.

Содержание. Одной из основных проблем учебно-тренировочного процесса дзюдоистов является повышение их двигательной подготовленности в сочетании с техническими действиями дзюдоиста. Среди задач этой проблемы развитие двигательных (физических) качеств.

Цель работы – изучение физического развития 10-11 летних дзюдоистов.

Методы исследования. Анализ литературы, тестирование, статистическая обработка полученных данных. В исследовании приняли участие дзюдоисты спортивной детско-юношеской школы олимпийского резерва № 1 г. Бреста.

Результаты исследования. Показатели физического развития у дзюдоистов высокие (см. таблицу 1).

Таблица 1. Физическое развитие дзюдоистов 10-11 лет

Показатели	Статистические параметры, n=26		
	Среднее значение, X	Сигмальное отклонение, δ	Коэффициент вариации, V (%)
Длина тела, см	138,2	6,3	4,5
Масса тела, кг	35,1	5,1	14
Окружность грудной клетки, см	62,2	4,8	7,4
Жизненная емкость легких, л	2,711	0,284	13
Индекс Кетле, г/см	254	14,3	5,6
Жизненный индекс, мл/кг	72	17,3	25
Динамометрия правой кисти, кг	18,5	3	15
Динамометрия левой кисти, кг	16,5	3,2	18

Данные обследованных дзюдоистов более однородны по показателям длины тела, окружности грудной клетки, индекса Кетле (при V до 10 %). По показателям массы тела, жизненной емкости легких, динамометрии правой и левой кисти колебание коэффициента вариации доходит до 18 %.

Значительное рассеивание наблюдается в показателях жизненного индекса (коэффициент вариации – до 25 %).

Результаты исходного тестирования борцов свидетельствуют об отсутствии достоверных различий между ними до начала эксперимента.

Выводы. Таким образом, в результате исследований определены средние показатели физического развития дзюдоистов 10-11 лет. Полученные результаты свидетельствуют о положительном влиянии занятий дзюдо на рост и развитие организма.

Литература

1. Шестаков, В. Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учеб.-методич. пособие / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. – М.: ОЛМА Медиа групп, 2008. – 216 с.

2. Зданевич, А. А. Физическое развитие, физическая и психологическая подготовленность спортсменов : монография / А. А. Зданевич, Л. В. Шукевич. – Брест : БрГУ, 2017. – 291 с.

3. Солянова, И. А. Специальные подготовительные упражнения в системе обучения юных дзюдоистов базовой технике / И. А. Солянова, В. С. Дахновский// <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsialnye-podgotovitelnye-uprazhneniya-v-sisteme-obucheniya-yunyh-dzyudoistov-bazovoy-tehnike/viewer> . – [Дата доступа : 15.10.2021].

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МЕТОДОМ ИНДЕКСОВ

Приходько Е. В., 1 курс, факультет физического воспитания и туризма
Шидловская Е. Г., 3 курс, факультет естествознания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. В программе развития образования в РБ в качестве ведущих, кроме образовательных, выделяют задачи сохранения, укрепления и формирования здоровья подрастающего поколения, оптимизации учебно-воспитательного процесса, разработки и внедрения новых здоровьесберегающих технологий. Первостепенное значение отводится организации физкультурно-оздоровительных мероприятий, развитию туризма и строительству различных спортооружений.

Содержание. В специальной литературе отмечается, что система мониторинга должна иметь четко заданный для всех типов и видов образовательных учреждений набор тестовых упражнений, анкет и отчетной документации, что позволит нам отслеживать динамику показателей физического развития, физической и функциональной подготовленности учащихся; проводить комплексную оценку организации работы образовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья всех членов образовательного процесса [1].

Цель работы – формирование знаний в области анализа физического состояния и здоровья человека путем оценки различных параметров физического развития и физической подготовленности людей на разных этапах онтогенеза.

Методы исследования. Анализ литературы, антропометрия, методы индексов.

Результаты исследования. Сейчас на смену антропометрии приходят так называемые физиологические индексы (индекс Пинье, индекс Кетле, индекс пропорциональности, силовой индекс, жизненный индекс и многие другие), которые объединяют в единое целое значения морфологических и функциональных параметров. И даже в этом случае оценка конечного результата развития учащегося не обладает достаточной информативностью, так как нам недостаточно знать состояние здоровья, а также оценивать уровень физической подготовленности в данный момент. Нам нужно уметь прогнозировать его на будущее и использовать комплекс корректирующих мероприятий для формирования, укрепления и сохранения здоровья.

В их число таких показатели входят: 1) соматометрия – измерение длины тела (рост стоя и сидя), поперечных размеров, массы тела, окружности головы, грудной клетки, конечностей, ширины плечевого и тазового пояса; 2) соматоскопия – оценка строения тела и общего самочувствия по внешним признакам (состояние наружных покровов, костного скелета, развитие мускулатуры, степень жировоголожения, характеристика осанки, формы ног, степень полового созревания); 3) физиометрия – изучение функций организма (жизненной емкости легких – ЖЕЛ, частоты сердечных сокращений – ЧСС, артериального давления – АД, ручной и становой силы и др.) с помощью физических приборов (тонометр, спирометр, кистевой и становой динамометр и др.).

С целью наблюдения за динамикой здоровья учащихся используются методики определения уровня физического здоровья (УФЗ) по Апанасенко Г. Л. и уровня физического состояния (УФС) по Пироговой Е. А., Иващенко Л. Я.

УФЗ можно охарактеризовать показателями ЧСС, АД, времени восстановления ЧСС после стандартной физиологической пробы Мартина, по отношению массы тела к росту, ЖЕЛ – к массе тела.

В силу того, что у учащихся разных возрастных групп мышцы развиты неодинаково, особенно важно достичь равномерного развития тех мышц, которые способствуют выработке правильной осанки, главным образом мышц спины, брюшного пресса и плечевого пояса. Силовые возможности учащихся становятся особенно очевидными, если рассматривать показатель относительной силы в пересчете на 1 кг массы тела ребенка. Если результат составит 1,5–1,8 единиц, он будет свидетельствовать о том, что ребенок в состоянии поднять предмет, вес которого значительно превышает его собственный. Это объясняется быстрыми темпами совершенствования нервной регуляции произвольной мышечной деятельности, а также

изменением биохимического состава и гистологической структуры мышц (таблица 1).

Таблица 1. Средние физиометрические показатели детей 6-7 лет

Пол	Возраст, годы	ЖЕЛ (мл)	Сила мышц правой кисти (кг)	Сила мышц левой кисти (кг)	Становая сила (кг)
Мальчики	6	1500–1800	9,6–14,4	9,2–13,4	28,9
	7	1700–2200	11,6–15,0	10,5–14,1	28,7–39,9
Девочки	6	1300–1800	7,9–11,9	6,8–11,6	24,5–32,9
	7	1500–2000	9,4–14,4	8,6–13,2	25,0–35,0

Ведущими параметрами, отражающими состояние физического развития детей и подростков, по праву считают длину и массу тела. Учитывая тот факт, что данные об окружности грудной клетки (ОГК) четко коррелируют с массой тела и дополнительной информации по существу не приносят, их часто исключают из оценочных таблиц с целью упрощения последних.

Определить варианты физического развития детей можно по значениям от минимального до максимального значения, с делением на 6 групп (коридоров): 1-2 – ниже нормы, 3-4 – норма, 5-6 – выше нормы.

Учитывая возраст и пол ребенка, в соответствующей графе находят его рост, затем строго по горизонтальной строке – значение массы тела и ОГК.

Физическое развитие считается нормальным, когда фактические значения попадают в диапазон «нормы» (3, 4 коридоры).

Отклонения в физическом развитии можно подразделить на 3 основных типа: 1) дефицит массы тела (фактическое значение меньше минимального предела «нормы» относительного роста); 2) избыток массы тела (фактическое значение больше максимального предела «нормы» относительного роста); 3) низкий рост – варианты роста меньше указанных в 3-6 коридорах таблицы.

Индивидуальную оценку физического развития проводят путем сопоставления основных антропометрических признаков с оценочными таблицами, составленными на основе региональных стандартов, разработанных общепринятым методом регрессионного анализа.

Вывод. Таким образом, в исследовании мы объединили традиционные (качественные и количественные) показатели психофизического состояния и степень физической подготовленности через систему индексов.

Литература

1. Карпман, В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. – М. : ФиС, 1988. – 208 с.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВИДЕНИЯ EVENT-МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ БОЛЕЛЬЩИКОВ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ

Прокопюк Я. А., 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Спортивное событие – это центральный компонент индустрии спорта, поскольку именно зрелище, непредсказуемое, яркое и эмоциональное, привлекает внимание многочисленных болельщиков и зрителей. Организация таких event-мероприятий имеет свою специфику с точки зрения продвижения и привлечения посетителей.

В спорте event-менеджмент представляет собой комплекс мероприятий по проектированию, организации и проведению различных по характеру, целям спортивных соревнований, чтобы спортсмены могли продемонстрировать свои достижения, а любители спорта – получить удовольствие от зрелища. Целью event-менеджмента является повышение зрелищности мероприятия и получение материальной или социальной выгоды за счет зрителей и спонсоров.

Содержание. Спортивно-событийное мероприятие должно стать исключительным событием. Это достигается не только за счёт оригинальности идеи, но и за счёт донесения её до болельщиков, а также способа её подачи и представления.

Эмоции для определенной группы болельщиков настолько характерны и сильны, что они готовы платить значительные суммы за возможность наблюдать те или иные спортивно-зрелищные мероприятия. Желание и возможность болельщиков платить деньги за спортивные соревнования и шоу преобразует спорт.

Event-менеджмент включает в себя ряд этапов по организации и проведению спортивно-событийного мероприятия:

1. Этап планирования. На данном этапе необходимо определить:

- целевую группу;
- желаемый эффект события (коммерческий или социальный);
- время и продолжительность события;
- место провидения;
- инвестиционную привлекательность мероприятия;
- смету затрат;
- сценарный план и др.

Это стадия, на которой осуществляется деятельность организаторов по созданию условий для зрелищного и динамичного проведения мероприятия. При планировании следует учесть, что сроки провидения спортивного мероприятия не должны совпадать с другими культурными и спортивными событиями. Так же необходимо учитывать, что основная масса болельщиков

– это учащиеся и трудящиеся люди, поэтому event-мероприятия должны проводиться в выходные, праздничные или нерабочие дни.

2. Этап организации. Данный этап включает в себя:

- формирование организационных структур;
- подбор персонала и волонтеров;
- обеспечение безопасности события;
- подготовка спортивного сооружения (материально-техническое обеспечение);
- оформление места проведения;
- заключение договоров аренды;
- подготовка рекламных материалов, билетной программы и механизм её реализации.

Организаторы должны обратить внимания, что необходимо обеспечить визуальную навигацию (указатели, вывески, плакаты, стенды). Особое внимание уделяется организации движения транспорта во время события.

3. Этап непосредственного проведения event-мероприятия. На этом этапе осуществляется:

- управление ходом мероприятия в соответствии с утверждёнными программой и правилами;
- обеспечение безопасности на мероприятии.

4. Этап контроля. Существует три вида контроля:

- Предварительный. Он осуществляется параллельно с реализацией графика подготовительных работ и направлен на своевременное выполнение в полном объёме всех подготовительных мероприятий.
- Текущий. Его задача получить объективную информацию об удовлетворённости потребителей (реакции на происходящее). Это позволяет менеджеру адекватно оценивать не только экономический, но и социальный эффект события.
- Итоговый. Он призван подвести итоги события в целом, а так же избежать совершения ошибок в будущем при планировании, организации и проведении мероприятия.

Заключение. Таким образом, основной продукт, который продаётся в профессиональном спорте – это эмоции, сопереживание, чувство причастности и интереса к происходящему. Именно результативность взаимодействия спортивного клуба с болельщиками является показателем качества работы специалиста в области спортивного маркетинга. Увеличение аудитории за счёт взаимодействия с болельщиками позволяет профессиональным спортивным клубам сохранить спортивные субъекты в ходе развивающейся глобализации.

Литература

1. Алтухов, С. В. Ивент-менеджмент в спорте. Управление спортивными мероприятиями : учеб. пособие / С. В. Алтухов – М. : Советский спорт, 2013. – 208 с.

ПИЛАТЕС КАК ИННОВАЦИОННАЯ ФОРМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Ревенко М.А., 3 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Козловская Е.Н.**, преподаватель
магистр пед. наук

Введение. Актуальность обсуждаемой темы состоит в том, что основой повышения эффективности физического воспитания детей, подростков и молодежи является использование технологий оздоровительной, кондиционной и спортивной тренировки при максимально возможной свободе выбора занимающимся вида физической активности и ее формы.

Основой физической культуры является физическое упражнение, движение и двигательное действие. Под влиянием различных упражнений укрепляется иммунитет, улучшается физическое развитие, формируются двигательные навыки, развиваются физические качества а также повышаются умственная и физическая работоспособность в целом. Занятия физическими упражнениями имеют важное воспитательное значение — способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели.

Цель работы – внедрение инновационных форм физического воспитания обучающихся на примере пилатеса.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение.

Содержание. Совершенствование тела по средствам пилатеса является уникальной системой упражнений на растяжку и укрепление мышц. Она направлена на укрепление и тонизирование мышц, улучшение гибкости, осанки и чувства равновесия.

Традиционные методы тренировок базируются на разработке отдельных мышц и воздействуют на изолированные зоны тела, в то время как пилатес основан на работе организма в целом, рассматривая его как единую систему.

Упражнения Пилатеса соответствуют результатам исследований современной медицины. Они обучают сенсомоторике (управлению и развитию движений), улучшают физическое состояние человека, предотвращают боли в спине и поддерживают внутреннюю силу мышц.

Таким образом, оздоровительное значение системы пилатес заключается: в воспитании здорового образа жизни; балансе физического, умственного и духовного аспектов; улучшении деятельности центральной нервной системы: развиваются концентрация внимания и образное мышление. В частности это связано с одним из основных положений системы пилатес: взаимосвязи физической и умственной активности во

время выполнения упражнений. Параллельно с физической работой улучшается кровоснабжение неактивных клеток мозга – это напрямую сказывается на мыслительных процессах, что во многом способствует снижению напряжения и стресса. Пилатес воздействует на улучшение функций дыхательной, сердечно-сосудистой системы: все упражнения, используемые в системе пилатес, выполняются с акцентом на правильное дыхание; развитие силовых способностей, выносливости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах и т.д.

Методика проведения занятий по системе пилатес дифференцируется в соответствии с возрастом, уровнем физической подготовленности студентов, строится в соответствии с целью и задачами отдельного занятия.

Основной формой практической реализации пилатеса в учреждении высшего образования является «классический урок гимнастики» под руководством специалиста с периодичностью два раза в неделю. Учитывая физическое состояние учащихся, во время групповых занятий подбираются упражнения в зависимости от их сложности. Существует четыре уровня сложности системы пилатес: базовый, начальный, средний, повышенной сложности. В начале занятий пилатесом используются базовые упражнения, с последующим повышением уровня сложности. Постепенный переход с одного уровня на другой позволяет лучше контролировать успехи, побуждает работать с полной отдачей и получать от этого удовольствие.

Вывод. Учебно-тренировочный процесс предусматривает освоение более высоких объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, их оптимизацию и сбалансированность.

В основе системы пилатес лежат не только основополагающие принципы теории и методики физического воспитания, но и нестандартные принципы взаимодействия разума и тела: концентрация внимания, интеграция тела, контроль техники выполнения упражнений, фокусировка на дыхании, плавность и визуализация движений. Соблюдение базовых принципов пилатеса – основа, на которой зиждется система. Неизменное следование основным принципам пилатеса позволяет делать занятия со студентами более разнообразными и эффективными, что благоприятно скажется на общем развитии и укреплении организма.

Возможность использования на практических занятиях по предмету «Физическая культура» упражнений системы пилатес реализует принципы физического воспитания и будет способствовать улучшению физического состояния студенческой молодежи.

Литература

1. Пилатес как средство физического воспитания студентов : методические рекомендации. – Минск : БНТУ, 2014. – 56 с.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ПРИМЕРЕ БЕГА 30 МЕТРОВ

Ровнейко Д.М. магистрант 2 курса ЗФПО, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Развитие скоростных способностей играет важную роль в физическом воспитании школьников. Многие школьники не могут добиться высоких результатов во многих нормативах, таких как бег, прыжки или метание. Причиной этому служит не плохая техника движений, а недостаточное развитие основных двигательных качеств, таких как сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость.

В школьной программе можно встретить нормативы бег 30 м, бег 60 м, бег 100 м, которые предусматривают хорошее развитие не только скоростной, а скоростно-силовой и координационной подготовленности школьников. Для достижения наилучших результатов спринтерского бега следует понимать, что необходимо целенаправленно развивать скоростные способности. За период обучения в школе скоростные проявления учащихся показали улучшения на 20 – 60 % [1-3]. Принимая во внимание данные обстоятельства, необходимо развивать скоростные способности на всех основных формах физических упражнений, включённых в содержание программного материала для учащихся общеобразовательных школ.

Содержание. Одна из главных задач физического воспитания в школе – улучшение физической (двигательной) подготовленности учащихся. На уроках большое внимание уделяется развитию и совершенствованию всех жизненно необходимых двигательных качеств, таких как быстрота, выносливость, координация движений, сила, ловкость, гибкость. В решении этой задачи большую помощь оказывают специальные тесты.

Для оценки развития скоростных способностей у учащихся 5 классов мною был выбран норматив бег 30м, поскольку он отражает основные скоростные и координационные физические способности.

После проведения норматива мною был посчитан средний результат тестирования физической подготовленности учащихся 5 класса.

Таблица – средний результат тестирования физической подготовленности в беге на 30 м у учащихся 5 класса

№	Группа	Статистические параметры	Четверти			
			I	II	III	IV
1	Мальчики	Среднее	5,79	5,76	5,86	5,83
		Ошибка	0,04	0,04	0,04	0,04
2	Девочки	Среднее	5,91	5,85	5,96	5,94
		Ошибка	0,03	0,04	0,04	0,03

Результаты исследования показали, что на начало исследования результаты у девочек в беге на 30м составляли $5,91 \pm 0,03$, а у мальчиков – $5,79 \pm 0,04$. Затем результаты исследования у мальчиков менялись: во II четверти – $5,76 \pm 0,04$, в III четверти – $5,86 \pm 0,04$, в IV четверти – $5,83 \pm 0,04$. Результаты исследования в других четвертях у девочек являются: во II четверти – $5,91 \pm 0,03$, в III четверти – $5,85 \pm 0,04$, в IV четверти – $5,94 \pm 0,03$ (Таблица, Рисунок).

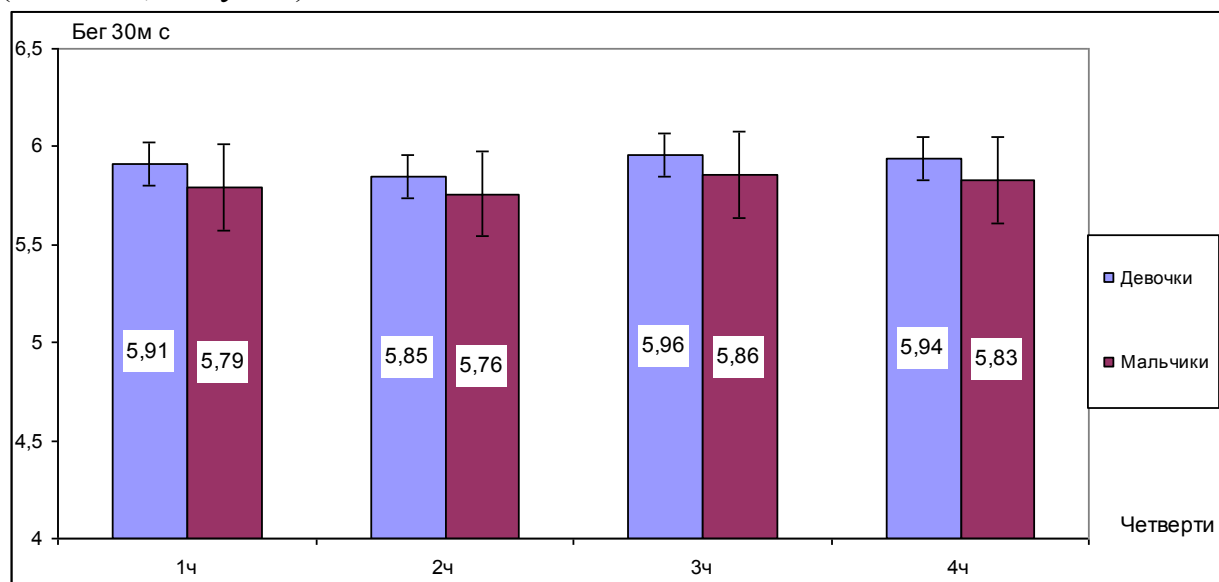


Рисунок 1 – Диаграмма сравнительной динамики изменения результатов в беге на 30 м у юношей и девушек по четвертям учебного года

Заключение. Одним из ведущих физических (двигательных) качеств человека является быстрота, или другими словами – скоростные способности. Наиболее эффективный период развития скоростных способностей является младший и средний школьный возраст. Главный момент для учителя – не упустить особенно благоприятный период для эффективного воздействия на эту группу способностей. Важно знать, что основными видами скоростных способностей являются: быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота движений, быстрота целостных действий. Всё это следует использовать в сочетании с приобретением двигательных умений и навыков.

Проведенные исследования показали, что у детей 5-го класса, как у мальчиков, так и у девочек не отмечается достоверных приростов скоростных способностей по результатам тестирования бега на 30 м по отдельным четвертям годичного цикла учебы.

Литература

1. Кузнецов, В. С. Теория и история физической культуры. Учебник. / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий – М.: КноРус, 2020. – 448 с.
2. Максименко, А. М. Теория и Методика Физической Культуры: учебник / А. М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.

3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. завед. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 480 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ БЕГОМ

Севостьянюк Е.В., 2 курс, факультет естествознания
(БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель – **Засим Н. Н.**, преподаватель
магистр пед. наук

Введение. Бег – это самый доступный и полезный вид занятия спортом. И самый естественный. Ведь мы бегаем с раннего детства. И для того, чтобы заниматься бегом, не нужно специальное оборудование, или специальное место, такое как спортзал. Достаточно природы и подходящей одежды. Но, для более качественного тренировочного процесса нужно знать много беговых показателей, например, частота сердечных сокращений, скорость бега, километраж, длина шага. Все это можно узнать в приложениях. Так же, в нынешнее время мира высоких технологий существует масса различных приложений, помогающих нам проводить тренировку качественно и правильно.

Цель. Определение значимости приложений в беговых тренировках.
Задачи: 1. Изучить различные приложения. 2. Сделать форум опрос по наиболее частому использованию беговых приложений.

Метод исследования: анализ литературных источников, форум опрос.

Содержание. По каким приложениям можно бегать:

1. **Strava.** Одно из самых известных и старых приложений для бега и велосипеда. Этим приложением пользуются и профессиональные спортсмены, выступающие на Олимпиаде и любители, которые просто хотят хранить свои данные о тренировках или делиться ими. Очень крутое дополнение, которое не видел в других приложениях – участки.

Это тренировки, отслеживаемые при помощи GPS, разбитые на более мелкие сегменты. Каждый раз при завершении участка происходит регистрация времени, благодаря чему можно сравнить свои показатели с предыдущими попытками, а также соревноваться с временем друзей и других спортсменов.

2. **Nike Run Club** – это приложение записывает ваш маршрут, скорость, расстояние и время. Вы можете настроить аудио уведомления так, чтоб вам сообщалось о пройденном расстоянии и других параметрах (время, средняя скорость за км и сожженные калории), через определенное время (каждые 5 минут) или расстояние (1 км, 2 км и так далее).

Ваши друзья могут подбадривать вас, нажав на Like в Facebook под вашим сообщением о начале бега и вы услышите ободряющий гул толпы.

Вы можете настроить свой плейлист а также особенную PowerSongs, которая особенно вас подбадривает. Для того нужно задать ее в настройках и для того, чтоб запустить, достаточно лишь нажать на кнопку.

3. Adidas Running (Runtastic)-беговое приложение от Adidas, второй компании в мире спортивной обуви после Nike. До покупки Adidas, эта компания занималась не только приложением, но и производила свои трекеры. позволяет отслеживать все те же характеристики, что и остальные приложения: скорость, темп, километраж, изменение высоты, калории, характеристики шага и даже количество потерянной жидкости.

4. Mi Fit. Приложение для отслеживания разных активностей от китайской компании Xiaomi. Если у вас гаджет из семейства Xiaomi, наверняка вы используете Mi Fit для получения данных. Это не социальная сеть, хотя я замечаю, что они очень медленно продвигаются в этом направлении. Тут вы можете отслеживать бег, велотренировки, ходьбу, но друзей тут не найдёте

5. Huawei Здоровье. Тут есть тот же набор функций, что и у Mi Fit: возможность трекинга бега, вело и ходьбы, темпа, скорости, расстояния, маршрута, пульса (при наличии гаджета), изменения высоты, распределение на зоны пульса и хорошая визуализация данных. Удивило другое: в Huawei Здоровье есть возможность готовиться к беговым дистанциям и строить план тренировок (и всё это в бесплатной версии!)

6. MapMyRun. Приложение подойдёт как бегуну-новичку, так и опытному марафонцу. Отслеживайте статистику тренировок (сожжённые калории, пройденное расстояние, темп, прогресс), соревнуйтесь с другими пользователями сервиса и составляйте оптимальные маршруты для пробежек.

MapMyRun – весьма универсальное решение, которое работает не только со смартфонами, но и с умными часами, фитнес-трекерами и даже умными кроссовками. Правда, интерфейс здесь только на английском, но разобраться в нём несложно.

7. RunKeeper. Очень популярное приложение среди любителей бега, которое собрало уже больше 26 миллионов пользователей. Программа позволяет отслеживать и контролировать все параметры тренировки: темп, дистанцию, затраченное время, частоту пульса, сожжённые калории. Для этого в самом начале вам лишь нужно выбрать тип активности. Это может быть бег, ходьба, велоспорт, плавание, сноубординг, всё, что пожелаете.

8. Pacer. Очень простое в использовании приложение. Оно работает в фоновом режиме как шагомер, учитывая вашу активность в течение всего дня. Главное – всё время носить смартфон с собой. Pacer записывает количество шагов, пройденное расстояние, сожжённые калории и время, затраченное на бег или ходьбу.

9. Runtastic. Удобный GPS-трекер с простым интерфейсом. Отслеживает дистанцию, время, скорость, подъём, маршрут и сожжённые калории, сохраняет статистику и позволяет мониторить результаты ваших тренировок. Программа также умеет синхронизироваться с Garmin Connect, Google Fit, MyFitnessPal и другими устройствами для фитнеса.

10. Zombies, Run. Большинство приложений для фитнес-трекинга – довольно унылые штуки. Калории, метры, шаги – разве могут мотивировать заниматься спортом эти скучные цифры. Zombies, Run! же предназначено разнообразить ваши тренировки и превратить утренние пробежки в увлекательную игру.

Здесь вам придётся не просто бежать, а спастись от зомби. Не можете удерживать нужный темп? Значит, скоро голодные мертвецы настигнут вас. Рычание и рёв нежити, доносящиеся в ваших наушниках, заставляют выкладываться на полную и бежать так, как вы не делали этого ещё никогда. Единственный минус – отсутствие русского языка.

Заключение. После просмотров беговых форума я выяснила, что наиболее часто используемые приложения – это Strava, Mi Fit.

Strava у брестских любителей бега пользуется популярностью, так как там они устраивают забеги, соревнования по большему объёму или лучшей скорости на определенной дистанции. А так же обсуждают трассы и особенности тренировок. Mi Fit удобно тем, что сейчас в продаже доступны часы и браслеты Xiaomi, которые прекрасно синхронизируются с приложением и выдают полезную информацию о темпе бега, пульсе, о сне. А так же бежать можно без телефона, вся информация передается в телефонное приложение.

Получается, имея в руках лишь телефон с нужным приложением или специальные часы браслет можно узнать о своей беговой тренировке многое. Пульс, правда, еще определяется и по специальным нагрудным браслетам с датчиками, которые точно передают данные в телефон.

Много удобств в просмотре данных бега. Все в графиках или письменных данных средних показателей основных беговых значений. Потом эти графики можно просматривать и наблюдать за динамикой прогресса, например, темпа бега или улучшения показателей пульса при той же скорости бега.

А если эти графики посмотрит опытный тренер, то он без труда сможет подкорректировать или дать какие-либо рекомендации по беговой тренировке.

Лично мне, как тому человеку, которому не хватает мотивации в беге, интересно попробовать Zombies, Run.

Литература

1. Польза бега для организма: чем полезен для здоровья [Интернет источник]. Режим доступа – <https://www.stayer.su/internet-magazin/interesnoe->

i-poleznoe/polza-bega-dlya-organizma-chem-polezen-dlya-zdorovya.html. Дата доступа – 11.11.2021

2. ТОП-5 лучших бесплатных приложений для бега [Интернет источник]. Режим доступа – <https://bit.ua/2013/04/top-5-best-running-apps/>. Дата доступа – 11.11.2021

3. Что такое клуб "Brest Runners", и для чего это надо? [Интернет источник]. Режим доступа – <https://brestrunners.by/about/>. Дата доступа – 11.11.2021

4. Strava для новичков: всё, что вы хотели знать о приложении и веб-сервисе для спорта [Интернет источник]. Режим доступа – <https://www.trilife.ru/blogs/3793/strava-dlya-novichkov-vsye-hto-vy-khoteli-znat-o-prilozhenii-i-vebser/>. Дата доступа – 11.11.2021

СОВРЕМЕННАЯ ОЦЕНКА ДВИЖЕНИЙ ПО ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ РАЗЛИЧНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА

Селивоник К., магистрант 1 курс ЗФПО, факультет физического воспитания и туризма

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. FMS (Functional Movement Screen) – это система тестов, которая позволяет объективно контролировать общие двигательные навыки, основанные на координации движений (по амплитуде, асимметрии и балансу). Такой подход позволяет проверять как любого пожилого человека даже с протезом тазобедренного сустава, так и профессионального спортсмена, выступающему на высочайшем уровне.

Содержание. Уровень воздействия – нервная система

Различные структуральные нарушения в нашем теле (искривления, асимметрии, травмы) заставляют наше тело по-другому адаптироваться. В результате, мы (точнее наш организм) неосознанно компенсирует перекосы тела тем, что заставляет двигаться иначе, например, – больше опираться на одну ногу или разворачивать стопу, изменяя походку.

Если исправить структуральное нарушение в теле, но не переучить мозг и не заставить тело двигаться по-новому, то нарушение структуры движений и симметрии тела, с высокой долей вероятности, вернётся к исходным уровням; его спровоцируют выработанные стереотипы движения до коррекции.

Для тех, кто занимается спортом, FMS приобретает ещё большее значение, т.к. давать физическую нагрузку на тело с неправильными двигательными паттернами – прямой путь к травме. Это только дело времени.

Оценивая паттерны движения тела (то, как наше тело привыкло двигаться и как им управляет наш мозг) можно выявить целый ряд проблем. С помощью специально разработанных упражнений FMS помогает выявить подобные «сломанные» модели движения, которые закрепляются на уровне нервной системы – в мозгу и работают на автомате.

Система FMS – тот подход, который делает работу по укреплению человеческого тела более индивидуальной. Это лишь метод выявления дефектов, но опираясь на полученные данные, специалист определяет наиболее значимые отклонения в движениях и в первую очередь намечает путь устранения проблем. Например, плохой баланс тела может быть связан с нестабильностью в стопе, что может происходить из-за плоскостопия. FMS помогает выявить дисбаланс, задача врача – определить причину дисбаланса.

Для того, чтобы корректировать «заученные» мозгом паттерны движения, необходима работа специалиста на уровне нервной системы. В этом помогает метод НКТ (Neurokinetic Therapy) или нейро-кинетическая терапия.

Тест Айзенка – тест коэффициента интеллекта (IQ), разработанный английским психологом Гансом Айзенком. Известно восемь различных вариантов теста Айзенка на интеллект.

Первые пять тестов довольно похожи и дают общую оценку интеллекта человека при условии, что он будет тщательно следовать инструкциям.

Разработаны также три специальных теста: словесный, числовой и зрительно-пространственный. Эти тесты направлены на выявление специфических способностей, которые невозможно определить с помощью общих тестов.

Тесты предназначены для оценки интеллектуальных способностей для людей в возрасте от 18 до 60 лет, имеющих образование не ниже среднего. Коэффициент интеллекта (англ. IQ — intelligence quotient) — количественная оценка уровня интеллекта человека: уровень интеллекта относительно уровня интеллекта среднестатистического человека такого же возраста. Определяется с помощью специальных тестов. Тесты IQ рассчитаны на оценку мыслительных способностей, а не уровня знаний (эрудированности). Коэффициент интеллекта является попыткой оценки фактора общего интеллекта (g).

Психодиагностика эмоционально-личностной сферы

Эмоции теснейшим образом и неотделимо связаны с личностью. Они, прежде всего, отражают: состояние, процесс и результат удовлетворения потребностей.

Эмоционально люди как личности отличаются друг от друга такими свойствами как эмоциональная возбудимость, длительность и устойчивость возникающих эмоциональных переживаний, доминированием стенических или астенических (положительных или отрицательных) эмоций и т.д. Главное различие определяется силой и глубиной чувств, их содержанием и

предметной относительности. Можно говорить, что система и динамика типичных эмоций и характеризует человека как индивидуальную личность.

Эмоциональность является врожденной, но аффекты, и, тем более, чувства развиваются в ходе жизни, что означает личностное развитие человека. Такое развитие связано: а) с включением в эмоциональную сферу человека новых объектов; б) с повышением уровня сознательного волевого управления и контроля своих чувств в) с постепенным включением в нравственную регуляцию более высоких нравственных ценностей (совести, долга, ответственности, порядочности и т.д.).

Сәеёр÷аіеа. Для того, чтобы корректировать «заученные» мозгом паттерны движения, необходима работа специалиста на уровне нервной системы. В этом помогает метод НКТ (Neurokinetic Therapy) или нейрокинетическая терапия.

Для оценки интеллектуальных способностей людей в возрасте от 18 до 60 лет, имеющих образование не ниже среднего, наиболее оптимально использовать тесты, разработанные Айзенком.

Для подготовки спортсменов требуется высокая интеллектуальная составляющая. Предполагается, что если исследовать уровни базовых двигательных навыков, в соответствии с интеллектуальными и эмоциональными особенностями личностной сферы спортсменов, можно выявить те отклонения, которые не позволяют в полной мере использовать данные свойства организма человека и тем самым корректировать процесс тренировки.

СПОРТИВНАЯ СФЕРА В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА: НАИБОЛЕЕ УСПЕШНЫЕ РЕШЕНИЯ ДИСТАНЦИОННОЙ СИСТЕМЫ

Солодуха Д.И. 3 курс, юридический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. В декабре 2019 года в китайском городе Ухань пациентам впервые поставили диагноз пневмония ранее неизвестного типа. Карантин был объявлен в нескольких городах, и по всему миру, а Всемирная организация здравоохранения начала исследования в области этого заболевания. В феврале он приобрел официальное название нового вируса COVID-2019. Болезнь распространялась по земле чрезвычайно быстрыми темпами, и в марте впервые за долгое время была объявлена всемирная пандемия. Почти все страны начали закрывать границы и принимать меры по ограничению распространения болезни. С тех пор карантинные меры были ужесточены.

Цель данной статьи – определить, как карантинные меры влияют на сферу спорта, выявить основные проблемы и пути их решения. Актуальность этой темы неоспорима, поскольку в настоящее время большое количество людей сталкивается с поиском наиболее эффективных решений. В 21 веке происходит очень важный сдвиг от научной концепции, далекой от реальной жизни, к навыкам обычных людей приспособившись к определенным условиям. Пандемия коронавируса ясно показала, что наука не всегда готова к такому быстрому реагированию, но изменившись, человек может сразу же найти решение, взглянув на ситуацию с другого ракурса.

Содержание. За исключением людей, которые занимаются спортом самостоятельно, учебные заведения также сталкиваются с проблемой организации учебных занятий. Будь то в школе или университете, проведение комплексных уроков и пар вызвали наибольшее количество вопросов. Ни одна программа не предназначена для овладения новыми навыками элементов и поддержание здорового духа на расстоянии. Кроме того, технология безопасности, разрабатываемая Министерством спорта и образования на протяжении многих лет, также оказалась бессмысленной. Возник огромный вопрос: как безопасно проводить занятия со студентами и возможно ли это. Поскольку в настоящее время отсутствует единая система перехода на дистанционное образование, в каждом учебном заведении была разработана собственная стратегия. Больше всего пострадали студенты тех учебных заведений, где преподаватели отказались от проведения тренировок в пользу тестов: у многих возник вопрос, если занятия спортом не так важны и их можно заменить на написание тестов и докладов, стоит ли сохранять учебные часы за данным предметом, в дальнейшем. Однако из-за несовершенства системы дистанционного образования – здоровье студентов действительно оказалось в опасности: нехватка свежего воздуха и прогулок на солнце, постоянное сидение перед экраном и отсутствие физических упражнений приводят к заболеваниям опорно-двигательного аппарата, а также ухудшению зрения.

В других учебных заведениях преподаватели обратились к давно разработанным технологиям, изобретенным в Советском Союзе: обучение с помощью аудио инструкций – учителя составляют планы уроков на бумаге, оговаривать все упражнения, которые должны выполнять учащиеся, а также для обеспечения безопасности и частоту повторения, записывают «тренировку» в аудио формате и отправляют его студентам. Еще одной мерой контроля является «обратная связь» – обязательное видео, которое учащиеся должны отправлять тренеру. Поэтому у преподавателей есть возможность отмечать присутствующих и следить за процессом обучения и его эффективностью. Учителя в небольших группах начали использовать возможность группового видеочата, аналогичную тому, когда занятия учащимися просматривались и отслеживались в режиме реального времени.

Однако на сегодняшний день имеется огромное количество возможностей поддерживать свою физическую форму даже в сложившихся обстоятельствах.

Коммерческие виды спорта развиваются и набирают обороты в социальных сетях и онлайн-платформах: также за последнее время появилось большое количество онлайн-курсов и тренеров «по видеосвязи». В связи с ослаблением экономики стоимость таких услуг снижается, чтобы увеличить спрос, и они становятся доступными для большего числа людей.

Анализ литературы, раскрывающий основные проблемы деятельности человека в эпидемиологической ситуации позволил нам определить эффективность онлайн-тренировок как наилучшего способа поддержания физической подготовки студентов:

1. Мотивация. Если человек уже заплатил за товар, вероятность того, что он поместит его в удаленную папку на жестком диске, значительно уменьшится. Онлайн-тренер ничем не хуже, чем тренер на месте, мотивируя вас не пропускать упражнения и поддерживать минимальный режим упражнений.

2. Безопасность. Почти любой онлайн-курс, приобретенный в Интернете, составлен профессиональным тренером или спортсменом. Тренер также заранее готовит серию упражнений, и он не только может выполнять их одновременно с обучаемыми и контролировать выполнение в режиме реального времени, никаких ошибок и травм не допускается.

3. Практичность. Курсы и тренинги предназначены для самых разных людей. Таким образом, Вы имеете возможность начать заниматься с нуля или же продолжить тренировки, тренер будет ориентироваться на ваши способности и запросы.

4. Доступность. Видеоуроки не требуют никакой подготовки, длительных походов в спортзал или освоения сложных платформ. Кроме того, они собирают лучшие упражнения и техники. Обычно люди пытаются сэкономить деньги и исследуют тысячи видеороликов на сайтах хостинга, читают посты и статьи о том, как накачать тело в невероятную форму, при нехватке таких компонентов, как спортивное питание, степень допустимой нагрузки. Приобретая услугу, человек решает все эти вопросы с минимальной тратой усилий при подготовке к занятиям.

Карантинные меры повлияли на жизнь всего человечества и привели к изменениям во многих областях. Спорт не является исключением. Разные категории студентов по-разному реагируют на эту ситуацию: некоторые люди полностью прекращают заниматься спортом, в то время как другие впервые обращают свое внимание на физические упражнения. Однако каждый в определенной степени решил для себя проблему домашнего обучения. Учебные заведения и профессиональные спортсмены вынуждены искать решения проблемы адаптации своей повседневной деятельности к установленным ограничениям. Возникло большое количество психологических проблем, которые ранее решались психологами и

тренерами, командами или наставниками. Теперь каждый остается наедине с силой воли и стремлением к целям: будь то поддержание конкурентоспособной формы тела или сохранение здоровья.

Заключение. В целом, вся сфера спорта вступила в новый цикл развития: в ближайшем будущем будут разработаны не только методы преподавания спортивной культуры, олимпийского резерва и практики подготовки профессиональных спортсменов, но и будут изыскиваться методы спасения от банкротства коммерческих предприятий: спортивные залы, бассейны, спортзалы и стадионы пережили не лучшие экономические времена. Неопределенность в будущем помогает развитию данной области с неожиданной стороны: это дает ей перспективы для новых возможностей для своих последователей и раскрыть потенциал большего числа людей. Сегодня среди спортсменов и простых людей положено плодотворное начало этому процессу: с каждым днем изобретается все больше и больше домашних методов упражнений, имеющих научное и практическое применение. Однако сможет ли спорт пережить пандемию вируса без потери спортсменов, а также физическая подготовка всего населения зависит от всех участников, и большое количество внешних мотивирующих факторов будет положительно влиять на оптимистичное завершение данного цикла.

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ СТУДЕНТОВ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Стрелец В.В., 3 курс, факультет иностранных языков
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Сулейманова М.И.**, старший преподаватель
магистр пед. наук

Введение. С приближением зимы и холодов спортивные игры часто ограничиваются помещением. Страхи людей по поводу безопасности и негативное отношение к холоду являются препятствиями, мешающими проводить время на улице в зимние месяцы. В любом случае, даже снежная и холодная погода способствует развитию и поддержанию здоровья студентов. Зимние перепады температур в сочетании со свежим воздухом стимулируют иммунную систему, повышая устойчивость вашего организма к болезням, распространенным в холодное время года.

Содержание. В летние месяцы студенты привыкают к теплему зеленому климату, который предлагает сезон. Зимние месяцы предоставляют нам различные способы передвижения, такие как катание на санях, ходьба по снежной горке или создание снеговика. Зимние месяцы у большинства взрослых ассоциируются с простудой и такими заболеваниями, как грипп. Однако не холодная погода обязательно вызывает простуду и грипп - это повышенное воздействие на окружающую среду в помещении, где обитают бактерии и вирусы. Например, в зимние месяцы в домах обычно включают

отопление. Бактерии и вирусы в наших домах постоянно перемещаются внутри. Взрослые и дети, которые проводят длительные периоды времени в отапливаемом и плохо вентилируемом доме, не выходя на свежий воздух, могут легко передавать микробы друг другу.

Погода, которую мы считаем «грязной», создает условия и материалы, которые вдохновляют и развлекают. Например, участки льда, большие снежные холмы и деревья, покрытые снегом. Когда мы остаемся дома зимой, мы теряем не только развлечения, но и необходимые витамины, которые дает нам окружающая среда. Оптимальный уровень витамина D в организме очень важен для здоровья по многим причинам. Витамин D укрепляет кости, способен предотвратить сердечно-сосудистые заболевания, а также некоторые формы рака, и даже улучшить функцию мозга. И поскольку большая часть витамина D вырабатывается под воздействием солнечного света (а гораздо меньшая часть – из пищи), важно регулярно проводить несколько часов на открытом воздухе. Зимой, когда солнце зачастую трудно даже увидеть и почувствовать, оно по-прежнему помогает организму получать достаточное количество витамина D для правильной работы. Пребывание на свежем воздухе повышает уровень кислорода в организме, который требуется не только для физической деятельности, но и для работы мозга. Свежий воздух в сочетании с приятной прогулкой очищает ум, повышая способность к концентрации внимания.

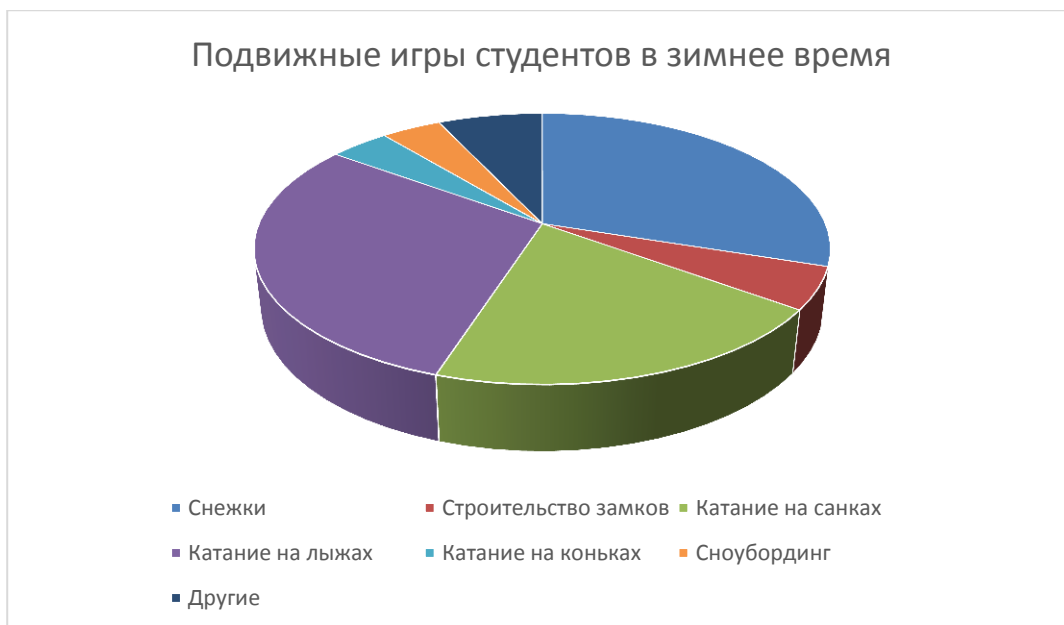
Прогулки под открытым небом также могут улучшить ваш творческий потенциал. Результаты исследований американских ученых подтверждают, что людям, которые провели 4 дня на природе, удалось справиться с тестами креативности на 50% лучше.

Отдых под открытым небом почти всегда напрямую связан с физической активностью. Это само по себе улучшает кровообращение, помогая доставлять в каждый уголок организма больше кислорода и других питательных веществ. Но длительное пребывание на свежем воздухе также очищает кровь, повышая эффективность снабжения клеток необходимыми веществами и выведения токсинов. Неудивительно, что, согласно многим исследованиям, времяпрепровождение на свежем воздухе напрямую связано со здоровьем.

В наши дни студенты активно занимаются различными видами спорта как в учебное время на занятиях физкультурой, так и за пределами университета. Даже в зимнее время большинство студентов предпочитают проводить свое время на свежем воздухе, играя в различные подвижные игры.

Что касается нашего университета, мной был проведен опрос среди студентов факультета иностранных языков, чтобы узнать, чем они предпочитают заниматься на свежем воздухе в зимнее время, в какие спортивные игры играют.

Результат опроса представлен в диаграмме



Заключение. Таким образом, можно отметить, что студенты факультета иностранных языков ведут активный образ жизни и стараются проводить время с пользой даже зимой, в холодное время. Активный отдых, даже в зимнее время, очень важен для поддержания здоровья молодых людей. Многие предпочитают оставаться дома, вместо того, чтобы провести хотя бы полчаса на улице. И это не совсем правильно, ведь даже зимой наш организм нуждается в витаминах и свежем воздухе, для поддержания сил и здоровья.

Литература

1. 7 причин чаще бывать на улице зимой // Статья URL: <https://www.top-shop.kz/statiy/7-prichin-chasche-byvat-na-ulice-zimoj/> (дата обращения: 06.11.2021)
2. 10+ ЗИМНИХ ИГР ДЛЯ ВЕСЕЛОЙ КОМПАНИИ // Статья URL: <https://tlum.ru/news/10-zimnih-igr-dla-veseloj-kompanii/> (дата обращения: 06.11.2021)

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПЛАВАНИЕМ У СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ИГРЫ В ВОДНОЕ ПОЛО

Терешко А.В. 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина.)

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

Введение. В процессе профессионального образования студентов вузов - плавание является одной из основных частей дисциплины «Физическая культура». Плавание относится к числу жизненно важных средств физического воспитания и существенным прикладным двигательным навыком, а также результативным средством укрепления здоровья и

физического развития человека, с первого месяца жизни и до самой старости. Огромное оздоровительное и закаливающее значение имеет плавание. Вода очищает кожу человека, содействует совершенствованию кожного дыхания и укреплению самой кожи. Занятия плаванием вызывает усиление деятельности разных внутренних органов: учащается дыхание, возрастает частота сердечных сокращений, изменяется тонус периферических кровеносных сосудов, усиливается обмен веществ в организме. В условиях продолжительного нахождения в воде совершенствуются процессы терморегуляции. Происходит закаливание организма, уменьшен риск развития сколиоза и различных болезней, растет сопротивляемость неблагоприятным факторам внешней среды.

Содержание. В процессе социологического опроса мы узнаем отношение студентов БрГУ имени А.С.Пушкина к отношению занятиям плаванием. Нужно рассматривать тот фактор, что плавание – это циклический вид спорта и для многих людей и в том числе студентов, является очень однообразным. Для увеличения внимания и концентрации во время занятий плаванием у студентов, нужно применять различные средства и методы увеличения мотивации к занятиям, тем самым решая задачи и целенаправленность на занятии. Во время занятий студенты узнают новую технику спортивных способов плавания и применяют свои знания и навыки на практике, а еще совершенствуют разные физические качества, такие как выносливость, координация, ловкость и скорость в противоборстве между студентами. Почувствовать дух конкуренции, подготовить к возможности выступить на вузовских соревнованиях. Осуществляются разные спортивные эстафеты во время учебного процесса – тем самым смоделировав соревновательную активность во время занятий. Дать студенту почувствовать уверенность в себе, что студент чему-то научился за время занятий. С тем как студенты постигают спортивное плавание, повышая свое техническое мастерство, понемногу отслеживается понижение интереса к занятиям плавания. Чаще всего это происходит в период приближения к окончанию семестра, ближе к зачету. Роль преподавателя в данном случае, повысить интерес у студентов к занятиям по плаванию. В этом на помощь приходят различные водные виды спорта, к примеру, водное поло, подводное плавание, прыжки в воду с тумбочки и с бортика, синхронное плавание, плавание с разным спортивным инвентарем и т.д. Рассмотрим на примере игры водное поло. Это одна из особенно интересных командных спортивных игр в настоящее время, имеющая свои богатые исторические традиции и широкое интернациональное признание. Данная игра, входит в программу Олимпийских игр, проводятся разные мировые состязания, а именно: чемпионат мира, Европы, лига чемпионов среди мужских и женских команд, коммерческие турниры, данную игру можно применять по упрощённым правилам для разных возрастных категорий людей в качестве развлечений и отдыха. При обучении студентов плаванию данная игра подходит как для юношей, так и для девушек разных возрастов. В первую очередь она

поможет убрать боязнь перед водой, так как её можно проводить не только на глубокой части бассейна, но и на мелкой, внимание будет сосредоточено на игре с мячом. После дозированной нагрузки предлагается откупаться, либо попросту некоторое время поиграть с мячом, чтобы восстановить дыхание. Приобретение обратной информации об элементарных упражнениях с мячом, свидетельствуют о новых ощущениях, и новой нагрузке на разные группы мышц. Это привлекает студента получить добавочно информацию в виде познаний, знаний, правил и навыков игры на игровом поле.

Устанавливается игровое поле определённого размера, ворота, фишки и т.д., все эти факторы дисциплинируют студентов и дают им новое качество занятий. Студенты совершенствуют свои навыки владением мячом выполняя различные упражнения как индивидуально, так и в парах, совершенствуют свои тактико-технические навыки. Кульминацией для студентов становится игра команда на команду (7 x 7), со всеми признаками настоящей игры: судья, ворота, игровое табло, замены, игра проходит по упрощённым правилам, во избежание получения травм на занятиях. Подготовка ватерполиста состоит на половину из плавательной подготовки, чем и занимаются студенты на протяжении всего процесса обучения на факультете физического воспитания, тактико-технической и специальной подготовки. Тяжёлой задачей на занятиях становится специальная подготовка для студентов. В которой применяется преобразованное прикладное плавание, плавание смешанными способами плавания (в тех случаях, когда на занятиях не уделяется внимание работе упражнениям на координацию для увеличения качества техники плавания студента), переход с одного вида плавания на другой. Новый вид двигательной активности: «хождение на ногах без рук» «выпрыгивания из воды». Но студенты довольно стремительно справляются с предложенными задачами на занятии, осмысливая, что они умеют исполнять предложенные упражнения на фоне изученных спортивных способов плавания, только в иной плоскости. Применяя различные добавочные средства и методы для увеличения мотивации к занятиям физическим воспитанием в работе со студентами, преподаватель так и добивается поставленной цели и задачи.

Заключение. Таким образом, получая правильные недостающие эмоции в повседневной жизни, студенты сбрасывают негатив, раскрепощаются и повышают коммуникативные отношения между студентами не только своего факультета, но и всего института в целом.

Литература

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.

4. Старчеков, М.М. Рейтинговая оценка как средство повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой / М.М. Старчеков. – Омск: СГУФК, 2005. – 23 с.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ В ВОДНОЕ ПОЛО

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

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

Введение. Единственный игровой вид спорта на воде, получивший мировое признание и ставший Олимпийским — водное поло. Эта игра может проходить как в естественных водоёмах, так и в бассейнах. Одновременно в игре участвуют две команды, задача которых забить как можно больше голов в ворота соперника за время игры. Это сложно координационный вид спорта, требующий от ватерполиста прежде всего, быстроты простых и сложных реакций, высокой скорости переработки информации и принятия решений, концентрации и распределения внимания. Игроки должны быть пловцами, гармонично сочетающими такие качества, как сила, быстрота, выносливость и ловкость. Каждый ватерполист должен владеть техникой плавания кролем на груди, кролем на спине, брассом, комбинированными способами (треджен на груди и на спине), техникой перехода от одного способа плавания к другому и ныряния.

Содержание. К основным средствам обучения водному поло относятся следующие группы физических упражнений:

1. общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
2. подготовительные упражнения для освоения с водой;
3. учебные прыжки в воду;
4. игры и развлечения в воде;
5. упражнения для освоения техники спортивных способов плавания.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше используются для улучшения основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);

Для улучшения быстроты следует включать в спортивные занятия подвижные игры; упражнения в максимальном темпе за короткий отрезок времени – прыжки, метания, стартовые ускорения в беге; особые гимнастических упражнения и упражнения в воде (на первых этапах обучения - упражнений с движениями ногами, держась руками за бортик).

Имитация движений на суше, сходных с движениями, исполняемыми в воде, содействует больше стремительному и качественному освоению техники плавания и водного поло. Улучшение физических качеств ватерполиста на этапах начальной подготовки путем использования общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется стремительнее и результативнее, чем с поддержкой средств плавания.

Поэтому в подготовительную часть каждого занятия по водному поло непременно включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами данного урока. Осуществление такого комплекса подготавливает новичка к удачному освоению учебного материала в непривычных условиях водной среды.

Упражнения в воде:

1. Погружения в воду с головой – подныривания и открывание глаз в воде; устранение инстинктивного страха перед погружением в воду; ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды; обучение открыванию глаз и ориентации в воде.

2. Всплывания и лежания на воде - ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости (поплавки, звездочки и т.д.); освоение навыка лежания на воде в горизонтальном состоянии; освоение допустимого видоизменения положения тела в воде.

4. Выдохи в воду – освоение навыка задержки дыхания на вдохе; умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе; освоение выдохов в воду.

5. Скольжения – освоение равновесия и обтекаемого положения тела (на груди, на спине); умение вытягиваться вперед в направлении движения(стрелочка); освоение рабочей позы пловца и дыхания.

6. Упражнения для изучения техники владения мячом - повышение уровня владения мячом; осуществление основного броска.

7. Игры и развлечения на воде.

8. Упражнения для обучения и улучшения техники плавания (спортивных способов – кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин и облегченных способов плавания).

В последующий период совершенствование техники ватерполиста происходит в тесной связи с обучением и совершенствованием тактических действий. В процессе обучения и тренировки ватерполиста работа над техникой и тактикой игры сочетается с выполнением упражнений, способствующих развитию высокого уровня физической, плавательной и психологической подготовки.

Заключение. Самым благоприятным периодом для разучивания новых движений, является младший школьный возраст. Большинство двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в этом возрасте. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем в дальнейшем лучше будут осваиваться сложные технические элементы.

Для поддержания устойчивого внимания детей на занятиях следует создавать повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы проведения урока, индивидуально оценивать действия каждого ребенка, использовать метод поощрения. Для детей такого возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ, словесный и наглядный метод объяснения.

Литература

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. –22 с.

3. Рыжак, М. Водное поло / М. Рыжак, В. Михайлов. – М.: Наука, 1977. – 189 с.

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 9-11 ЛЕТ

Яковлев А.А., магистрант, 1 курс, факультет организации здорового образа (ПолесГУ)

Научный руководитель – **Колесникова Н.Н.**, канд. пед. наук, доцент

Введение. Современный спорт отчетливо демонстрирует развитие зрелищной функции, особенно эта тенденция характерна для игровых видов спорта. Интенсивность физической нагрузки современного футбола сегодня не в полной мере вписывается в преподавательские задачи, утвержденные требованиями футбола [3].

Инновационные тенденции педагогического процесса направлены на основные параметры: высокая интенсивность игры, индивидуальные физические кондиции [1, 33 с; 2, 124 с; 4, 31 с; 5].

Цель исследования – физическая подготовка юных футболистов 9-11 лет.

Программный материал для практических занятий представлен следующими документами: учебный план подготовки юных футболистов 9-11 лет; план–график на учебный год; учебный план теоретической подготовки.

Педагогическое тестирование общей физической подготовки включало следующие испытания: «Бег 10 м (сек)», «Бег 30 м (сек)», «Бег 50 м (сек)». «Челночный бег 3*10 м (с)». «Бег 6 минут (м)». «Прыжок в длину с места (см)».

Для оценки специальной физической подготовки использовались следующие контрольные упражнения: «Бег 30 м с ведением мяча (сек)». «Удар по неподвижному мячу с разбега на дальность (м)». «Выбрасывание мяча на дальность из-за головы (м)». «Удар по мячу на точность (количество раз)».

Исследование заключалось в проведении трех разовых занятий по футболу (в течение года) с мальчиками 9–11 лет, средствами повышения ОФП и СФП являлась интервальная тренировка и «тай-бо» гимнастика.

В результате проведенной первичной диагностики контрольной и экспериментальной групп футболистов 9–11 лет, хочется отметить, что средние результаты физической подготовки данных групп удовлетворяют контрольным нормативам общей и специальной физической подготовки юных футболистов.

Анализ результатов показал, что в тесте, оценивающем скоростные качества, результат имеет положительную динамику. Достоверный прирост среднего результата наблюдается в контрольных упражнениях «Челночный бег 3*10 м», «Бег 6 мин», «Прыжок в длину с места» ($P < 0,05$).

«Бег 10 м (сек)» имеет положительную динамику, которая составляет 0,2 сек. В забеге на 30 метров были достигнуты положительные результаты, которые составили 0,2 сек. С хорошим результатом был проведен тест «Бег 50 м (сек.)» и «Челночный бег 3*10 м (сек.)», разница составила 0,6 сек. и 1,0 сек. соответственно. «Бег 6 мин (м)» был проведен с хорошим результатом, разница составила 44 метра. «Прыжок в длину с места (см.)», среднее значение на начало года 162, на конец тренировочного периода 165,2, разница составила 3,2 см. Результаты, физической подготовки контрольной группы, неплохие для одного года тренировки в обычном режиме. Дозирование и содержание интервальной нагрузки осуществлялось по принципу постепенного увеличения интенсивности упражнений, так высокоинтенсивный интервал составил в начале исследования 1 минуту и 1 минуту низкоинтенсивной нагрузки в 3–4 упражнениях, повторяя серии 2–3 раза. В последующем интенсивные интервалы увеличены до 2–3 минут, в 4–5 сериях (таблица).

Таблица – Динамика средних результатов физической подготовки юных футболистов 9–11 лет экспериментальной группы

Контрольные испытания	До ($x \pm \sigma$)	После ($x \pm \sigma$)	P (0,05)
1. «Бег 10 м (сек.)»	2,2 \pm 0,3	1,9 \pm 0,3	>
2. «Бег 30 м (сек.)»	5,4 \pm 1,0	4,9 \pm 0,9	>
3. «Бег 50 м (сек.)»	8,7 \pm 1,0	7,8 \pm 0,8	>
4. «Челночный бег 3*10 м (сек.)»	10,2 \pm 1,4	8,8 \pm 1,6	>
5. «Бег 6 мин (м.)»	1054 \pm 21,9	1110 \pm 18,9	<
6. «Прыжок в длину с места (см.)»	162 \pm 7,4	167,6 \pm 5,3	<

Анализ результатов показал, что в тесте, оценивающем скоростные качества, результат имеет положительную динамику. Результаты тестов «Бег 10 м (сек.)», «Бег 30 м (сек.)», «Бег 50 м (сек.)», «Челночный бег 3*10 м (сек.)», имеют положительную динамику, разница на конец года составила 0,3 сек., 0,5 сек., 0,9 сек., 1,4 сек. соответственно.

В контрольном упражнении оценивающим общую выносливость юных футболистов средний результат в начале исследования составлял 1054 м, в конце исследования 1110 м, динамика достоверна, средствами повышения являлась интервальная тренировка и «тай-бо» гимнастика. В контрольном испытании «Прыжок в длину с места» в начале исследования средний результат составлял 162 см, к концу исследования средний результат составил 165,6 см, динамика 3,6 см. Для развития и совершенствования скоростных качеств применялись следующие упражнения: бег по инерции после «пробегания» отрезка в 10–15 метров с максимальной скоростью, бег с ускорением на отрезке в 30–35 метров, бег под уклон. Упражнения выполнялись сериями по 5–6 раз каждое индивидуально или в составе команды.

Для совершенствования скоростных и координационных качеств на тренировках использовались следующие приемы и упражнения: для повышения скорости старта – стартовые рывки по зрительному сигналу из положения стоя (лицом, спиной, боком), сидя, лёжа к направлению движения после прыжков (вверх, вперед и в сторону); рывки в движении с поворотом вправо, влево и назад; прыжки (вверх с места толчком обеими ногами, вверх из положения левой впереди с быстрой сменой ног). Основные показатели тестирования «Бег 6 мин (м.)», «Прыжок в длину с места (см.)» имеют незначительную разницу, в 12 метров и 2,4 см. Показатели скоростно-силовой

выносливости «Бег 10 м (сек)», «Бег 30 м (сек)», «Бег 50 м (сек)», «Челночный бег 3*10 м (сек)» составили 0,1 сек., 0,3 сек., 0,3 сек., 0,4 сек. соответственно. Тесты, которые косвенно оценивают физическое состояние спортсменов «Бег 30 м с ведением мяча», «Удар по мячу на точность (количество раз)», имеют небольшую разницу, 0,3 сек. и 0,6 раза соответственно. В контрольном упражнении «Удар по неподвижному мячу с разбега на дальность» разница невелика 0,3 метра. В контрольном испытании «Выбрасывание мяча из-за головы на дальность» результат лучше у экспериментальной группы на 0,6 м, и составил 11,7 м.

Заключение. Футболисты младших возрастных групп ведут игру преимущественно за счет технических приемов, связанных с контролем над мячом посредством многократных касаний (ведение и обводка). С возрастом происходит перераспределение структурных элементов соревновательной деятельности в сторону увеличения объема всех разновидностей передач мяча.

Наиболее целесообразной кривая динамики роста физических качеств считается такой, при которой рост показателей в течение годового макроцикла равномерно увеличивается.

Литература

1. Алексеев, В.М. Физиологические аспекты футбола / В.М. Алексеев. – М. : ГЦОЛИФК, 2016. – 33 с.
2. Андреев, С.Н. Развитие физических качеств юных футболистов / С.Н. Андреев. – ТиПФК, 2016. – 124 с.
3. Бутин, И.М. Развитие физических способностей детей / И.М. Бутин, А.Д. Викулов. – М.: ВЛАДОС–ПРЕСС, 2002. – 464 с.
4. Программа спортивной подготовки по виду спорта футбол . – Мурманск, 2011. – 31 с.
5. Способы развития выносливости футболистов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://dush-pol.ru/metodicheskaya-kopilka.sposoby-razvitiya-vynoslivosti-futbolistov>, свободный. – (Дата обращения: 07.05.2020). Физкультура и спорт [Электронный ресурс].

ТЕХНОЛОГИЯ СОЗДАНИЯ КОМПЕТЕНТНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОК В ПЕРИОД САМООПРЕДЕЛЕНИЯ

Венскович Д.А. 2 год докторантуры (БГУФК)

Научный руководитель – Полякова Т.Д. доктор педагогических наук, профессор

Введение. Организация работы по подготовке организма студенток к беременности и родоразрешению строится на основе педагогической модели формирования компетенций обучающихся в учреждениях высшего образования для подготовки их к деторождению.

Содержание. Впервые разработанная авторская методика компетентностно-ориентированной педагогической модели формирования двигательной культуры у студенток в период самоопределения была реализована по шести блочной системе взаимодействия преподавателей и студентов [1,2].

1. *Информационно-ориентировочный блок* представляет собой знания о женском здоровье до зачатия, во время беременности и после родов, о различных его аспектах, функциях, факторах, от которых оно зависит, о путях и средствах использования двигательной культуры для подготовки организма к беременности и вынашиванию здоровых детей. Информационно-ориентировочный блок рассматривает здоровье студенток, как важную социально-значимую ценность общества и обеспечивает информацией, которая необходима для ведения здорового образа жизни, использование средств, для формирования двигательной культуры в период самоопределения, а именно в период обучения в высшей школе.

2. *Потребностно-мотивационный блок* ориентирован на формирование устойчивой мотивационной готовности к сохранению, укреплению и улучшению здоровья для предстоящего периода беременности. Наличие интереса к здоровью, потребности в двигательной культуре в период самоопределения и заботе о здоровье в связи с происходящими физиологическими изменениями организма в период беременности.

3. *Операционный блок* включает педагогическую концепцию формирования знаний о сущности и реализации двигательной культуры в период самоопределения, которые будут необходимы в период беременности, формирования двигательных умений и навыков, координированности двигательных действий, что окажет положительное влияние на стремление студенток к освоению учебного модуля «Двигательная культура личности для подготовки к беременности».

4. *Праксиологический блок* отражает уровень сформированности соответствующих показателей двигательной культуры, направленные на получение жизненного опыта подготовки организма к беременности и практической готовности стать мамой.

5. *Коррекционный блок* предусматривает введение в образовательный процесс по учебной дисциплине «Физическая культура», специального учебного модуля «Двигательная культура личности для подготовки к беременности» включающий практическую часть (18 разделов с комплексами физических упражнений), теоретическую часть (16 тем лекционного курса) и «Организацию самостоятельной работы» (12 тем для самостоятельного изучения). Теоретическая часть направлена на

приобретение физкультурных знаний о значимости двигательной культуры в жизнедеятельности студентов в период самоопределения, которые помогут улучшить здоровье до зачатия, в период беременности, во время родов и в послеродовом периоде. Практическая часть подготовки направлена на укрепление организма студентов за счет увеличения арсенала двигательной культуры, а также получение практического опыта в выполнении физических упражнений в зависимости от сопутствующих хронических заболеваний, будущей профессии, триместра беременности и индивидуальных особенностей женского организма [2].

б. *Результирующий блок* отражает:

– диагностику овладения практического модуля: по динамике уровня физической подготовленности, уровня физического развития, состоянию антропометрических и физиометрических показателей, оценке уровня физического здоровья, оценке здоровья позвоночника и индексу здоровья.

– диагностику овладение теоретического модуля студентов выполнением критериально-ориентированных тестов в модульно-рейтинговой системе тестовых заданий.

– диагностику уровня психофизического состояния студентов по объему механической, смысловой и образной памяти и скорости переключения внимания (по таблицам Шульте), состоянию стрессоустойчивости (по С. Коухена и Г. Виллиансона) и социально-психологической адаптации (по А.К. Осницкому).

Заключение. Педагогическая модель формирования компетенций обучающихся в учреждениях высшего образования для подготовки их к деторождению может быть использована на факультативных занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура» на 3 и 4 курсах в учреждениях высшего образования. Диагностика результирующего блока содержит формы контроля позволяющие оценить формирование практических двигательных навыков и овладение теоретическими знаниями для подготовки обучающихся к деторождению.

Литература

1. Венскович, Д.А «Школа будущей мамы» как инновационная форма организации занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» : монография / Д.А. Венскович. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2020. – 174 с.

2. Венскович, Д.А Теоретико-методологические аспекты формирования двигательной культуры личности для подготовки к беременности в период обучения в учреждении высшего образования : монография / Д.А. Венскович. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. – 328 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

	<i>ПЛЕНАРНОЕ</i>	стр
1	<p>Моисейчик А. Э., 2 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Моисейчик Э. А., канд. пед. наук, доцент ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ</p>	3
2	<p>Безрученко К.Р., магистрант, факультет физической культуры и спорта (ВГУ имени П.М. Машерова) Научный руководитель – Хлопцева М.В., старший преподаватель ОЦЕНКА СПОСОБНОСТИ К ДИНАМИЧЕСКОМУ И СТАТИЧЕСКОМУ РАВНОВЕСИЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ</p>	5
3	<p>Самкевич, М.В., 2 курс магистрант (БрГУ имени А. С. Пушкина) Научный руководитель – Белый К.И., канд. пед. наук, доцент ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕВОЧЕК 8-9 ЛЕТ</p>	8
	<i>СЕКЦИЯ 1</i>	
4	<p>Абрамович А.С. 2 курс, факультет иностранных языков (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Демчук Т.С. канд. пед. наук, доцент ВОПРОСЫ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К СПОРТУ</p>	11
5	<p>Андрейчук А.В. 3 курс, факультет естествознания (БрГУ имени А. С. Пушкина) Научный руководитель – Домбровский В. И., канд. пед. наук, доцент ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В УНИВЕРСИТЕТЕ А.С. ПУШКИНА</p>	13
6	<p>Андренко К.В., 2 курс, факультет иностранных языков БрГУ имени А.С. Пушкина Научный руководитель – Демчук Т.С., канд. пед. наук, доцент НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ РЕЖИМА ДНЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ КАРАНТИННЫХ ОГРАНИЧЕНИЙ</p>	15
7	<p>Антонюк В.С., 3 курс, физико-математический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Лукашевич С. С., старший преподаватель магистр пед. наук ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГИРЕВОГО СПОРТА ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ</p>	17
8	<p>Астахов Н. А., 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Черемных Н. А., старший преподаватель ПЛАВАНИЕ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА</p>	20
9	<p>Балакер Д.А. 2 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Левчук З.С., канд. пед. наук, доцент ХАРАКТЕРИСТИКА УСЛОВИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ (ИЗ ОПЫТА ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ)</p>	21

10	Балюк Ю. С., Кос А. А. , 3 курс, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Моисейчик Э. А. , канд. пед. наук, доцент РЕЖИМ ДНЯ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ	23
11	Белогривая Т.Е. , 3 курс, факультет математики и информатики (ГрГУ имени Янки Купалы) Научный руководитель – Флерко А.Л. магистр пед. наук РОЛЬ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ	26
12	Бернацкий С.В. 3 курс филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Зинкевич Г.Н. , старший преподаватель магистр пед. наук ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПРОФИЛАКТИКИ СОЦИАЛЬНО-НЕГАТИВНЫХ ЯВЛЕНИЙ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ МОЛОДЕЖИ	29
13	Бизева Е.В. 2 курс, физико-математический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Лукашевич С. С. , старший преподаватель магистр пед. наук ПАУЭРЛИФТИНГ, КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ	31
14	Бобров К.А., Мелешко Д.Р. , 1 курс (ВГУ имени П. М. Машерова) Научный руководитель – Хлопцева М. В. , старший преподаватель ИЗУЧЕНИЕ СОСТАВА ТЕЛА СТУДЕНТОК 1 КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	34
15	Бронз А.Ю. , 4 курс, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Лагуновская Е.А. , канд. филос. наук, доцент УТРЕННЯЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА В СИСТЕМЕ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ	36
16	Бублий Е.Н. 3 курс, юридический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Самойлюк Т.А. , старший преподаватель магистр пед. наук К ВОПРОСУ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	38
17	Внучко А. В., Комарчук М. Н. 3 курс, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Моисейчик Э. А. , канд. пед. наук, доцент ПРОФИЛАКТИКА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯ	42

18	<p>Галах В.А. 3 курс, физико-математический факультет (БрГУ им. А.С.Пушкина) Научный руководитель – Сидоревич П.Ф., преподаватель</p> <p>ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА К ЗАНЯТИЯМ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ</p>	45
19	<p>Генюш Е.О. 3 курс, факультет иностранных языков (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Сулейманова М.И., старший преподаватель</p> <p>магистр пед. наук НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС КАК ФОРМА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ</p>	48
20	<p>Голуб К. А., Мешечко А. Ю., Носарь И. С. 3 курс, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Ларюшина С. Г., преподаватель</p> <p>магистр пед. наук РОЛЬ ФИТНЕСА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА</p>	50
21	<p>Гомон М.В. 4 курс, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Лагуновская Е.А., канд. филос. наук, доцент</p> <p>АКТУАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА</p>	52
22	<p>Гомон М. В., Дудчик Н. И., 2 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Зинкевич Г.Н., старший преподаватель</p> <p>магистр пед. наук КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА И ТЕХНОЛОГИЯ ЕЕ ФОРМИРОВАНИЯ</p>	55
23	<p>Горбачевич Ю.Н. 2 курс, социально-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Милашук Н.С., старший преподаватель</p> <p>магистр пед. наук ВЛИЯНИЕ СОЦИУМА НА РАЗВИТИЕ ФК СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ</p>	57
24	<p>Горох Н.А., 3 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Люкевич В.П., канд. филос. наук, доцент</p> <p>ГИГИЕНА: ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЕЁ СОБЛЮДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ ВУЗОВ</p>	61
25	<p>Гребчук В. С., 3 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Якубович С.К., старший преподаватель</p> <p>магистр пед. наук ПОКАЗАТЕЛИ ГИБКОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА</p>	63

26	Гребчук В. С. , 3 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Е.А. Рассохина , старший преподаватель магистр пед. наук ВЛИЯНИЕ ВОДНЫХ ПРОЦЕДУР НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	65
27	Грицук О. В. 4 курс, факультет иностранных языков (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Домбровский В. И. , канд. пед. наук, доцент ПЛАВАНИЕ КАК ОДНО ИЗ ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ	67
28	Гуськова Н. В. 5 курс, факультет искусств и дизайна (ГрГУ имени Я. Купалы) Научный руководитель – Юраго О. Л. , старший преподаватель магистр пед. наук ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ ХУДОЖНИКА	69
29	Жаркова Д.А. 2 курс, физико-математический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Лукашевич С. С. , старший преподаватель магистр пед. наук АРМРЕСТЛИНГ КАК ПОПУЛЯРНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	71
30	Жук К.С. , 2 курс, факультет естествознания (БрГУ имени Пушкина) Научный руководитель – И.М. Гузаревич , преподаватель НЕДОСТАТОК ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ	74
31	Жук М.С. 3 курс, факультет естествознания (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Шиндина А.В. , преподаватель магистр пед. наук ПРОБЛЕМАТИКА ОПОРНО - ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	77
32	Жук М.С., Лешик С.Н. , 3 курс, факультет естествознания (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Гузаревич И.М. , преподаватель ИНТЕРЕС К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП	79
33	Заец Я. В. , 3 курс, филологический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина) Научный руководитель – Ларюшина С. Г. , преподаватель магистр пед. наук АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ	81

34	Зыбайло А.Л. , 3 курс, физико-математический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина) Научный руководитель – Сулейманова М.И. , старший преподаватель магистр пед. наук ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ КИТАЯ	83
35	Караневская А.М. , 3 курс, социально-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Милашук Н.С. , старший преподаватель магистр пед. наук РАЗНИЦА МЕЖДУ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ	85
36	Качина А.А. 3 курс, факультет естествознания (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Домбровский В.И. , канд. пед. наук, доцент ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА В БРГУ ИМЕНИ А.С.ПУШКИНА	86
37	Кислошенкова А.С. , 3 курс, факультет физического воспитания и туризма, (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Панько А.Д. , канд. истор. наук, доцент ПОЛИГОНЫ ДЛЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА И ОРИЕНТИРОВАНИЯ БРЕСТСКОЙ ОБЛАСТИ	88
38	Коваленко А.В. 3 курс, факультет искусств и дизайна (ГрГУ имени Я. Купалы) Научный руководитель – Юраго О. Л. , старший преподаватель магистр пед. наук СПОРТ И МОЗГ. КАК СПОРТ ВЛИЯЕТ НА НАШЕ ТЕЛО И МОЗГ	91
39	Король Я.С. 3 курс, физико-математический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Сидоревич П.Ф. , преподаватель ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ И ИХ ПОЛЬЗА В СВОБОДНОЕ ОТ УЧЕБЫ ВРЕМЯ	93
40	Котович О.А. 2 курс, физико-математический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Лукашевич С. С. , старший преподаватель магистр пед. наук ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ СТРЕТЧИНГА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ	95
41	Крисюк К. А. , 1 курс, экономический факультет (БрГТУ) Научный руководитель – Козлова Н. И. , канд. пед. наук, доцент РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ	98
42	Крупко А. А. , 2 курс, экономический факультет (БрГТУ) Научный руководитель – Козлова Н. И. , канд. пед. наук, доцент НЕТРАДИЦИОННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ (ЙОГА, УШУ, ШЕЙПИНГ)	100

43	Кульбеда М.А. , 1 курс, социально-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Милашук Н.С. , старший преподаватель магистр пед. наук СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ А ПЕРИОД ПАНДЕМИИ	102
44	Кунашко А.А. 3 курс, физико-математический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Лукашевич С. С. , старший преподаватель магистр пед. наук ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ	104
45	Лукашевич А.С. – ученик ГУО «Гимназия № 6 г. Бреста Маршала Советского Союза Жукова Г.К.» Научный руководитель – Новик Ю.Н. , учитель высшей категории ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТЕЙ ЗОЖ СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ШКОЛ	107
46	Макаревич В.Ю. 4 курс, исторический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Самойлюк Т.А. , старший преподаватель магистр пед. наук ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОК	109
47	Мелешко Д.Р., Бобров К.А. , 1 курс (ВГУ имени П. М. Машерова) Научный руководитель – Хлопцева М. В. , старший преподаватель БИОЭКПЕДАНСНЫЙ АНАЛИЗ СОСТАВА ТЕЛА СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	111
48	Митько В.Г. 3 курс, юридический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Самойлюк, Т.А. , старший преподаватель магистр пед. наук ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОДИН ИЗ ВАЖНЕЙШИХ СПОСОБОВ БОРЬБЫ С ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ	114
49	Мороз Н.Н. 2 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Левчук З.С. , канд. пед. наук, доцент ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА	118
50	Мышленик А. А. 3 курс, исторический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Самойлюк Т.А. , старший преподаватель магистр пед. наук ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ОСНОВА ПРОЦЕССА ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ	120

51	Наумчик М. Д. , 2 курс, филологический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина) Научный руководитель – Ларюшина С. Г. , преподаватель магистр пед. наук ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ 1896 ГОДА И ИХ ВЛИЯНИЕ НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ	122
52	Ольшевская А.Р. 3 курс, физико-математический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Сидоревич П.Ф. , преподаватель ЗАНЯТИЯ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ: ПОЛЬЗА И ВРЕД	124
53	Павловский Д.В., Лепесевич В.А. , 1 курс (ВГУ имени П. М. Машерова) Научный руководитель – Хлопцева М. В. , старший преподаватель ИЗУЧЕНИЕ УМЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ	126
54	Парфенюк А.В. , 2 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Зинкевич Г.Н. , старший преподаватель магистр пед. наук ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ	128
55	Погорельская И.И. , 4 курс, строительный факультет (БрГТУ) Научный руководитель – Козлова Н.И. , канд. пед. наук, доцент ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В СРЕДЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	131
56	Правалава П. М., Ксёнжык Н. Р. 3 курс, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Ларюшина С.Г. , преподаватель магистр пед. наук УПЛЫЎ ФІЗІЧНАЙ КУЛЬТУРЫ І СПОРТУ НА ЖЫЦЦЁ СТУДЭНТАЎ	133
57	Пшкит И.И. 3 курс, факультет естествознания (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Гурина Е.И. , старший преподаватель магистр пед. наук ПИТАНИЕ КАК ОДНА ИЗ ГЛАВНЫХ ПРОБЛЕМ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ	135
58	Разгуляева М.В. 3 курс, факультет естествознания (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Домбровский В.И. , канд. пед. наук, доцент САМОКОНТОРОЛЬ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ	138

59	<p>Ревенко М.А. 3 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Сурков С.А., доцент</p> <p>ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ СОПРЯЖЕННОГО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ</p>	140
60	<p>Ричко В. В. 3 курс, филологический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина) Научный руководитель – Зинкевич Г. Н., старший преподаватель магистр пед. наук</p> <p>ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ ПОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЕ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ</p>	143
61	<p>Рогачук В. А., 3 курс факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Якубович С.К., старший преподаватель магистр пед. наук</p> <p>АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ СБОРНОЙ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ЛЕТНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ</p>	145
62	<p>Сабитова Ю.Р., 2 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Ларюшина С.Г., преподаватель магистр пед. наук</p> <p>ПЛАВАНИЕ КАК ОДНО ИЗ ЛУЧШИХ СРЕДСТВ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ И ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА</p>	148
63	<p>Сахно В.Б. 3 курс, факультет естествознания (БрГУ имени А. С. Пушкина) Научный руководитель – Домбровский В. И., канд. пед. наук, доцент</p> <p>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ В ЦЕЛЯХ ОЗДОРОВЛЕНИЯ НА ФАКУЛЬТЕТЕ ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ</p>	152
64	<p>Синчук В. А. 4 курс, факультет иностранных языков (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Сидоревич П.Ф., преподаватель</p> <p>ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ, КАК СРЕДСТВО ОТ СТРЕССА</p>	154
65	<p>Ситковец Я. С. 2 курс, физико-математический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Сидоревич П.Ф., преподаватель</p> <p>ПОЛЬЗА ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ В РЕЖИМЕ ДНЯ ДЛЯ СТУДЕНТА</p>	156
66	<p>Тельпук В.И. 3 курс, юридический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Вольский, Д.И., преподаватель магистр пед. наук</p> <p>ПРИЧИНЫ СНИЖЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ-ЮРИСТОВ</p>	158

67	Тунчик К.В. 3 курс, факультет естествознания (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Домбровский В.И. , канд. пед. наук, доцент ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ СТУДЕНТОВ	160
68	Царикевич В. В., Луцевич Н. А. 3 курс, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Ларюшина С. Г. , преподаватель магистр пед. наук ВЛИЯНИЕ НИКОТИНА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	162
69	Челюк, Е. П. , 3 курс, филологический факультет (БрГУ имени Пушкина) Научный руководитель – Моисейчик Э.А. , канд. пед. наук, доцент ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В РАЗВИТИИ ГИБКОСТИ	165
70	Шавель П.П. , 4 курс, факультет иностранных языков (БрГУ имени А.С. Пушкина). Научный руководитель – Сидоревич П.Ф. , преподаватель ВЛИЯНИЕ ИГРЫ В ДАРТС НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ САМОЧУВСТВИЕ СТУДЕНТА	167
71	Шиловец А.С. 3 курс, факультет иностранных языков (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Сулейманова М.И. , старший преподаватель магистр пед. наук ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ	169
72	Шишук Н.В. 3 курс, физико-математический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Сулейманова М.И. , старший преподаватель магистр пед. наук СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ФИЗИКО- МАТЕМАТИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА	171
73	Якимович А.С. , 3 курс, социально-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Милашук. Н.С. , старший преподаватель магистр пед. наук. ПРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ В СФЕРЕ ФК НА БАЗЕ ВУЗОВ	173
74	Ярмошевич А. В. , 2 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Зинкевич Г.Н. , старший преподаватель магистр пед. наук ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОГО И ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	175

СЕКЦИЯ 2		
75	<p>Андреюк П. А. 3 курс, юридический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Хиль Э. Н., преподаватель</p> <p>ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ УРОВНЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ</p>	178
76	<p>Андросюк А. В. 3 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Зинкевич Г.Н., старший преподаватель</p> <p>магистр пед. наук ВЛИЯНИЕ ФИТНЕС-ПРОГРАММ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕВУШКИ-СТУДЕНТКИ</p>	180
77	<p>Василенко А. Г. , 2 курс, социально-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Шиндина А.В., преподаватель</p> <p>магистр пед. наук ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ЧИРЛИДИНГЕ</p>	183
78	<p>Войтехович Д.Р.,3 курс, факультет техносферной безопасности (УГЗ МЧС) Научный руководитель – Чумила Е.А., канд. пед. наук, доцент</p> <p>АНАЛИЗ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ УНИВЕРСИТЕТА ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ МЧС БЕЛАРУСИ НА ОСНОВЕ АНКЕТНОГО ОПРОСА</p>	185
79	<p>Глазкина А.Е., 1 курс, факультет ветеринарной медицины (ВГАВМ). Научный руководитель – Кудрявин Н.Е., старший преподаватель</p> <p>СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ</p>	187
80	<p>Голуб К. А., Мешечко А. Ю., Носарь И. С. 3 курс, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Ларюшина С. Г., преподаватель</p> <p>магистр пед. наук РОЛЬ ФИТНЕСА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА</p>	189
81	<p>Дулько П.О., 3 курс СПФ СИиЕ, кафедра спортивных игр (БГУФК) Научный руководитель – Куц Т.А., старший преподаватель</p> <p>ВЫЯВЛЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ ГОЛОВНОГО МОЗГА НА ВЫБОР ДОМИНАНТЫ ВЕДУЩЕЙ РУКИ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВОЛЕЙБОЛЕ</p>	192
82	<p>Журов И.А., 3 курс факультета техносферной безопасности, Медведева Д.В., 2 курс факультета техносферной безопасности, (УГЗ МЧС) Научный руководитель – Чумила Е.А., канд. пед. наук, доцент</p> <p>ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТЕПЕНИ ГОТОВНОСТИ СПАСАТЕЛЕЙ К РИСКУ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИХ МЕТОДОВ</p>	196

83	<p>Лазарева Ю.С. 2 курс, юридический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Хиль Э.Н., преподаватель НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ</p>	199
84	<p>Медведева Д.В., 2 курс факультета техносферной безопасности, Журов И.А., 3 курс факультета техносферной безопасности, (УГЗ МЧС) Научный руководитель – Чумила Е.А., канд. пед. наук, доцент ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ УНИВЕРСИТЕТА ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ МЧС БЕЛАРУСИ</p>	201
85	<p>Мшар Е. С., 3 курс, юридический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Шмолик С.П., старший преподаватель ПРОБЛЕМА МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ: ГЕНДЕРНЫЙ ПОДХОД</p>	203
86	<p>Наплекова Е.В., 2 курс (МГУ имени А.А. Кулешова) Научный руководитель – Кучерова А.В., канд. пед. наук, доцент ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ГИМНАСТОК С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ НА БАТУТЕ</p>	206
87	<p>Павлович Я. Э. 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А. С. Пушкина) Научный руководитель – Белый К. И., канд. пед. наук, доцент ТЕМПЫ РОСТА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В БЕГЕ НА 30 М У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА</p>	208
88	<p>Павлович Я. Э. 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А. С. Пушкина) Научный руководитель – Белый К. И., канд. пед. наук, доцент ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА</p>	210
89	<p>Павлович Я. Э. 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А. С. Пушкина) Научный руководитель – Белый К. И., канд. пед. наук, доцент ОЦЕНОЧНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА</p>	212
90	<p>Парчук К.Д. 3 курс, юридический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Вольский Д.И., преподаватель ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ</p>	214
91	<p>Пистоленко М.Д., 2 курс (ВГУ имени П. М. Машерова) Научный руководитель – Хлопцев В.А., доцент ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В СТУДЕНЧЕСКОЙ ФУТБОЛЬНОЙ КОМАНДЕ</p>	217

92	Сейпианова М. Д., 2 курс, юридический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Шмолик С.П., старший преподаватель ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ	220
93	Хиль Э.Н., магистрант факультета физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Демчук Т.С., канд. пед. наук, доцент ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ	222
СЕКЦИЯ 3		
94	Акулик А.Н., 1 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Люкевич В.П., канд. филос. наук, доцент БЕЛОРУССКИЕ СТУДЕНТЫ НА ИГРАХ ЛЕТНЕЙ УНИВЕРСИАДЫ 2019 ГОДА	225
95	Богданович И.И., 1 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Люкевич В.П., канд. филос. наук, доцент КИБЕРСПОРТ: ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ В ВЫСШИХ ШКОЛАХ ГЕРМАНИИ	227
96	Гребчук В.С., 3 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Клос О.М., старший преподаватель ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ 1-ГО КУРСА ВУЗА СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	229
97	Домакуров Д.Н., 3 курс, исторический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Шмолик С.П., старший преподаватель СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА	231
98	Лабун Л. В. 3 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С.Пушкина) Научный руководитель – Козловская Е.Н., преподаватель магистр пед. наук СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА НА ПРИМЕРЕ JUMPING	233
99	Михалев А.Г., 2 курс, факультет математики и технологий программирования (ГГУ имени Ф. Скорины) Научный руководитель – Царун В.В., преподаватель магистр пед. наук ВЫХОД НА ПИК ФОРМЫ В ВОЛЕЙБОЛЕ	236

100	Михалев А.Г. , 2 курс, факультет математики и технологий программирования (ГГУ имени Ф. Скорины) Научный руководитель – Царун В.В. , преподаватель магистр пед. наук ФАКТОРЫ НЕУДАЧ В ВОЛЕЙБОЛЕ	237
101	Мороз А. В. , 2 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Гузаревиц И. М. , преподаватель СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЖЕНСКОГО ВОЛЕЙБОЛА	239
102	Ревенко М.А. 3 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Клос О.М. , старший преподаватель СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ И ЕГО РАЗВИТИЕ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ	242
103	Федорук Ю.С. 2 курс, факультет иностранных языков (БрГУ имени А.С.Пушкина) Научный руководитель – Калинец П.П. , преподаватель магистр пед. наук СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА	245
СЕКЦИЯ 4		
104	Акулик М. А. , 2 курс, факультет естествознания (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Засим Н. Н. , преподаватель магистр пед. наук ТРЕНИРОВКА ЭЛЕКТРОМИОСТИМУЛЯЦИИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	248
105	Бонда Р.Д. 3 курс, факультет физического воспитания, (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Черемных Н. А. , старшая преподаватель ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ И ПОДДЕРЖИВАЮЩИХ СРЕДСТВ ПРИ НАЧАЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ ПЛАВАНИЮ	251
106	Генюш Е.О. 3 курс, факультет иностранных языков (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Сулейманова М.И. , старший преподаватель магистр пед. наук НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС КАК ФОРМА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ	253
107	Горбунов Ю.И. , 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Люкевич В.П. , канд. филос. наук, доцент СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ НА УКРАИНЕ: ЛЬВОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ИВАНА ФРАНКО	255

108	Гребчук В.С. , 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Рассохина Е.А. , старший преподаватель магистр пед. наук ВЛИЯНИЕ ВОДНЫХ ПРОЦЕДУР НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	257
109	Гузаревич А.И. , 3 курс, исторический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Гузаревич И.М. , преподаватель ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МУЗЫКИ И ТАНЦЕВАЛЬНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ	259
110	Гузаревич И.М. , магистрант факультета физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Демчук Т.С. , канд. пед. наук, доцент МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ КРОССФИТА	262
111	Дейко А.А. , 3 курс, социально-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Милашук Н.С. , старший преподаватель магистр пед. наук АКТУАЛЬНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗАХ	264
112	Исаева А.С. , 2 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Титова Л.С. , старший преподаватель магистр пед. наук ЭЛЕМЕНТЫ АКРОБАТИКИ В АЭРОБИКЕ СПОРТИВНОЙ	267
113	Костюк А.А. , 2 курс, строительный факультет (БрГТУ) Научный руководитель – Грудовик Т.Н. , преподаватель магистр пед. наук ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ И ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ	269
114	Климчук И. А. , 2 курс, факультет иностранных языков (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Демчук Т.С. , канд.пед.наук, доцент ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ	271
115	Кривоблоцкий К.И. , 1 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Люкевич В.П. , канд. филос. наук, доцент E-SPORT: СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ НА УРОВНЕ ЛИЦЕНЗИАТА	274

116	Кудрейко В.А. , 4 курс, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Лагуновская Е.А. , канд. филос. наук, доцент ИППОТЕРАПИЯ КАК ИННОВАЦИОННАЯ ФОРМА ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ	276
117	Липская В.В. , магистрант (ПолесГУ) Научный руководитель – Журавский А.Ю , канд.пед.наук, доцент ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ	279
118	Мендельчук Е.С. , 3 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Титова Л.С. , старший преподаватель магистр пед. наук ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ДОПИНГ В СПОРТЕ	282
119	Михайловская А.В. , 3 курс, социально-педагогический факультет Василенко А.Г. 2курс социально-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Милашук Н.С. , старший преподаватель магистр педагогических наук НЕТРАДИЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ	284
120	Мороз С.В. , 5 курс, факультет иностранных языков (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Сулейманова М.И. , старший преподаватель магистр пед. наук ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИКТ ПРИ ДИСТАНЦИОННОЙ ФОРМЕ ОБУЧЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	287
121	Огиевич А.А. , 2 курс, факультет иностранных языков (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Сулейманова М.И. , старший преподаватель магистр пед. наук ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЁЖИ	289
122	Панюсько В.М. 1 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Шаров А.В. , канд. пед. наук, доцент ОЦЕНКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА	291
123	Панюсько В.М. 1 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Шаров А.В. , канд. пед. наук, доцент РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	294

124	Попитич Д.В. , 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Якубович С.К. , старший преподаватель магистр пед. наук НЕКОТОРЫЕ БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ БРОСКА СО ШТРАФНОЙ ЛИНИИ РАЗНЫМИ СПОСОБАМИ	297
125	Приходько Е.В. , магистрант факультета физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Головач М.В. , канд. биол. наук, доцент ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЗЮДО	300
126	Приходько Е. В. , 1 курс, факультет физического воспитания и туризма Шидловская Е. Г. , 3 курс, факультет естествознания (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Головач М.В. , канд.биолог.наук., доцент ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МЕТОДОМ ИНДЕКСОВ	302
127	Прокопюк Я. А. , 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Заруцкий С. А. , канд. геогр. наук, доцент ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВИДЕНИЯ EVENT-МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ БОЛЕЛЬЩИКОВ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ	305
128	Ревенко М.А. , 3 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Козловская Е.Н. , преподаватель магистр пед. наук ПИЛАТЕС КАК ИННОВАЦИОННАЯ ФОРМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ	307
129	Ровнейко Д.М. , магистрант факультета физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Шаров А.В. , канд. пед. наук, доцент ДИНАМИКА СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ 5-ГО КЛАССА В ПРОЦЕССЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ОБУЧЕНИЯ	309
130	Севостьянюк Е.В. , 2 курс, факультет естествознания (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Засим Н. Н. ,преподаватель магистр пед. наук ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ БЕГОМ	311
131	Селивоник К.М. , магистрант факультета физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Шаров А.В. , канд. пед. наук, доцент СОВРЕМЕННАЯ ОЦЕНКА ДВИЖЕНИЙ ПО ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ РАЗЛИЧНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА	314

132	<p>Солодуха Д.И. 3 курс, юридический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Вольский Д. И., преподаватель магистр пед. наук СПОРТИВНАЯ СФЕРА В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА: НАИБОЛЕЕ УСПЕШНЫЕ РЕШЕНИЯ ДИСТАНЦИОННОЙ СИСТЕМЫ</p>	316
133	<p>Стрелец В.В. , 3 курс, факультет иностранных языков (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Сулейманова М.И., старший преподаватель магистр пед. наук АКТИВНЫЙ ОТДЫХ СТУДЕНТОВ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД</p>	319
134	<p>Терешко А.В. 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина.) Научный руководитель – Черемных Н.А., старший преподаватель ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПЛАВАНИЕМ У СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ИГРЫ В ВОДНОЕ ПОЛО</p>	321
135	<p>Цыган М.А. 2 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина.) Научный руководитель – Черемных Н.А., старший преподаватель ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ В ВОДНОЕ ПОЛО</p>	324
136	<p>Яковлев А.А., магистрант, 1 курс, факультет организации здорового образа (ПолесГУ) Научный руководитель – Колесникова Н.Н., канд. пед. наук, доцент ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 9-11 ЛЕТ</p>	326
137	<p>Венскович Д.А. 2 год докторантуры (БГУФК) Научный руководитель – Полякова Т.Д. доктор пед. наук, профессор ТЕХНОЛОГИЯ СОЗДАНИЯ КОМПЕТЕНТНО- ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОК В ПЕРИОД САМООПРЕДЕЛЕНИЯ</p>	329