



*Уо «Брестский госудастрвенный университет имени А.С. Пушкина»,
факультет физического воспитания и туризма
кафедра физической культуры (г. Брест, Беларусь)
Гродненский государственный университет имени Я. Купалы (г. Гродно, Беларусь)
Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины (г. Гомель, Беларусь)
Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова
(г. Могилев, Беларусь)
Белорусский госудастрвенный университет (г. Минск, Беларусь)
Витебский государственный университет имени П.М. Машерова
(г. Витебск, Республика Беларусь)
Российский университет спорта (ГЦОЛИФК) (г. Москва, Россия)
ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма» (г. Казань, Россия)*

СБОРНИК

тезисов докладов

***X международной студенческой
научно-практической конференции
«Физическая культура в жизни
студента»***



**17.11.2022
г. Брест, 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
Вольский Д.И., преподаватель
Гузаревиц И.М., преподаватель

Эксперт–рецензент

А.В.Кучерова, завкафедрой теории и методики физического воспитания,
кандидат педагогических наук, доцент
Могилевский государственный университет имени А.А.Купешова

Ф 48 Физическая культура в жизни студента : тезисы докладов X
Междунар. студ. научн.-практ. конф. Брест, 17 ноября 2022 г. [Электронный
ресурс] / ред. кол. Демчук Т.С. [и др.]. – Брест : БрГУ имени А.С. Пушкина,
2022. – 640 с. – Режим доступа: <https://www.brsu.by/div/konferentsii-fakulteta-2022-g>

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 и стран СНГ. 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 оздоровительных 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

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ III КЛАССОВ

Гулер В.В., Сидорович К.Г., 4 курс факультет физической культуры
(ГрГУ имени Янки Купалы)

Научный руководитель – Харазян Л.Г.
кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Учащимся младшего школьного возраста присуща естественная потребность в движениях, которая влияет на формирование телосложения, предупреждает различные заболевания, улучшает деятельность внутренних органов и систем детского организма. С учетом формирования организма ребенка в данном возрасте развитие двигательных способностей является важным фундаментом, для овладения необходимыми умениями и навыками в дальнейшей жизни. Развитие силовых и скоростных способностей помогает быстрее овладеть необходимым объемом двигательных действий различных видов спорта, которые представлены в школьной программе.

Содержание. *Цель исследования:* определить уровень развития двигательных способностей у учащихся III классов.

Методы организации исследования. В процессе работы над темой исследования были проанализированы и обобщены источники литературы по исследуемой теме. Подбор методов математической статистики и алгоритма обработки количественных данных производился в соответствии с требованиями научно-методической литературы. Используемые методы математической статистики включали описательную статистику: \bar{x} – среднее арифметическое; σ – стандартная ошибка выборочного среднего арифметического.

Для оценки силовых способностей применялись контрольные тесты: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, броски набивного мяча из-за головы двумя руками из положения сидя ноги врозь, поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту, измерение с помощью динамометра (правая и левая рука); для оценки скоростных способностей – бег на 30 и 60 м.; для оценки координационных способностей – челночный бег.

В тестировании принимали участие 53 учащихся III класса ГУО «Средняя школа №18 г. Гродно» и ГУО «Средняя школа №31 г. Гродно».

Результаты тестирования:

– тест «сгибание и разгибание рук в упоре лежа»: мальчики – $14,25 \pm 9,79$ раз (уровень выше среднего), девочки – $16,80 \pm 14,02$ раз (уровень высокий);

– тест «бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из положения сидя ноги врозь»: мальчики – $3,40 \pm 0,32$ м (уровень выше среднего), девочки – $2,93 \pm 0,39$ м (уровень средний);

– тест «поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту»: мальчики – $27,88 \pm 4,82$ раз (уровень ниже среднего), девочки – $25,15 \pm 4,45$ (уровень низкий);

– тест «измерение силы кисти правой руки»: мальчики – $10,75 \pm 4,03$ Н (уровень ниже среднего), девочки – $5,25 \pm 2,99$ Н (уровень ниже среднего);

– тест «измерение силы кисти левой руки»: мальчики – $8,38 \pm 3,11$ Н (уровень ниже среднего), девочки – $5,15 \pm 3,23$ Н (уровень ниже среднего) (таблица).

– тест «бег 30 м»: мальчики – $5,82 \pm 0,20$ с (высокий), девочки – $5,79 \pm 0,25$ с (высокий).

– тест «бег 60 м»: мальчики – $11,73 \pm 0,17$ с (средний), девочки – $12,14 \pm 0,15$ с (средний).

– тест «челночный бег»: мальчики – $12,2 \pm 0,20$ с (ниже среднего), девочки – $12,13 \pm 0,23$ с (средний) (таблица) [1, 2].

Таблица – Результаты тестирования двигательных способностей у учащихся III классов

Тест	x ±σ	
	мальчики	девочки
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	$14,25 \pm 9,79$	$16,80 \pm 14,02$
Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из положения сидя ноги врозь, м	$3,40 \pm 0,32$	$2,93 \pm 0,39$
Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин, раз	$27,88 \pm 4,82$	$25,15 \pm 4,45$
Измерение силы кисти правой руки, Н	$10,75 \pm 4,03$	$5,25 \pm 2,99$
Измерение силы кисти левой руки, Н	$8,38 \pm 3,11$	$5,15 \pm 3,23$
Бег 30м, с	$5,82 \pm 0,20$	$5,79 \pm 0,25$
Бег 60м, с	$11,73 \pm 0,17$	$12,14 \pm 0,15$
Челночный бег, с	$12,2 \pm 0,20$	$12,13 \pm 0,23$

Заключение. Таким образом, оценка уровня двигательных способностей у учащихся III классов выявила негармоничное развитие силовых способностей, что свидетельствует о недостаточной нагрузке на конкретные группы мышц. Особенно следует уделить внимание мышцам брюшного пресса и мышцам кистей, так как результаты этих тестов были низкими почти у всех учащихся III класса. Также отмечено недостаточное развитие координационных способностей у мальчиков, о чем говорят результаты теста «челночный бег».

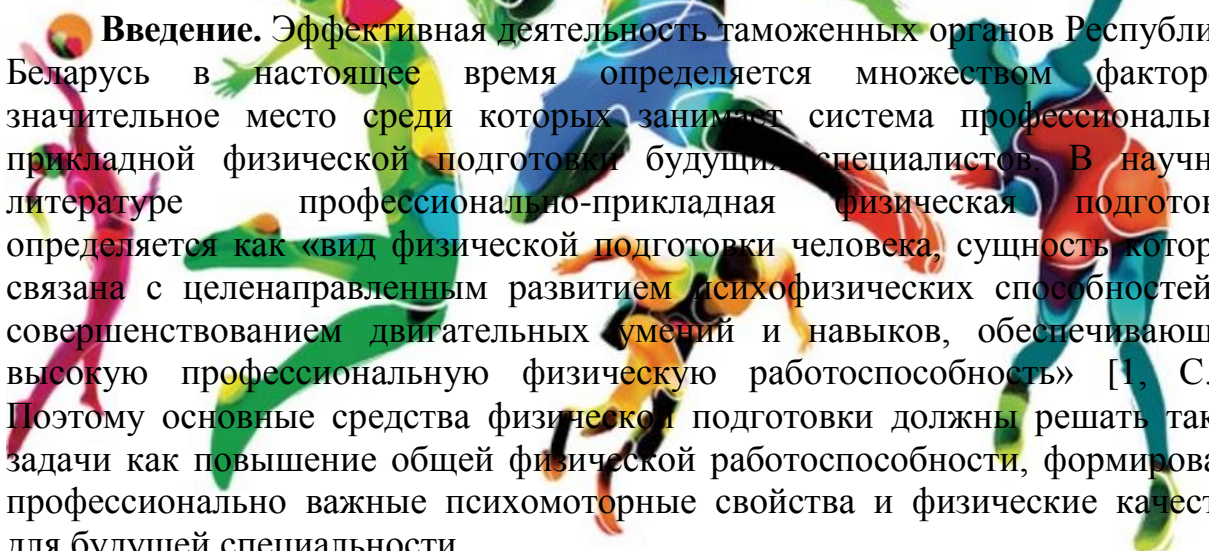
Список использованных источников

1. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский. – Минск : Нар.асвета, 1998. – 88 с.
2. Учебная программа для учреждений общего среднего образования с русским языком обучения. Физическая культура и здоровье. I–IV классы. – Минск: Министерство образования, 2019. – 81 с.

ЦЕЛЕВЫЕ ПРИОРИТЕТЫ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Демчук Н.Н., 1 курс, факультет международных отношений
(БГУ)

Научный руководитель – Атрощенко А.П.
старший преподаватель



Введение. Эффективная деятельность таможенных органов Республики Беларусь в настоящее время определяется множеством факторов, значительное место среди которых занимает система профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов. В научной литературе профессионально-прикладная физическая подготовка определяется как «вид физической подготовки человека, сущность которой связана с целенаправленным развитием психофизических способностей и совершенствованием двигательных умений и навыков, обеспечивающих высокую профессиональную физическую работоспособность» [1, С.5]. Поэтому основные средства физической подготовки должны решать такие задачи как повышение общей физической работоспособности, формировать профессионально важные психомоторные свойства и физические качества для будущей специальности.

Анализ психолого-педагогической и методической литературы позволил нам определить наиболее значимые профессиональные действия специалиста в сфере таможенного дела: сочетание в рабочей позе статического и динамического режима работы мышц; активная работа пальцев, кистей рук, верхних и нижних конечностей; хорошая координация движений в ходе длительной работы; способность к распределению усилий с учетом заданного времени; приоритет внимательности и психомоторики. И для обеспечения продуктивной профессиональной деятельности необходимо иметь достаточный уровень развития таких физических качеств как общая выносливость, сила, быстрота и ловкость[2].

Содержание. Формирование и совершенствование необходимых профессиональных качеств будущего специалиста «Таможенное дело» зависит от многих факторов, где особое место занимает содержание практического раздела по дисциплине «Физическая культура». Эффективное усвоение учебного материала возможно при наличии интереса, определенной мотивации студентов к данной дисциплине.

Цель исследования – изучить мотивационные приоритеты студентов к занятиям физической культурой и спортом. В соответствии с целью исследования нами были поставлены следующие задачи: выяснить уровень заинтересованности студентов к учебным занятиям по физической культуре; определить активность студентов в спортивных секциях и информированность студентов в важности и необходимости формирования и совершенствования физических качеств для их будущей профессиональной деятельности.

В решении поставленных задач нами использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; анкетирование; методы математической статистики.

Для изучения отношения студентов специальности «Таможенное дело» БГУ к занятиям по дисциплине «Физическая культура», к различным видам двигательной активности и к спортивным приоритетам был проведен анкетный опрос. Общее количество респондентов составило 36 человек.

На вопрос: «В какой группе Вы посещаете занятия физической культурой в университете?», ответы респондентов показали, что подавляющее большинство студентов (61,1 %) занимаются в основной и подготовительной группе по физической культуре; 8,3 % – освобождены от занятий и 33,4 % занимаются в специальной медицинской группе. На вопрос: «Как часто Вы посещаете занятия по физической культуре?» чаще отмечали, что регулярно посещают занятия по физической культуре – 66,7% респондентов; «иногда пропускаю» – 25 % студентов и освобождены от занятий – 8,3 % обучающихся.

Так, на вопросы, касающиеся активности посещения спортивных секций в университете ответы респондентов позволили констатировать, что меньшую активность в посещении секций проявляют девушки. Подавляющее большинство опрошенных (66,7%) ответили, что не посещают ни одну из существующих в университете секций, при этом 11,1% студентов не могут посещать секции по состоянию здоровья. Самой посещаемой секцией оказалась секция «рукопашный бой»; далее – «футбол», «плавание», «легкая атлетика». В настоящее время только 25 % студентов посещает какую-нибудь секцию в университете, что свидетельствует о пассивном отношении к спорту.

Анкетный опрос показал достаточно высокую посещаемость занятий по физической культуре (72,3%), при этом основным мотивом посещения респонденты определяют – «улучшить физическое состояние своего организма» (33,3%); стремление к самосовершенствованию отметили 22,2% респондента; такой же процент опрошенных (22,2%) определили основным мотивом посещения занятий как «улучшить форму, похудеть». Большинство студентов получают удовольствие от занятий и лишь 11,1 % не удовлетворены занятиями по данной дисциплине. При этом многие респонденты (61,1 %) определяют важность и необходимость занятий физической культурой для их будущей профессиональной деятельности.

Заключение. Опрос студентов позволил определить основные мотивы занятия физической культурой студентов, а также их спортивные предпочтения, учет которых позволит организовать систему физического воспитания более продуктивной и результативной.

Список использованных источников

1. Беспутчик, В.Г. Профессионально-прикладная физическая подготовка: профессиографическое исследование: учеб.-метод. рекомендации / В.Г. Беспутчик ; Брест. гос. ун-т имени А.С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2017. – 60с.
2. Катков, А.Е. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов таможенных органов России: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.Е. Катков. – СПб, 2013. – 25 с.

АНАЛИЗ ИЗМЕНЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ПРОИЗВОЛЬНЫХ ПРОГРАММ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ В ПРЫЖКАХ НА БАТУТЕ

Сарвилина П.С., 4 курс, институт спорта
(Поволжский ГУФКСИТ)

Научный руководитель – **Ботова Л.И.**
кандидат биологических наук, доцент

Введение. Индивидуальные прыжки на батуте включены в программу летних Олимпийских игр с 2000 г. Данный вид спорта является сложно-координационным спортивным видом гимнастики и предусматривает выполнение на специальных снарядах посредством использования упругой деформации опоры серии высоких прыжков с многократными вращениями вокруг поперечной и продольной осей тела.

В гимнастических видах прыжки на батуте занимают особое место. Высокий уровень эмоционального накала, который проявляется в исполнении техники и исполнительского мастерства спортсменов, обеспечивает зрелищность в прыжках.

Упражнения на батуте характеризуются высокими непрерывными ритмическими прыжками с вращениями вперед и назад, с пируэтами и без них, без остановок или промежуточных прямых прыжков. Каждое упражнение состоит из 10 элементов. Соревновательная программа включает обязательные и произвольные упражнения.

Целью исследования является поведение анализа изменения содержания произвольных программ на Олимпийских играх у мужчин в прыжках на батуте.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать правила вида спорта и правила вычисления трудности элементов в прыжках на батуте;
2. Выявить изменение содержания произвольных программ на Олимпийских играх в прыжках на батуте у мужчин.

Содержание. Согласно действующим правилам соревнований итоговая оценка за выполнение соревновательной комбинации складывается из суммы судейских оценок по 4-м критериям:

1. Оценка за технику исполнения соревновательного упражнения;
2. Коэффициент трудности соревновательной программы;
3. Время выполнения соревновательного упражнения;
4. Горизонтальные перемещения по сетке [1].

В обязательном упражнении оценивается преимущественно техника выполнения элементов. В произвольном упражнении к оценке за технику прибавляется коэффициент трудности выполненного упражнения. Таким образом, основными критериями, составляющими соревновательный результат, являются оценка за технику выполнения и коэффициент трудности.

При цифровой записи элементов по правилам соревнований первая цифра означает количество сальто в элемент: 4 – одно сальто, 8 – двойное сальто, 12 – тройное сальто, 16 – четверное сальто. Последующие цифры означают количество винтов в том или ином сальто.

Элемент с цифровым значением 121-1 означает тройное сальто с поворотом на 180 градусов в первом сальто и поворот на 180 градусов во втором сальто - тройной твист.

Для проведения исследования были рассмотрены видеоматериалы финальных упражнений у мужчин на Олимпийских играх 2000, 2012, 2016 и 2020 года. В финальных соревнованиях 2000 года выступали спортсмены из 8 разных стран, в 2012 и 2016 году – 8 спортсменов из 5 стран (Россия, Китай, Япония, Франция и Канада), а в 2020 году – из 6 стран (Россия, Беларусь, Китай, Япония, Австралия и Новая Зеландия).

Важно заметить, что в 12, 16 и 20 году 2 спортсмена из России стабильно выступают в финальных соревнованиях, что является хорошим показателем для Российской школы прыжков на батуте.

В таблице ниже указано среднее значение выполнения элементов на Олимпийских играх. Красным указаны элементы, которые к 2020 году стали использоваться спортсменами меньше, зеленым - количество элементов увеличилось в произвольных программах у мужчин, желтым - элементы, значение которых менялось незначительно.

Таблица – Изменение количества элементов произвольных программ на Олимпийских играх по прыжкам на батуте у мужчин

Элемент	Год							
	2000		2012		2016		2020	
	x1	x1 ср	x2	x2 ср	x3	x3 ср	x4	x4 ср
Тройные	13	2±0,5	27	3,4±0,7	28	4±0,7	37	4,6±0,9
Двойные	37	8±0,5	45	5,6±0,9	42	6±0,8	38	4,8±0,6
с ½ винтом	13	3±0,4	14	1,8±0,5	12	2±0,5	17	2,1±0,4
с 1 винтом	9	1,8±0,5	17	2,1±0,5	16	2,3±0,5	18	2,3±0,5
с 1 ½ винтом	12	2,4±0,8	21	2,6±0,6	16	3±0,6	19	2,4±0,6

с 2 винтами	11	2,2±0,5	16	2±0,4	14	2±0,4	14	1,8±0,6
с 2 ½ винтами	0	0	1	0,1±0,1	1	0,1±0,1	3	0,4±0,1
с 3 винтами	4	0,8±0,1	2	0,3±0,1	4	0,6±0,1	6	0,8±0,1
твисты	12	2,4±0,4	24	3±0,4	20	3±0,5	22	2,8±0,5
в положении Г	14	3±0,4	12	1,5±0,5	15	2,1±0,6	16	2±0,4
в положении С	27	5,4±0,9	45	5,6±1,1	42	6±0,9	49	6±1,1
в положении П	9	1,8±0,8	15	2±0,8	13	1,9±0,7	10	1,3±0,6

Элементы, количество которых уменьшилось: все двойные сальтовые элементы с вращением по вертикальной оси. Количество их изменилось из-за увеличения количества тройных в комбинациях. В 2000 году значение двойных элементов было почти в 3 раза меньше чем тройных. в 2020 году их значения почти равны.

Элементы с двумя винтами. Их количество поменялось в связи с добавлением тройных сальтовых элементов, а именно тройных твистов, а также спортсмены начали выполнять чаще элементы с тремя винтами.

Положение группировки все чаще заменяется элементами положений согнувшись и прогнувшись, так как они имеют большую трудность. А вот положение согнувшись используется спортсменами чаще, так как в положении согнувшись выполнять элементы спортсменам проще, чем прогнувшись, за счет чего сохраняется хорошая техника исполнения элемента, а по трудности они равны.

Элементы, количество которых значительно не изменилось:

Элементы с одним винтом и с 1 1/2 винтами. Это та группа элементов, которую больше определенного количества элементов не выполнить в произвольном упражнении, так как элементы повторяться не должны. В 2000 году выполняли двойные твисты в положении группировки и согнувшись. К 2020 годы двойные твисты выполнять спортсмены перестали, выполняют тройные твисты в положениях группировки и согнувшись. Двойные сальтовые элементы с 1 1/2 винтами во втором сальто перестали использоваться спортсменами, так как преимущественно для "разгонных" элементов стали выполняться двойные сальтовые с 1 винтом в первом сальто и 1/2 винтом во втором сальто ("винт-полвинта вперед").

Элементы, количество которых увеличилось: элементы, которые по трудности имеют большее значение в итоговых оценках спортсменов, а так же элементы, которые при выполнении с технической точки зрения выполнить оптимальнее, потому что для спортсменов основным ориентиром в итоговой оценке являются оценки трудности и техники.

Заключение. В индивидуальных прыжках на батуте у мужчин отмечается большая конкуренция за лидерство за счет демонстрации ними высоких по сложности элементов. Это связано, прежде всего с улучшением материально-технической базы вида спорта, а также с изменением количественного и качественного состава тренеров и специалистов сборных команд стран.

А основными ориентирами соревновательных программ лидеров мирового уровня направлены на максимальное включение в упражнение элементов с тройным сальтовым вращением и комбинированных элементов с двойным сальтовым вращением, преимущественно в положении прогнувшись.

Список использованных источников

1. Федерация прыжков на батуте России. Международные правила соревнований 2017-2020г., прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе : официальный сайт. – Москва. – URL: <http://www.trampoline.ru/documents/pravila-sorevnovnaniy> . – дата обращения: 11.11.2022.

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ПОДВОДНОГО РЕГБИ В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ

Тимофеева Е.В. 4 курс, факультет спорта
(СибГУФК)

Научный руководитель - **Жукова Е.С.**,
кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Физическая подготовка спортсменов является необходимой основой для достижения высоких соревновательных результатов. Известно, что молодежь привлекают новые современные виды спорта. Одним из перспективных направлений может стать подводное регби, игра, которая в настоящее время еще не достаточно известна среди спортсменов [1, 3].

Подводное регби нельзя отнести к новым видам, так как история его появления началась в 60-е годы двадцатого века. Изначально этот вид подводного спорта применялся для подготовки военных аквалангистов в Германии, а в дальнейшем получил более широкое распространение. В России, согласно данным литературы и интернет-источников, подводное регби стало активно развиваться с 2001 года.

Соревнования проводятся в плавательных бассейнах с глубиной от 3,5 до 5 метров. Длина игровой зоны 12-18 м, ширина 8-12 м.

Основная цель игры состоит в том, чтобы забросить мяч в ворота соперников. Ворота в виде корзин устанавливаются на дне бассейна у противоположных стен. Мяч для игры в подводное регби имеет отрицательную плавучесть, так как наполнен соленой водой. Шесть игроков от каждой команды находятся в воде, а еще по шесть игроков находятся в зоне замены и входят в игру в момент смены. Экипировка игроков включает ласты, маску и трубку [1, 2].

Подобные особенности вида спорта делают его уникальным и интересным, что помогает повысить эмоциональный фон тренировочных занятий. Элементы этой игры можно применять в процессе физической

подготовки представителей различных видов спорта, что будет способствовать развитию скоростно-силовых качеств и координационных способностей [3].

Проблема исследования заключается в том, что в настоящее время отсутствуют научно-обоснованные сведения о возможности применения элементов подводного регби в тренировочном процессе пловцов, представителей игровых видов спорта и единоборств, что требует проведения обобщения материалов и дополнительных исследований по изучению особенностей применения средств подводного регби.

Объектом исследования является содержание тренировочных средств вида спорта подводное регби.

Предмет исследования – применение средств подводного регби в рамках общей физической подготовки спортсменов.

Целью исследования являлось определение перспектив и разработка содержания средств подводного регби для применения в процессе спортивной подготовки пловцов, представителей игровых видов спорта и единоборств.

В соответствии с целью были поставлены следующие задачи.

1. На основании анализа научно-методической литературы и интернет-источников выявить особенности вида спорта «подводное регби» и систематизировать тренировочные средства.

2. Выявить на основании анкетного опроса особенности применения элементов подводного регби в процессе спортивной подготовки пловцов, представителей игровых видов спорта и единоборств.

3. Провести экспериментальное апробирование и разработать практические рекомендации по применению средств подводного регби в процессе спортивной подготовки пловцов.

В качестве методов исследования применялись: анализ и обобщение научно-методической литературы; анкетирование; педагогическое тестирование; хронометрия; динамометрия; видеозапись; методы математической статистики.

Содержание. Анкетирование проводилось в два этапа. На первом этапе в анкетировании приняли участие три группы спортсменов: представители спортивного плавания (30 человек), представители игровых видов спорта (26 человек) и представители единоборств (22 человека).

Было выявлено, что 70 % пловцов хотели бы попробовать себя в игре подводное регби и продолжить спортивную деятельность.

Среди представителей спортивных игр интерес к подводному регби проявили 52 %, а среди представителей единоборств 48 % студентов.

Рассматривая положительные стороны вида спорта подводное регби, респонденты чаще всего указывали следующие: способствует развитию способностей (50-55%); поддерживает активную деятельность (20-25%); интересный вид подводного спорта (15%); новые знакомства (2-5%); сплочение коллектива 5%.

На втором этапе анкетирования приняли участие пловцы в количестве 12 человек, которые уже занимаются подводным регби. Было выявлено, что большая часть анкетированных (54 %) считает возраст 15-16 лет оптимальным для включения упражнений подводного регби в тренировочный процесс пловцов. В процессе анкетирования также выяснялся вопрос о глубине бассейна для применения элементов подводного регби и проведения двусторонних игр по подводному регби с пловцами. Большинство респондентов (86 %) считают, что начинать занятия нужно на мелкой части бассейна, а затем переходить на глубокую.

В результате оценки упражнений подводного регби, рекомендуемых для пловцов, наиболее высокие баллы выявлены для таких упражнений, как: плавание в ластах кролем на груди с трубкой – 10 баллов; плавание в ластах при помощи движений ногами способом «дельфин» на груди – 10 баллов; упражнения с элементами гипоксии (чередование проныриваний коротких отрезков с плаванием по поверхности) – 10 баллов; проныривание коротких отрезков в обтекаемом положении (на груди, на спине, на боку) – 9,7 баллов; плавание в ластах кролем на груди без трубки – 9,7 баллов; плавание в ластах при помощи движений ногами способом «дельфин» на спине – 9,5 баллов; плавание в ластах при помощи движений ногами способом «дельфин» на боку – 9,4 балла.

В процессе решения третьей задачи проводилось экспериментальное апробирование средств подводного регби с участием группы пловцов в количестве 12 человек. Был выявлен положительный эффект, проявившийся в улучшении среднего времени проплывания теста 4 x 50 м (25 проныривание + 25 кроль на груди). Время теста улучшилось с 28,13 + 3,3 до 26,99 + 1,96, а колебания результатов между отрезками уменьшились с 8 % до 5 %.

В тесте «проныривание отрезка длиной 15 м в ластах, с мячом», оценивающим скоростно-силовые качества пловцов, результат улучшился с 8,58 + 0,91 до 7,88 + 1,18 ($P_0 < 0,05$).

Заключение. Таким образом, на основании проведенного исследования разработаны практические рекомендации по применению средств подводного регби в подготовке спортсменов различных видов спорта. Определены перспективы и разработано содержание средств подводного регби для применения в процессе спортивной подготовки пловцов, представителей игровых видов спорта и единоборств.

Список использованных источников

1. Крылов, А. С. Подводное регби // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://divehunter.ru/article/podvodnoe-regbi/podvodnoe-regbi-v-dvuh-slovah/> свободный. (Дата обращения: 10.10.2022 г.).
2. Подводное регби. Международные правила // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://divehunter.ru/article/podvodnoe-regbi/podvodnoe-regbi-mezhhdunarodnye-pravila-smas/> свободный. (Дата обращения: 11.11.2022 г.).

3. Тимофеева, Е. В. Подводное регби: перспективы вида спорта в преломлении спортивного плавания / Тимофеева Е. В. , Жукова Е. С. // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы симпозиума XVI (XLVIII) Международной научно-практической конференции, приуроченной к 300-летию Кузбасса / Науч. Ред. Н. В. Минникаева. – Кемерово, 2021. – С. 193-196.

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ. ТРУДНОСТИ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК

Хихлина П. Э. 2 курс, филологический факультет

(БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – **Зинкевич Г. Н.**

старший преподаватель

Введение. Художественная гимнастика - одно из разновидностей программы нынешних Олимпийских игр с трудно-координационной работой, требующий от спортсменок проявления обширного круга умений, навыков, а также качеств. Правильное формирование гимнасток, изящность действий, эстетичность, в том числе и крепкое телосложение устанавливают обширную интернациональную известность художественной гимнастики.

Современный этап формирования художественной гимнастики характеризуется высокой степенью атлетически-технических достижений, а также высокой напряженностью спортивно-конкурентной борьбы за лидерство на арене. Гимнастике свойственны перемена технической базы, существенное повышение многообразия упражнений и возникновение новых компонентов, а также связок, создание уникальных композиций, заключающихся из труднейших упражнений. Данные условия предопределяют сдвиг акцентов в концепции подготовки спортсменок, а кроме того, устанавливают высокие запросы к степени их подготовленности

Содержание. На соревнованиях девушки показывают свое мастерство на ковре 13 на 13 метров. В современной программе присутствует многоборье (1-о обязательное, и три произвольных показа с предметами), и групповое выступление с предметами. В группе 6 девушек. Предметов может быть 1 или 2. Все состязания проходят под музыку, которую подбирает тренер вместе со спортсменкой. Но, каждое выступление ограничено 90-а минутами.

В процессе выступления спортсменки должны использовать весь ковер. При работе с предметами задействуются обе руки. Снаряды должны постоянно двигаться, иначе будут начислены штрафные баллы в замере 0,05 очка.

Гимнастка должна завершить выступление таким образом, чтобы любой частью тела она соприкасалась с предметом. В этот момент должна

закончиться музыка. В процессе упражнений тренеру запрещено что-либо говорить своей подопечной.

В подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

1. Беспредметная подготовка - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки

2. Предметная подготовка - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с 5 разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты

3. Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной.

4. Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой.

5. Композиционно-исполнительская подготовка — это поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности, выразительности и артистизма.

Спорт организация в художественной гимнастике — это продолжительный постоянный, намеренно упорядоченный процесс многостороннего развития, преподавания, а также обучения занимающихся. В содержании спорт подготовки в художественной гимнастике принято отделять следующие разновидности: физиологическую, техническую, тактическую, психологическую, абстрактную, а также соревновательную подготовку.

Выделяют 2 края эстетического обучения гимнасток. 1-ая базируется в создании у детей прекрасных движений, женственного телосложения, точного поведения.

Таким образом, личность непосредственно учиться обладать движениями, обогащать их многообразие, совершенствовать другие двигательные способности: целесообразность, разумность, уместность и т.д. Таким образом, гимнастика — путь к развитию эстетики движений.

2-ая область. В ходе преподавания абсолютно всем составляющим спорта, а также абсолютно всех окружающих создается эстетичность во взглядах о красоте лица, «правильности» его движений, физическом формировании. Художественную гимнастику возможно охарактеризовать как один с наиболее прекрасных, а также полезных для организма типов спорта.

Заключение. Главными задачами подготовки гимнасток являются: развитие широкого круга различных двигательных умений и навыков, совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства, разработка новых оригинальных и совершенствование техники общепринятых элементов, составление программ, которые эффективно отражают и совершенствуют спортивное мастерство спортсменок.

Изучив особенности подготовки гимнасток, становится понятно, что в процессе совершенствования спортивного мастерства гимнасток немаловажную роль играет обмен опытом между тренерами по художественной гимнастике и тренерами из других видов спорта.

Список использованных источников

1. Адашевский, В.М. Индивидуальные биомеханические особенности взаимодействия спортсменок с предметами в художественной гимнастике [Текст] / В.М. Адашевский, С.С. Ермаков // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2014. – № 6. – С. 33-35.
2. Лисицкая, Т.С. Хореография в гимнастике [Текст]: учебное пособие / Т.С. Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 176 с.
3. Варанина, Т.Т. Художественная гимнастика [Текст]: учебное пособие для институтов физической культуры / Под ред. Л.П. Орлова.- М.: Физкультура и спорт, 2001. – 197 с.

СЕКЦИЯ 1 ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ДИАЛЕКТИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ИЗУЧЕНИЮ ТРЕВОЖНОСТИ У ГИМНАСТОК-ХУДОЖНИЦ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Абдуллаева М.М.

(Поволжский ГУФКСиТ)

Научный руководитель – **Хурамшин И.Г.**

кандидат биологических наук, доцент



Введение. Диалектический подход постулирует, что всякая причина имеет следствие. В современном толковании диалектического подхода, приведенным профессором С. Н. Некрасовым [7], акцентируется внимание на расширении понимания причины и следствия, так как каждая причина, в свою очередь, является следствием взаимодействия некоторых условий, то есть также – причин. С позиции диалектического подхода тревожность у спортсменов является причиной по отношению к следствию – снижению эффективности тренировочного процесса и результативности спортивной деятельности. Так, например, Е. Н. Рудинская [8] отметила, что проблема тревожности является одной из центральных в спортивной психологии, тогда как другие авторы [1, 5] указали, что тревожность у спортсменов влечет снижение результативности, поэтому требует вмешательства для преодоления. Повышение тревоги не является прерогативой какого-либо вида спорта и встречается в любом виде, причем художественная гимнастика не является исключением [3]. Также известно, что тревожность у спортсменов не является изолированной психологической характеристикой, а вступает во взаимодействие с системой внутренних процессов, отражающихся в стрессоустойчивости [2]. Ю. Н. Кузнецова с соавт. [4] пришли к выводам о наличии негативных следствий у феномена повышения тревожности, в силу чего заявили о необходимости регулирования такого состояния у гимнастов.

Возвращаясь к новому пониманию диалектического подхода, следует указать, что регулирование тревожности является, в сущности, признанием диалектики её существования: тревожности как причины, тревожности как следствия. Если тревожность у спортсменов поддается регулированию и коррекции, значит она находится под влиянием некоторых условий, которые, для тренеров, могут быть контролируемыми и, более того, активными параметрами учебно-тренировочного процесса. Такое теоретическое положение является, на сегодняшний день, практически обоснованным. Так, Л. Г. Майдокина с соавт. [6] обосновали наличие следующих предикторов (причин) тревожности гимнастов, на которые может быть направлено тренерское воздействие: психологический климат; разнообразие видов

деятельности; формирование позитивной установки; усиление концентрации когнитивных процессов; мотивация и саморегуляция.

Следовательно, в системе диалектических взаимосвязей понятий повышенная тревожность у спортсменок является негативной причиной снижения эффективности их тренировочной и соревновательной деятельности, а также – потенциально регулируемым следствием, формирующимся под влиянием комплекса внутренних и внешних, по отношению к спортсмену, детерминант. Данное положение обязывает тренерский состав более ответственно относиться к явлению возросшей тревожности у гимнасток-художниц, в силу чего продолжается научный поиск путей её снижения.

Тем не менее, результаты подобных исследований в опубликованной литературе пока еще недостаточны и требуют дальнейшего поиска. В силу этого, целью статьи стала разработка и апробация методики психолого-педагогического сопровождения личности в художественной гимнастике на этапе спортивной специализации на основе диалектического подхода.

Содержание. Диалектический подход был заложен нами в основу разработанной методики психолого-педагогического сопровождения личности в художественной гимнастике на этапе спортивной специализации. При этом контролируемые и открытыми для тренерского воздействия приняты такие предикторы тревожности как: когнитивные процессы (память и внимание); физические способности (скорость, координация); интраспективные мнемотические процессы (мышечные ощущения); внутренние психические процессы (мотивация, стрессоустойчивость, самооценка, жизнестойкость). Для воздействия на предикторы тревожности были разработаны специальные комплексы упражнений, а также внедрен коучинг (тренера). В краткосрочной перспективе ожидалось снижение уровня тревожности у гимнасток-художниц, в долгосрочной – повышение результативности соревновательной деятельности. В рамках данной статьи устанавливались лишь краткосрочные результаты педагогико-экспериментального вмешательства. Разработанная методика психолого-педагогического сопровождения личности в художественной гимнастике на этапе спортивной специализации апробировалась в течение 2021-2022 учебного года на базе спортивного клуба художественной гимнастики. В соответствующем педагогическом эксперименте приняли участие гимнастки 10-11 лет первого спортивного разряда. Общее количество участников исследования составило 20 человек с равным разделением на контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы. В ЭГ проверялась эффективность разработанной методики. Исследование тревожности проводилось на основе личностной части шкалы Ч. Д. Спилбергера и Ю. Л. Ханина.

Полученные эмпирические данные, характеризующие спортсменок по уровню личностной тревожности, подтвердили, что до внедрения неразработанной методики уровень личностной тревожности в группах исследования был сходен и статистически не различался ($31,10 \pm 2,06$ балла в

ЭГ; $32,50 \pm 2,46$ балла в КГ). Следовательно, уровень тревожности у гимнасток-художниц не был высоким, но и не был низким. После реализации разработанной методики уровень личностной тревожности в группах исследования стал статистически различаться и в ЭГ достиг низких уровней ($12,00 \pm 0,87$ баллов в ЭГ; $24,54 \pm 2,33$ балла в КГ).

Заключение. Художественная гимнастика предъявляет высокие требования к эффективной деятельности, инициируя поиск путей решения проблемы тревожности спортсменов, которая является причиной снижения их результативности, а также – следствием нескорректированных причин личностного и организационного характера. Проведенное исследование показало, что, учитывая диалектику взаимосвязей тревожности с её причинами и следствиями, возможно эффективно разрешать проблему повышения тревожности у спортсменок в художественной гимнастике на этапе спортивной специализации. Разработка и апробация соответствующей методики продемонстрировали краткосрочные результаты - снижение уровня личностной тревожности у гимнасток-художниц. Долгосрочные результаты предстоит выявить в дальнейшей перспективе исследования.

Список использованных источников

1. Вареников, Н. А. Преодоление тревожности в спорте / Н. А. Вареников // Вестник Воронежского государственного технического университета. – 2012. – Т. 8. – № 10-2. – С. 166-170.
2. Кашапов, М. М. Доминирующие психические состояния и тревожность у спортсменов командных и индивидуальных видов спорта / М. М. Кашапов, Т. В. Огородова, Х. Н. Филиппович // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. – 2016. – Т. 26. – № 2. – С. 73-79.
3. Крушельницкая, О. Б. Психологические особенности мотивации детей к занятию спортивной гимнастикой / О. Б. Крушельницкая, В. Э. Терентьева // Российский психологический журнал. – 2020. – Т. 17. – № 4. – С. 21-33.
4. Кузнецова, Ю. Н. Взаимосвязь уровня эмоциональной осведомленности с тревожностью у спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике / Ю. Н. Кузнецова, А. Д. Деморецкая // Современные наукоемкие технологии. – 2022. – № 3. – С. 207-212.
5. Лебедева, А. Н. Тревожность детей, занимающихся спортом / А. Н. Лебедева // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 6-1. – С. 90.
6. Майдокина, Л. Г. Исследование показателей тревожности у спортсменов-гимнастов 10-12 лет / Л. Г. Майдокина, С. А. Михалкина // Интеграция науки и образования в XXI веке: психология, педагогика, дефектология : сборник научных трудов по материалам VI Междун. науч.-прак. конф., Саранск, 18 марта 2022 года. – Саранск: МГПУ имени М.Е. Евсевьева, 2022. – С. 18.
7. Некрасов, С. Н. Диалектика причинно-следственной связи и задачи научной философии / С. Н. Некрасов // Наука и образование: сохраняя

прошлое, создаём будущее : сборник статей XXXVIII Междун. науч.-прак. конф., Пенза, 10 апреля 2022 года. – Пенза: Наука и Просвещение, 2022. – С. 25-28.

8. Рудинская, Е. Н. Проблема тревожности в спорте / Е. Н. Рудинская // VIII Машеровские чтения : Материалы международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Витебск, 16–17 октября 2014 года / Главный редактор И.М. Прищепа. – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2014. – С. 368-369.

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Абрамович А. С. 3 курс, факультет иностранных языков
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – Демчук Т.С.
кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Образовательный процесс в университете претерпевает огромные изменения, которые особенно касаются здоровья студенческой молодежи. Сегодня образ жизни студентов характеризуется интенсивным использованием Интернета и социальных сетей, что приводит к сокращению времени обучающихся на двигательную активность и потере собственного здоровья. Необходим поиск стимулов, стимулирующих молодежь к физическому самосовершенствованию. Этим и определяется актуальность нашего исследования.

Содержание. Цель исследования – изучить мотивационные приоритеты студентов к занятиям физической культурой и спортом. Для изучения мнения студентов к занятиям по дисциплине «Физическая культура, их отношения к разным видам двигательной активности был проведен анкетный опрос. Общее количество респондентов составило 37 студентов 3 курса факультета иностранных языков.

На вопрос, отношения студентов к учебной дисциплине «Физическая культура» позволил нам констатировать, что половина респондентов (48,6%) имеют безразличное отношение, 24,3% – отрицательное отношение и только 27% положительно относятся к данному предмету. При этом 51,4 % обучающихся не получают удовольствия от занятий физической культурой, лишь 32,4 % студентов удовлетворены содержанием занятий по данной дисциплине. Поэтому очень важно, чтобы практические занятия по физической культуре вызвали интерес, приносили пользу и удовлетворение студентам.

На вопрос: «В какой группе Вы посещаете занятия физической культурой в университете?», ответы респондентов показали, что подавляющее большинство студентов (64,9 %) занимаются в основной и

подготовительной группе по физической культуре; 13,5 % – освобождены от занятий и 21,6 % занимаются в специальной медицинской группе.

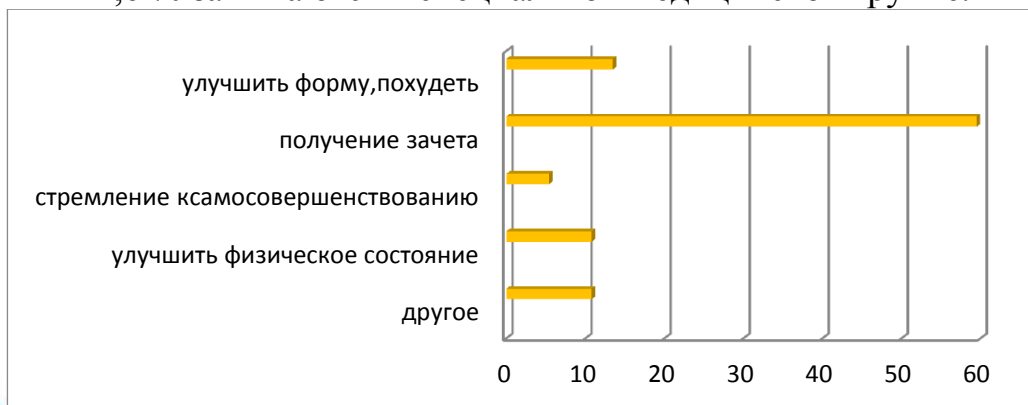


Рисунок 1 – Основная цель занятий физической культурой

Анализ ответов студентов показал, что у большинства студентов (59,5 %) основной целью посещения учебных занятий по физической культуре является получение зачета, 13,5 % респондентов отметили «улучшить форму, похудеть» и только 10,8 % – улучшить физическое состояние (рисунок 1). Поэтому результаты опроса студентов на вопрос о необходимости занятий физической культурой в университете показали преимущественно негативное отношение (67,6 %), что вызывает особую тревогу и требует дальнейшего исследования основных причин.

Анкетный опрос респондентов позволил нам определить, что 56,8 % студентов занимаются спортом. При этом на вопрос, касающийся активности посещения спортивных секций в университете, ответы респондентов были следующие: 67,6 % не посещают секции, только 18,9 % студентов посещают в университете и 13,5 % занимаются за пределами учреждения образования.

На вопрос: «Умеете ли плавать?» студенты ответили, что 16,2% владеют спортивным способом плавания; 37,8 % респондентов уверенно плавают самобытным способом; 24,3% держаться на воде и 21,6% обучающихся не умеет плавать (рисунок 2).



Рисунок 2 – Умение плавать студентов

Заключение. Опрос студентов позволил определить основные мотивы занятия физической культурой и спортом студентов. Заметно, что занятия физической культурой в университете не соответствуют их ожиданиям. И решение данной проблемы видется в применении инновационных подходах к занятиям по физической культуре. Это может быть применение различных фитнес технологий в образовательном процессе, использование современного спортивного инвентаря, учета личностных предпочтений студентов в выборе физических упражнений.

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТА

Андренко К.В., 3 курс, факультет иностранных языков
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – Демчук Т.С.
кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Целью учебной дисциплины «Физическая культура» является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к будущей профессиональной деятельности.

В процессе изучения и освоения дисциплины «Физическая культура» студенты получают представление о социально-гуманитарной роли физической культуры и спорта в профессионально-личностном развитии; приобретают знания к овладению основами формирования физической культуры личности и здорового образа жизни; овладевают системой практических умений и навыков, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья.

В решении поставленных задач ключевое значение имеет преподаватель физической культуры. Основным результатом деятельности преподавателя является повышение уровня физической и функциональной подготовленности студентов.

Содержание. В нашем исследовании основной целью является – проанализировать удовлетворенность преподавателей кафедры физической культуры отношением студентов к занятиям физической культурой и выявить основные причины. На основе анализа ответов преподавателей и студентов обозначить основные отрицательные моменты в организации физического воспитания относительно причин пропусков занятий студентами физической культуры.

Методы исследования – анкетирование, методы математической статистики.

В исследовании приняли участие 11 преподавателей кафедры физической культуры и 38 студентов 3 курса факультета иностранных языков.

Анализируя результаты, полученные в ходе анкетирования преподавателей, было выявлено, что с желанием посещают студенты занятия по физической культуре только около 20%. При этом, по данным опроса студентов, только 24% респондентов посещают занятия с удовольствием.

На вопрос о регулярности посещения учебных занятий ответы преподавателей показали, что небольшой процент студентов регулярно посещают занятия по физической культуре. Однако, ответы студентов по данному вопросу показали, что 42 % респондентов считают, что они регулярно посещают занятия.

Далее нами были проанализированы причины посещения занятий физической культурой. При этом лидирующим показателем, как у студентов, так и у преподавателей, был мотив – «послушение зачета». Только 28,9 % студентов отметили, что основным мотивом посещения занятий является – «улучшить свою форму, похудеть» и 10,5 % – мотив «стремление к самосовершенствованию».

При ответе на вопрос о причинах пропусков студентами занятий по физической культуре мнения респондентов разделились: большинство считает основной причиной отсутствие возможности заниматься любимым видом спорта (78,9 % опрошенных). Чуть менее весомым посчитали тот факт, что данная дисциплина не является профилирующей ни для одной из специальностей (15,8 %). Также прозвучали варианты: отсутствие соответствующих спортивных сооружений (15,8 %), нежелание заниматься физической культурой и спортом (85 %), отсутствие мотивации (57,8 %) и тот, что в школе учащимся не было привито положительное отношение к занятиям физической культурой (23,7 %).

Заключение. Таким образом, исследование оценки преподавателей физической культуры и отношения студентов к занятиям по физической культуре выявил проблемные стороны, требующие своего разрешения.

Анализ результатов анкетирования преподавателей позволил нам определить, что главными причинами негативного отношения большинства студентов к занятиям по физической культуре являются:

- резкое снижение физической активности студенческой молодежи, что отрицательно влияет на их образ жизни;
- ведение малоподвижного образа жизни;
- отсутствия личностного смысла в посещении студентами занятий по физической культуре;
- неупорядоченная и хаотичная организация жизнедеятельности учащихся (несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, недостаточное пребывание на свежем воздухе, отсутствие закаливающих процедур, пристрастие к вредным привычкам и др.);

- отсутствие авторитета учителя физической культуры среди студентов;
- отсутствие спортивной материальной базы.

По данным исследования ответов студентов, такое отношение возможно по следующим причинам:

- неуважительное отношение преподавателя к студенту;
- отсутствие сотрудничества преподавателя со студентами в процессе физического воспитания;
- отсутствие необходимых личностных качеств учителя физической культуры;
- низкий уровень преподавания физической культуры, который заключается в использовании педагогом устаревших методик преподавания;
- отсутствие коммуникативной компетентности преподавателя физической культуры.

МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ СТУДЕНТАМИ УО «БРЕСТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»

Андрейчук А.В. 4 курс, факультет естественных наук
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – Домбровский В. Д.
кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Современные комфортные условия жизни заставляют организм человека расслабляться. «Тепличные» условия ослабляют иммунитет, организм начинает лениться, а человек – чаще болеть.

Придерживаясь здорового образа жизни, большинство студентов предпочитают закалять организм. Чтобы начать правильно закаляться без нанесения вреда здоровью, неподготовленному человеку необходимо следовать определенным правилам [1].

О пользе закаливания говорили еще с древних времен. В древней Спарте в воспитании мальчиков проводились мероприятия по закаливанию: новорожденных младенцев купали в холодной воде и парили в бане сразу после появления на свет. Таким способом детский организм повышал выносливость к природным условиям и сопротивляемость к внешним природным факторам.

Закаливание – это систематические процедуры, направленные на повышение защитных функций организма и его устойчивости к различным неблагоприятным факторам окружающей среды. Полезная процедура включает в себя мероприятия, которые помогают человеку адаптироваться в сезон понижения или повышения температуры. В комплексе укрепляющих процедур, помимо правильного питания и занятий спортом, уделяется пристальное внимание специальным мероприятиям по закаливанию: воздушные и солнечные ванны, водные процедуры. Грамотное закаливание

способствует укреплению иммунной системы, помогает улучшить терморегуляцию организма и обмен веществ, позволяет держать в тонусе сосуды сердца и мышцы, нормализует артериальное давление [2]. Закаливание придает организму бодрость и заряд энергии. Регулярное закаливание улучшает кровообращение и повышает продуктивность нервной системы. Закаленные люди реже болеют простудными заболеваниями, меньше чувствуют дискомфортные ощущения во время смены погодных условий. Такие люди могут похвастаться крепким здоровьем.

Занятия должны осуществляться систематически, ежедневно, вырабатывая условный рефлекс на закаливающую процедуру, на время и место ее проведения. Если процедура прерывается хотя бы на 3-5 дней – рефлекс исчезает. Закаливание нельзя прекращать даже тогда, когда человек заболевает, нужно лишь разумно уменьшить дозу и время процедуры [3].

Содержание. Цель нашего исследования – определить, какие методы закаливания используют студенты УО «Брестский государственный университет имени А.С.Пушкина».

Методы исследования: анкетирование, наблюдение, опрос, а также статистическая обработка материала. Мы проводили исследование с 26.03.2022 по 18.05.2022 среди студентов 3-х курсов факультета естествознания УО «Брестский государственный университет имени А.С.Пушкина».

Основной задачей исследования является определение методов закаливания студентов.

Результаты исследования. В результате проведенного нами исследования было выявлено, что 45% студентов предпочитают закаляться, принимая контрастный душ, 10% – обтирание холодной водой, 20% – посещение бассейна, 5% – обливание холодной водой, 15% – прогулки или занятия спортом на воздухе, 5% – не закаляются (рисунок 1).

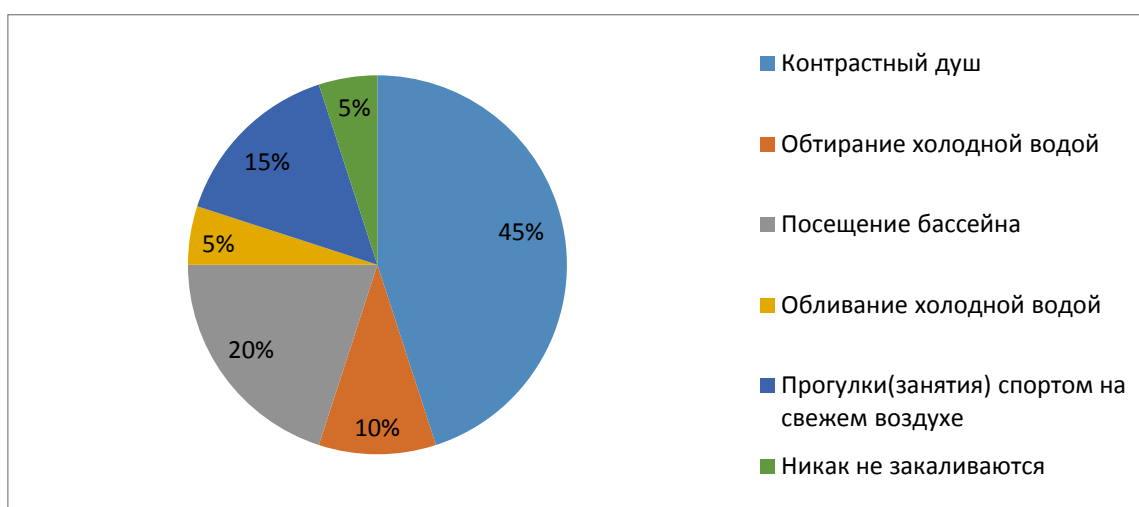


Рисунок 1 – Процентное соотношение средств закаливания студентов

Заключение. Таким образом, в ходе проведенного исследования мы определили, какие методы закаливания используют студенты УО «Брестский государственный университет имени А.С.Пушкина». Большая часть студентов предпочитают закаляться, принимая контрастный душ, некоторые используют обтирание влажным полотенцем, часть из них посещают бассейн, другие используют обливание холодной водой, занятия спортом на воздухе, незначительная часть студентов никак не закаляются.

Список использованных источников

1. Боголюбов, В. М. Техника и методики физиотерапевтических процедур. Справочник / В. М. Боголюбов. – М.: Медицина, 2015. – 352 с.
2. Саркизов-Серазини, И. М. Основы закаливания / И. М. Саркизов-Серазини. – 4-е изд. – М. : Физкультура и спорт, 2012. – 257 с.
3. Шиманко, И. И. Физиопрофилактика и закаливание организма. Физиотерапия практического врача / И. И. Шиманко. – М. : Медицина, 2012. – 323 с.

РОЛЬ ЭСТЕТИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Алексеева К. Н. 2 курс, филологический факультет
(Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна)
Научный руководитель – **Глачаева С. Е.**
старший преподаватель

Введение. Эстетика и физическая культура в жизни современного человека продолжают играть большую роль как часть познавательной деятельности. Проведя небольшой опрос среди студентов филологического факультета мы выявили, что большинство человек ассоциирует со словом «эстетика» какую-либо систему взглядов на привычные и непривычные нам вещи. Однако, понятие эстетики не такое узкое, каким может оказаться на первый взгляд. Физическая культура как одно из проявлений процессов познания природы человека позволяет нам осуществлять эстетическую деятельность путем поддержания эстетики тела. Данная тема актуальна в силу повсеместного регресса физического воспитания современных студентов, который связан с низкой популярностью ЗОЖ, а также особенностями современной жизни в условиях повышенной комфортности, способствующей низкому развитию физических качеств человека, а также благодаря снижению культурно-социального и образовательного уровня общества. В образовательном пространстве ВУЗов эстетико-физическое воспитание особенно важно, так как оно раскрывает в современной молодёжи творческий потенциал и отражает факт интенсивной многоплановой устремлённости человека к абсолютной гармонии. Цель моей работы - определить роль эстетики в физическом воспитании студенческой

молодежи. В нашей работе мы изучили и проанализировали научную литературу по данному вопросу.

Содержание. Русский философ А. Ф. Лосев в своих трудах говорит, что предметом эстетики, является выразительная форма, к какой бы области действительности она ни относилась. В глубокой древности, люди стремились к красоте, это подтверждается благодаря археологическим раскопкам и исследованиям в области античного искусства. Находки с изображениями атлетических полуобнаженных фигур, на которых запечатлено проведение спортивных игр, полученные исследователями, дают им право утверждать, что культ идеального тела человека зародился уже к моменту возникновения первых государственных образований. С течением времени люди все больше стали стремиться к физическому совершенству, которое подразумевает под собой исторически сложившийся обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни [3]. Федорова Т.Ю. считает, что эстетическое воспитание находится во взаимосвязи со всеми сторонами образовательной деятельности человека, в том числе и с физической культурой. В процессе занятий физической культурой создаются благоприятные условия для эстетического воспитания студентов. Это связано с тем, что во время выполнения физических упражнений формируется «правильная» осанка, происходит гармоничное и пропорциональное развитие тела, развивается изящность движений. Именно это способствует воспитанию эстетических вкусов и чувств, а также представлений о том, как должен себя «держат» человек в обществе. Помимо этого, занятия физической культурой способствуют возникновению таких второстепенных качеств как положительные эмоции, путем «выплескивания» негативных мыслей через силу. Тем самым, физическая культура и спорт выступают как одно из средств эстетического воспитания студента как личности [2]. Эстетика воспитывает в людях чувство прекрасного и в особенности формирует необходимый набор ожиданий и требований, предъявляемых к личности, утверждают Кузнецова Наталья Александровна и Осипова Ирина Сергеевна. Физическое воспитание направлено на реализацию задач эстетического развития человека. В спортивной и физкультурной деятельности формируется эстетика поведения и межличностных взаимоотношений, а в целом и при повышенном общественном интересе и массовости проникают в образ жизни значительного по своему количеству социального контингента, и выступает в качестве образовательно-познавательного процесса, формирующего определенные социально-эстетические нормы [1]. Л. Д. Назаренко в своей книге подчеркивает необходимость физического воспитания, которая заключается в оптимизации физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность. Осуществление

спортивной деятельности помимо физической культуры позволяет говорить о принятии человеком способности к восприятию и обучению физического воспитания как процесса оказывающего облагораживающее воздействие на личность, что в своей сути приводит к такому интегральному образованию как эстетическая культура личности [4].

Заключение. Изучив литературу по данной теме следует сделать вывод о том, что необходимо развивать уровень эстетического развития подрастающих поколений в системе высшего образования в соответствии с уровнем современной социокультурной ситуации для формирования в будущих поколениях более четкого взгляда на осуществление спортивной деятельности как формы выражения эстетических норм и в целом укрепления физических и духовных сил у молодежи. В том числе также формировать способности к коррекции ценностных ориентаций в рамках традиций и устоявшихся правил и взглядов в формате современного развития общества и научно-технического прогресса.

Список использованных источников

1. Кузнецова, Н.А. Воспитание эстетической культуры будущих учителей физической культуры / Н.А. Кузнецова, И.С. Осипова // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2016. – №2 (30). – С.58-65.
2. Федорова, Т.Ю. Физическая культура как фактор этического и эстетического воспитания учащихся / Т.Ю. Федорова // Педагогический журнал. – 2017. – Том 7. – № 2А. – С. 429-442.
3. Лосев, А.Ф. История античной эстетики / А.Ф. Лосев, – М.: АСТ, Фолио, 2015. – 624с.
4. Назаренко, Л. Д. Эстетика физических упражнений / Л. Д. Назаренко. – М.: Теория и практика физ. культуры, 2004. – 247 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НОРМ ГТО

Амонходжаев М.Р., 4 курс, факультет прикладная математика
(Сибирский государственный университет науки и технологии
имени академика М.Ф. Решетнева)
Научный руководитель – **Беседина Л.А.**
доцент

Введение. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – это нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта. Предложение ввести всесоюзные испытания «Готов к труду и обороне» поступило в 1930 году, а ещё через год был сформирован первый комплекс ГТО, включавший 21 норматив.

Физическое воспитание студентов в высших учебных заведениях впервые было внесено в учебные планы высших учебных заведений в 1929 году. Занятия физической культурой необходимы для студентов, как и основные занятия, физическая культура помогает учащимся высших учебных заведений поддерживать физическую форму. Также следует отметить, что занятия физической культурой стали обязательными и проводились на основе учебных программ. Для занятий были установлены нормативные показатели. Предмет физической культуры не означает только физические показатели студентов, но и знание теоретического материала. В свойстве параметров результативности физического воспитания студентов наравне с аттестацией познаний методологической программы проводились испытания по установлению показателя физической обученности каждого студента.

Комплекс ГТО существовал с 1931 по 1990 г. С его введением физическая обученность студентов оценивалась в соответствии с условиями программы по физическому воспитанию и комплекса ГТО. Совокупность ГТО исполнял значимость программной также нормативной основы всей системы населения, а также студенческой молодёжи. Нормативы ГТО работали ориентирами физической подготовленности на протяжении многих лет. Больше девятнадцати лет последних годов учебные программы институтов возводились без учёта задач и содержания последнего комплекса ГТО.

Содержание. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Начиная с 2019 года Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» вошел в состав Федерального проекта «Спорт – норма жизни!», который, в свою очередь, является частью Нацпроекта «Демография» на период 2019-2030 гг.

В ранних учебных программах физической культуры для институтов с разными направлениями уже существовали испытания для студентов по физической культуре. В 1931 году в систему занятий физической культуры включили упражнения и нормы ГТО. Это были первые программы, дающие установки на развертывание физкультурной работы на основе комплекса ГТО I ступени. На тот период не существовало единых программ обучения для высших учебных заведений и это создавало неудобство для преподавателей физической культуры. После этого в 1937 году вышла первая единая программа обучения для всех вузов. Необходимым составляющим системы ГТО всякий раз было образование культуры здорового вида жизни.

Азарт, телесная и нравственная готовность работать на благо Отчизны и, при надобности, встать на её защиту – все эти свойства охарактеризовывают русских людей, участвующих в перемещении ГТО. Были и «перегибы», завышение статистических характеристик, формальное отношение. Но между учёных-физиологов и в данный момент доминирует соображение об производительности системы ГТО, её позитивном воздействии на самочувствие человека.

Также в системе ГТО существуют 5 групп возрастов и для каждой группы предназначены свои нормативы:

- Первая группа для мальчиков и девочек 10-11 и 12-13 лет.
- Вторая группа для подростков 14-15 лет.
- Третья группа для юношей и девушек 16-18 лет.
- Четвертая группа для мужчин 19-39 лет и женщин 19-34 лет.
- Пятая группа «Бодрость и здоровье» для мужчин 40-60 лет и женщин 35-55 лет.

Проверки входящие в состав ГТО, очень многообразны. Члены показывают себя в купании, беге на лыжах, челночном беге, беге на краткие (30,60,100 метров) и длинноватые (1000,1500,2000,2500 метров) дистанции, прыжки в длину с пространства, подтягивание на невысокой (из вися лёжа) и высочайшие (из вися) перекладинах, наклоны вперёд из положения стоя на полу или же гимнастической скамье, и большое количество другого. Члены, зарекомендовавшие довольно неплохие итоги награждаются золотыми, серебряными или же бронзовыми значками. В одном ряду тестирования предоставляются советы к еженедельному двигательному режиму. Состав имеет возможность ещё держать оценку познания о гигиене занятий физиологической культурой, почве ситуации становления физиологической культуры и почве способа самостоятельных занятий.

Например, обозреватель информационного агентства Сергей Петухов выдвигает собственную сделку, по данному предлогу. В собственной заметке, он открывает более известные вопросы предоставленной темы. За какой-то конкретный отрезок времени, члены начинают снаряжаться к этому событию. Чтобы продемонстрировать неплохие итоги и не причинить урон собственному самочувствию, например, как неподготовленный человек имеет возможность получить как маленькие травмы, например и нешуточные. Например, как ГТО считается неотклонимым событием в школах, институтах и на предприятиях, Сергей Петухов готовит выговор на том, собственно, что в связи с данным, имеют все шансы возрасти случаи смерительного финала, отталкиваясь потому, собственно что похожие истории бывали и на нормальных уроках физиологической культуры.

Однако этих страшных результатов можно избежать, подход к данному вопросу с особой ответственностью разумом. Инструкция и контроль за работой по подготовке ансамбля ГТО, спортсменов-разрядников по многоборьям в республиках, областях, районах и городках исполняется надлежащими госкомспортами и комитетами по физиологической культуре и

спорту. Обязанность за компанию работы по ансамблю ГТО возлагается: в общеобразовательных школах, профессионально-технических училищах, в средних особых и высочайших учебных заведениях на администрацию, педагогические коллективы и публичные организации учебных заведений. А также на предприятиях. Принципиально очень максимально вполне вероятно уделить внимание любому упражнению, входящую в программу ГТО, узнать, имеет возможность ли оно как-то причинить, не лишь только пользу, но и мизерный урон самочувствие участника.

В ходе обсуждений данного проекта, правительство Российской Федерации видит, в дальнейшем, следующие перспективы введения и развития ГТО:

1. Организационно-экспериментальный этап с 24 марта до сентября 2014 года. Исследования возрастных групп для уточнения нормативов и создание правовой базы. Исследования проводятся в 12 субъектах РФ.

2. Соотносящийся этап с сентября 2014 года по август 2015 года. Введение на федеральном, региональном и муниципальном уровнях.

3. Внедренческий этап с сентября 2015 по декабрь 2016 года. Введение во все организации, апробация среди работающих и пожилых.

4. Реализационный этап с января 2017 года. Введение во все возрастные категории.

Ведущей целью возрождения ГТО считается популяризация спорта и наращивание количества людей, основных деятельный и здоровый тип жизни. В возможности к 2020 году толика людей, благополучно сдавших нормативы, станет составлять около 20%. Четверть от совместного количества трудоспособного населения станет заинтересована в упражнениях физической культурой по пространству работы. Намечается оснастить больше 60% институтов передовыми спортивными сооружениями и стадионами на основе которых станут сделаны клубы, кружки и секции.

Заключение. Исходя из данной информации, возможно устроить вывод о том, что ГТО, ественно же считается нужным и важным планом. Но не стоит забывать, собственно, что в том числе и это нужное событие, имеет возможность и отрицательно назваться на состоянии самочувствия. Ключевое, верный расклад, и итоги станут только лестные, так как спорт это перемещение, а перемещение продливает жизнь.

УПОТРЕБЛЕНИЕ САХАРА КАК ПИЩЕВАЯ ПРИВЫЧКА (НА ПРИМЕРЕ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ)

Андросюк А. В., 4 курс, филологический факультет
(Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Зинкевич Г. Н.**
старший преподаватель

Введение. Современное общество страдает от множества зависимостей. Самые, на первый взгляд, безобидные привычки и действия со временем могут изолировать человека от реальности. Нам известно множество случаев, когда алкогольная, наркотическая, цифровая и другие зависимости полностью выбивали человека из привычного ритма жизни, меняли его сознание и в итоге разрушали человека как личность. Исследователи в области медицины выделяют и такой вид зависимости, как пищевая зависимость, которая характеризуется нездоровой тягой к пище, нарушением аппетита, отсутствием самоконтроля в вопросе питания и перееданием. Особенно остро, по наблюдениям диетологов и психотерапевтов, данная проблема проявляется в чрезмерном употреблении продуктов питания с большим содержанием сахара, которые, как известно, приходится по вкусу и детям, и взрослым.

Следовательно, вопрос о пользе и вреде данной пищевой добавки остается не только открытым, но и чрезвычайно актуальным, особенно для молодых людей, которые стремятся быть красивыми и здоровыми.

Цель работы – установить роль пищи, содержащей сахар, в рационе детей и молодежи, а также дать несколько рекомендаций по снижению количества употребляемого сахара.

Методы исследования. Для точного изучения данной темы нами было проведено анкетирование, которое наглядно показало роль сахара в жизни опрашиваемых. В работе также применялась информация, полученная на официальном сайте Министерства здравоохранения Республики Беларусь и видео на тему правильного питания и здоровья, размещенных на YouTube канале «Workout – Будь в форме!»

Результаты и их обсуждение. Как упоминалось выше, базисом нашего исследования стало анкетирование. Его участники были разделены на две возрастные группы. Учащиеся четвертого и пятого классов Государственного учреждения образования «Средняя школа № 1 г. Жабинки» составили первую возрастную группу, а учащиеся девятого-одиннадцатого классов, а также студенты-первокурсники филологического факультета Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина – вторую возрастную группу. Всего было опрошено 50 человек, из которых 23 – представители первой возрастной группы, т. е. детей, а оставшиеся 27 – представители молодёжи.

Анкета состояла из двух блоков. В первом блоке, состоящем из пяти вопросов, участникам анкетирования выбирали подходящий для себя вариант ответа. Два заключительных вопроса, представляющих собой второй блок, вопросы были открытыми.

1. Нравится ли вам вкус сладкого (продуктов, содержащих сахар)?
2. Как часто вы едите сладости, фастфуд, пьете сладкую газированную воду?
3. Смогли бы вы совершенно отказаться от пищи, которая содержит сахар?

4. Как вы думаете, приносит ли сахар пользу вашему организму?
5. Согласны ли вы с утверждением: все дети – сладкоежки?
6. Назовите ваши самые любимые продукты, содержащие сахар.
7. Вспомните самые опасные на ваш взгляд заболевания, которые возникают из-за избыточного употребления сахара и переедания.

Предлагаем начать анализ анкетирования с результатов первой группы. При ответе на первый вопрос анкеты 18 учащихся в возрасте от 9 до 11 лет согласились с тем, что им нравится вкус сладкого, 5 человек с этим не согласились. При этом только 5 человек едят сладости, фастфуд, пьют сладкую воду каждый день, 9 человек – два-три раза в неделю, 8 – два-три раза в месяц, а один из учащихся ответил, что такую пищу в последний раз он ел очень давно. Ответы на вопрос о том, смогли бы дети совершенно отказаться от пищи, в которой содержится сахар, совпали с ответами на первый вопрос, так как только 5 учащихся выбрали ответ «да», остальные 18 уверены, что отказаться от любимых блюд они не смогут. При ответе на вопрос, приносит ли сахар пользу нашему организму, мнения разделились: 11 согласились, что приносит, 12 – не согласились. На заключительный вопрос блока учащиеся отвечали так: 8 из них согласились с утверждением, а 15 – нет.

Анализируя ответы на вопрос № 6, мы выяснили, что дети в возрасте от 9 до 11 лет больше всего любят мороженое (продукт упоминался у 12 учащихся), шоколад и чипсы (упоминались у 6 учащихся), напиток «Coca-Cola» (упоминался 4 раза). Среди самых опасных заболеваний, которые возникают из-за неправильного питания, учащиеся выделяли ожирение, кариес, появление аллергии и гастрит.

Результаты ответов второй группы, представленной учащимися старших классов и студентами, помогли нам опровергнуть общеизвестный стереотип, который озвучен в вопросе № 5. В итоге мы получили следующие ответы. На первый вопрос анкетирования 24 человека ответили «да» и лишь 3 – «нет». Вредная пища находит свое место в каждодневном рационе 13 человек, два-три раза в неделю сладости, фастфуд и т. д. едят 8 человек, 4 человека – два-три раза в месяц, а оставшиеся (2 человека) от такой пищи себя ограничивают. При этом 23 человека согласились с тем, что они не смогут отказаться от пищи, которая содержит сахар, а остальные (4 человека) не находят в этом никакой трудности для себя. 15 представителей второй группы считают, что сахар приносит организму человека пользу, с чем не согласны 12 представителей. Детей считают абсолютными сладкоежками 10 участников опроса, спорным данный факт является для большинства опрошенных: 17 человек ответили «нет».

Вывод. Результатами анкетирования мы подтвердили следующее: рацион современных школьников и студентов зачастую включает пищу, содержащую сахар. Вред, который приносит сахар организму человека, бесспорно, выражен в количестве заболеваний, которые все чаще встречаются в медицинских картах белорусов. По данным статистики

Министерства здравоохранения Республики Беларусь, количество больных сахарным диабетом в стране достигает цифру в 320 тысяч человек. Около 25% белорусов страдают ожирением, из них 9% – дети школьного возраста. Данные проведенного несколько лет назад в стране обследования подтверждают, что кариозные поражения имеют 33% детей в возрасте трех лет, 80% шестилетних, 70% двенадцатилетних и 99% взрослых. Заболевания периодонта (болезни десен) имеются у 100% взрослого населения.

Однако полностью исключить сахар из рациона практически невозможно, что доказывают результаты анкетирования. В сложившейся ситуации особое значение будет принадлежать не столько самому сахару как пищевой добавке, сколько количеству его употребления.

Список использованных источников

1. Министерство здравоохранения Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Минск, 2022. – Режим доступа : <http://mizdrav.gov.by/ru/>. – Дата доступа : 05.11.2022.
2. Workout – Будь в форме! (2017) Как есть меньше сладкого [Workout | Будь в форме] [видео на тему правильно питания] // YouTube. – 24 декабря. (<https://www.youtube.com/watch?v=8TwOTkGTmJ0>). Просмотрено: 06.11.2022.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ВГУ ИМЕНИ П.М. МАШЕРОВА

Белоус Б.Н., Войцеховский К.А., Копойко М.В. 1 курс, факультет физической культуры и спорта (ВГУ имени П.М. Машерова)

Научный руководитель – **Позняк Ж.А.**
старший преподаватель

Введение. На сегодняшний день вопрос повышения уровня физической подготовленности, актуален, и требует немедленного вмешательства. Ведь, как отмечается рядом авторов, напряженная умственная работа, которая наблюдается в период обучения в УВО, приводит к снижению двигательной активности, и впоследствии ведет к снижению уровня физической подготовленности, здоровья и сопротивляемости организма.

Остановливаясь на причинах снижения физической подготовленности, авторы называют: низкую затрату времени на физическую подготовку в течение дня и недели, низкие физические нагрузки во время учебно-тренировочных занятий в учебное и внеучебное время, снижения физических нагрузок, а иногда и полное исключение их во время экзаменационной сессии.

Цель исследования – исследование уровня физической подготовленности студентов 1-4 курсов ВГУ имени П.М. Машерова

Содержание. В исследовании приняли участие студенты-девушки 1-4 курсов ВГУ имени П.М. Машреова (n=308), относящихся к подготовительному и основному учебным отделениям. Уровень физической подготовленности (УФП) студентов осуществлялся по данным контрольно-педагогического тестирования на основании требований типовой учебной программы для учреждений высшего образования дисциплина «Физическая культура». При обработке выше упомянутых показателей уровня физической подготовленности с помощью методов математической статистики были получены следующие результаты.

Анализ результатов бега девушек на 100 м на 2-м, 3-м и 4-м курсах, показывает, что в среднем в начале года результаты колеблются около 17,4 с и более, что соответствует границы уровней «низкий» и «ниже среднего». Относительное постоянство этого результата на всех трех курсах свидетельствует, что скорость-силовые качества обучаемой молодежи стабильно низкие. Что касается 1-го курса, то средний результат бега на 30 м, располагается на начало года на уровне «средний» – $5,3 \pm 0,41$ с, в конце учебного года – $5,22 \pm 0,38$ с, уровень «выше среднего». И это говорит, о том, что бег на 30 м, находится на лучших позициях, чем бег на 100 м ($p > 0,05$), возможно это определяется тем, что студенты не готовы держать всю дистанцию на 100 м, скоростной режим, как на 30 м.

Из таблицы видно, что динамичная активность по разбираемому частному показателю в процессе обучения улучшается. Но вот к последнему четвертому курсу обучения, когда физическая культура заканчивается, мы видим ухудшение результатов бега на 30 м и 100 м. Скорее всего это объясняется с точки зрения психологии: большинство старшекурсников уже не желают утруждать себя, напрягаться, а также не желают побуждать себя к волевому усилию, а без этого достичь результатов в беге на 100 м невозможно. Другое объяснение – это отвлечение студентов на занятия по специальным дисциплинам, одно практическое занятие в неделю (второе – управляемая самостоятельная работа) вряд ли приемлемо. При этом плохие результаты вовсе не означают, что у студентов ухудшается физическая форма. Ведь общий (интегральный) показатель их физической подготовленности на 2-ом и 3-м курсах, как будет показано далее, улучшается (таблица).

Таким образом, многолетняя исследования показывают, что студенты, начиная уже со второго-третьего курса, проявляют явно не желания выложить свои возможности сполна в беге на 100 м, и внедрение в учебный процесс различные изменения в общей физической подготовки не приводят к улучшению, а вот изменение в контрольно-педагогическом тестировании в соответствии с типовой программой, положительно повлияло на быстроту и вывило показатели студентов на уровень «выше средний».

Таблица – Показатели УФП студентов 1-4 курсов

	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
Показатель	M±S			
Бег 30м, с	5,30±0,41	-	-	-
Бег 100 м, с	-	17,44±1,21	17,48±1,26	17,66±1,44
Бег 500 м, с	-	2,17±0,36	2,21±0,22	2,27±0,26
Бег 1500м, с	496,72±159,77	-	-	-
Прыжок в длину, см	164,75±20,61	171,23±17,98	171,71±15,84	167,70±16,71
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	45,23±8,78	49,66±7,60	48,99±7,14	49,10±5,79
Наклон вперед, см	14,47±6,97	15,26±6,97	14,14±6,21	14,52±5,79
Челночный бег 4×9 м, с	10,92 ±0,65	10,72 ±0,61	10,94 ±0,74	10,88 ±0,63
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	6,11±7,36	-	-	-
Средний балл УФП	4,43±1,75	5,03±1,57	4,79±1,57	4,65±1,42

Остановившись на полученных данные в целом, отметим, что наблюдается тенденция «низкого» уровня развития выносливости (500 м) у 2-го, 3-го и 4-го курсов, однако положительный рост наблюдается, что позволило приблизиться результатам к уровню «ниже среднего». На уровне «ниже среднего» оказались показатели бега на 1500 м у первокурсников и силы (сгибание и разгибание рук, в упоре лежа), на начало учебного года. Не наблюдались значительные различия в ловкости (челночный бег 4×9 м): на 1-м курсе 10,92±0,63, 2-м курсе 10,72±0,61, 3-м – 10,94±0,74, 4-м – 10,88±0,68, данные младших курсов находятся в пределах оценки «выше среднего», а старших – оценки «средний». Показатели развития гибкости (наклон вперед из положения сед) отмечены на «средний» уровне по всем четырем курсам. Скоростно-силовые качества, определяемые при помощи прыжка в длину с места, показали положительную динамику по всем курсам, что позволило оценить средние данные этого вида с 1 по 4 курсы на оценку «средний», по результатам поднимания туловища из положения лежа на спине за 60 с на оценку «выше среднего» ($p < 0,05$).

В результате анализа УФП установлено, что средний показатель, у всех 4-х курсов оценивается как «средний», однако хочется отметить, что у большинства испытуемых, обучающихся в университет на четырех курсах, УФП отмечен в пределах «ниже среднего» (4-й курс – 50 %, 3-й курс – 40,5 %, 2-й курс – 60 %, 1-й курс – 43 %).

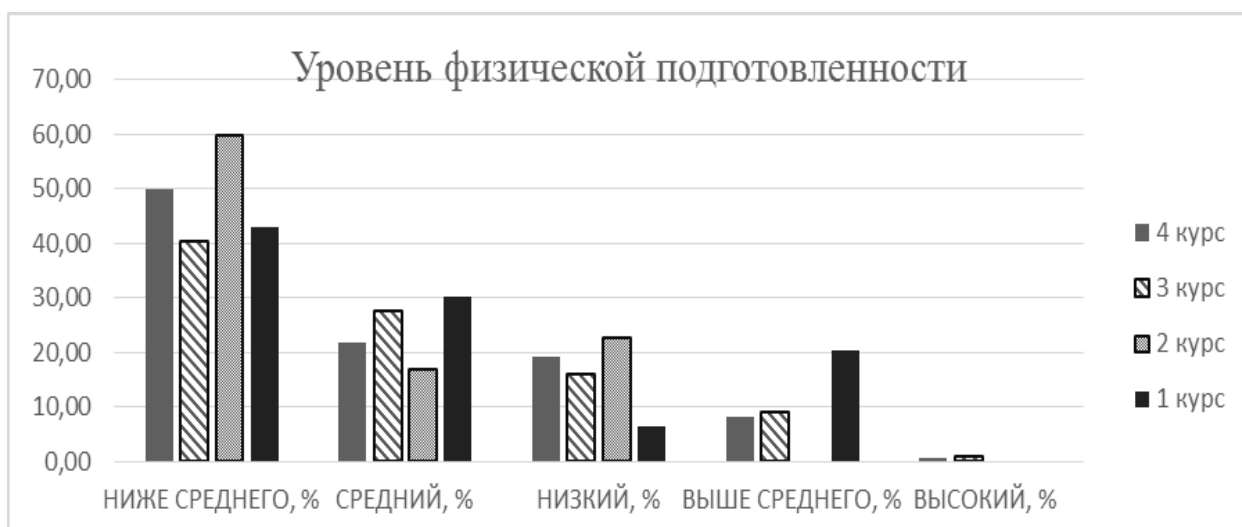


Рисунок – Уровень физической подготовленности студентов-девушек 1-4 курсов ВГУ имени П.М. Машерова

Заключение. Таким образом, в результате педагогического эксперимента, получено, что младшие курсы, в особенности 1-й курс, значительно лучше сдают контрольно-педагогическое тестирование, это говорит, о необходимости поднятия мотивации у старшекурсников, что возможно путем внедрения современных средств в образовательный процесс по учебной дисциплине «Физическая культура».

Список использованных источников

1. Позняк, Ж. А. Тенденции к внедрению раздела «Фитнес-бокс» в физическое воспитание студентов медицинского учреждения высшего образования / Ж. А. Позняк // Ученые записки. Сборник научных трудов Белорус. гос. ун-та физ. культуры. – 2020. – № 23. – С. 323–330.
2. Позняк, Ж. А. Фитнес-бокс как средство повышения уровня физической подготовленности студентов непрофильных учреждений высшего образования / Ж. А. Позняк // Инновационные подходы в рекреации, туризме и физической культуре : материалы междунар. науч.-практ. конф., Калининград, 29 нояб. – 2 дек. 2018 г. / Балт. федер. ун-т им. И. Канта ; редкол.: В. К. Пельменев [и др.]. – Калининград : БФУ им. И. Канта, 2018. – С. 225–231.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

Бизева Е.В., 3 курс, физико-математический

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный Руководитель – **Лукашевич С. С.**

старший преподаватель

Введение. Существуют разные точки зрения на здоровый образ жизни. С одной стороны, здоровый образ жизни – это образ жизни человека, направленный на профилактику заболеваний и укрепление здоровья. С другой стороны, здоровый образ жизни рассматривается как концепция жизни человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья посредством правильного питания, физической подготовки, морального духа и отказа от вредных привычек. Здоровый образ жизни изучается в социологической науке, с помощью таких дисциплин, как социология здоровья и медицины, социология повседневности, социология спорта, социология тела и др.

Результаты опроса студенческой группы. Анкета показала, что 20% студентов совмещают учебу с работой, работают ночью и спят днём. Продолжительность сна 23% студентов составляет до 5 ч, 50% студентов спят по 6-7 ч и только 27% студентов спят по 8-9 ч. Чтобы избавиться от стресса, 46% занимаются спортом, 33% общаются с друзьями или в социальных сетях, 21% спит. На вопрос «Считаете ли вы важным вести здоровый образ жизни? Есть ли подходящие условия для этого в высшем учебном заведении?» получили следующие ответы: «я считаю это важным и это является моей целью», это – 45%, «я считаю это важным, но недостаточно проведена воспитательная работа по организации здорового образа жизни» – 30%; «не могу сказать» – 25%. Следует отметить, что 73% студентов указали на трудности, которые у них есть во время учебы в высшем учебном заведении. Это доказывает низкий уровень психофизиологической адаптации. Следовательно, здоровый образ жизни занимает не первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. В соответствии с этим, здоровье студентов является неотъемлемой составной частью образовательного процесса.

Содержание. Для современных студентов характерны: трудовая зависимость, низкий уровень произвольной рекреационной активности, неудовлетворительный быт, плохое поведение, нерациональное питание, стресс. Распространенность вредных привычек снижается по мере того, как студенты берут на себя ответственность за сохранение собственного здоровья.

Тогда жизнь поставила новую задачу – сформировать у студентов потребность в здоровом образе жизни. Все это должно начинаться с формирования мотивационных привычек к здоровью и здоровому образу жизни. Забота об укреплении здоровья должна быть мотивационной ценностью, определяющей образ жизни каждого человека. Жизнь человека определяет его отношение к окружающему миру, к здоровью. То есть, здоровью надо учить. Обучение здоровому образу жизни – это целенаправленный, системный и организованный процесс. Именно такая организация научит студентов отличать здоровый образ жизни от нездорового, поможет в будущем защитить здоровье и безопасность окружающих.

На реализацию здорового образа жизни студентов влияет ряд социальных, экологических и др. факторов. Большинство ученых считают, что главной действующей силой, способной коренным образом изменить отношение каждого человека к своему здоровью, является свет образования.

Значимость социального вопроса о здоровом образе жизни и укреплении физического здоровья населения в этой сфере создает несколько важных аспектов – это прежде всего среда всеобщей культуры воспитания и социальной активности, приближающая к сознательному человеку. физкультурная деятельность, устойчивая мотивационная потребность каждого занятия, а также социализация и ценностная ориентация молодежи на активное участие в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Различный способ воспитания, культуры и сознания каждого индивидуума, когда в обществе потребности находятся на одном уровне, определяет свой способ их удовлетворения. Взаимосвязь между общей культурой личности и осознанной потребностью является важным фактором развития физической культуры личности. Успешная ориентация молодежи на здоровый образ жизни в основном связана с успешными условиями для развития творчества человека.

К таким условиям относятся: разработка методик обучения и овладения студентами принципами здорового поведения, мотивация к стимуляции здорового образа жизни, усиление воздействия образования на студентов и обучение вуза соблюдению здорового образа жизни; расширение средств и форм физической культуры и спорта в процессе университета, активное использование различных средств в интересах здорового образа жизни.

Вывод. Таким образом, формирование здорового образа жизни молодежи должно быть не только одним из приоритетов Министерства здравоохранения Республики Беларусь, но и образовательного учреждения. Только совместными усилиями можно сформировать культуру ответственного отношения студенческой молодежи к своему здоровью, увеличить долю молодежи, ведущей здоровый образ жизни, организовать систематическое занятие физкультурой и спортом, принимать здоровую пищу.

Список использованных источников

1. Основные принципы формирования здорового образа жизни [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://students.kpfu.ru/node/14072>. Дата доступа – 10.11.2022.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Бонда Р.Д. 2 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей дошкольного возраста. Организованные занятия плаванием в детских садах могут проводить воспитатели или инструкторы по физической культуре, получившие предварительную подготовку.

Содержание. Формирование умения плавать предусмотрено программой дошкольных учреждений, начиная со второй младшей группы, то есть с четвертого года жизни ребенка.

В ходе изучения литературных источников была рассмотрена организация занятий по плаванию детей в дошкольных учреждениях. Выяснилось, что дети этого возраста достаточно самостоятельны, обладают необходимыми гигиеническими умениями и навыками, имеют достаточный двигательный опыт и уже хорошо адаптированы к условиям дошкольного учреждения. Организация обучения детей плаванию осуществляется в комплексе физкультурно-оздоровительной работы, в сочетании с рациональным режимом активности и отдыха детей. Обучение проходит в форме групповых и индивидуальных занятий. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Основной целью занятий является обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребенка осознанию занятий физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития.

Продолжительность одного занятия – от 15 до 30 мин так как работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. 1 месяц занятий плаванием приравнивается 3 – 4 месяцам «сухой» физкультуры.

Обучение состоит из трех этапов: привыкание к воде, освоение с водной средой, овладение плавательными движениями. По структуре занятия по плаванию делятся на три части: подготовительная, основная и заключительная.

Подготовительная часть (5-10 мин) представляет собой выполнение различных общеразвивающих упражнений, разминку и имитирующие подготовительные и подводящие упражнения, способствующие лучшему усвоения в воде техники плавательных движений. Частично могут проводиться на суше или в воде, знакомство с подвижными и спортивными играми.

Основная часть (10-30мин). Здесь происходит формирование новых и совершенствование ранее приобретенных навыков при помощи упражнений, игр, эстафет. Данный этап проводится в воде. Выполняются

упражнения по овладению техникой плавания, повторяется пройденное, проводятся игры на совершенствование усвоенных на уроке движений.

Заключительная часть (5мин) представляет снижение физической и эмоциональной нагрузки. Самостоятельное, произвольное плавание с индивидуальной работой. Подведение итогов занятия.

В рамках нашего исследования нами был проведен опрос родителей детей дошкольного возраста. Общее количество респондентов составило 26 человек.

Результаты опроса показали следующее:

– большинство родителей сознательно не учат детей плавать, боясь, что ребенок может утонуть (30,7 %);

– многие родители не считают важным и необходимым обучать ребенка плаванию в этом возрасте (38,5%);

– 53,8 % родителей не считают плавание одним из средств оздоровления организма ребенка;

– 42,3% респондентов считает, что умение плаванием не является одним из жизненно важных навыков;

– 92,3% опрошенных определили игровой метод как ведущий метод обучения плаванию детей дошкольного возраста;

– ведущей формой занятий 76,9% считают индивидуальные занятия, 23,1% – групповые.

Заключение. При занятиях с детьми наиболее важен игровой метод, который позволяет обеспечить необходимую заинтересованность детей в обучении плаванию, увеличить число повторений каждого упражнения, использовать различные исходные положения, повысить эмоциональный фон во время занятий. Обязателен в работе с дошкольниками индивидуальный подход. Только при строгом учете половой принадлежности, возрастных особенностей, степени физического развития и здоровья, подверженности простудным заболеваниям, привычки к воде и изменениям температурных условий, индивидуальных реакций на физические нагрузки можно находить наиболее верные приемы работы при обучении плаванию детей.

Список использованных источников

1. Гончар, И.Л. Плавание: теория и методика преподавания: учебник/ И.Л. Гончар. – Минск: Четыре четверти; Экоперспектива, 1998. – 145 с.

ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Борисевич Д.Ю., 4 курс, факультет иностранных языков

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

старший преподаватель

Введение. «Физическое здоровье» человека – это многоаспектное понятие, состоящее множества компонентов. К ним относятся: заболевания, их наличие или отсутствие; оценка характеристик физического развития; сведения об основных показателях, включающих клинические, биохимические и функциональные. Одним из показателей, который всегда стоит учитывать, является уровень физической подготовленности. Нужно понимать, что здоровье является не стабильным состоянием, а процессом. Опираясь на эту точку зрения, можно сделать вывод, что процессом здоровья можно управлять, а значит, контролировать его в той или иной степени. Физическая активность относится к ведущим факторам, влияющим на физическое здоровье. Важно понимать, что понятия «физическая активность» и «физические упражнения» не являются тождественными. Первое по иерархии выше, в то время как «упражнения» являются одним из элементов. Они запланированы, структурированы, повторяются и направлены на улучшение или же поддержание некоторого количества компонентов физического состояния.

Содержание. Физическая нагрузка может быть определена как регулярная или недостаточная. Регулярная физическая нагрузка умеренной активности включает такие виды деятельности, как: бег, ходьба, езда на велосипеде и другие виды занятий. Она имеет существенные преимущества для здоровья, чем потенциальный вред. У людей, ведущих активный образ жизни, отмечается улучшение состояния мускулатуры, костей и функциональное здоровье; состояние сердечной и сосудистой системы; снижается риск возникновения таких заболеваний, как диабет, ишемическая болезнь сердца, гипертония, некоторые виды рака, а также депрессии. У людей, занимающихся систематически физическими упражнениями, функциональные возможности организма более устойчивы к неблагоприятным факторам, чем не занимающихся.

Цель исследования. Определить уровень физической активности и значимость физической нагрузки для обучающихся в университете.

Данная работа проведена на базе факультета иностранных языков УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина». В исследовании приняло участие 50 студентов. Исследование проводилось среди студентов 1-4 курсов факультета иностранных языков методом анкетирования закрытого типа, где респондентам нужно было выбрать ответ (или несколько ответов) из предложенных вариантов. Данные были обработаны с помощью методов математической статистики.

Анализ результатов проведенного исследования выявил, что средний уровень физической активности студентов является удовлетворительным, а физическая нагрузка играет большую роль в его поддержании. Стоит выделить, что при этом студенты понимают значимость физических нагрузок и их влияние на общее самочувствие. Данные, собранные в ходе исследования, показали, более 60% оценивают свой уровень здоровья очень высоко (практически здоров), 12% обучающихся считают себя совершенно

здоровыми. Опираясь на современные исследования, можно рассматривать это – как признак социального благополучия.

Основными способами поддержания своего здоровья респонденты указали: «регулярная проверка здоровья» – 56%, «отказ от вредных привычек (курение, алкоголь)» – 42% , «соблюдение режима дня» – 32%, «правильное питание» – 30%. Кроме этого, 58% студентам не хватает физической нагрузки, предоставляемой в университете. Из них 16% занимаются дополнительно дома, 26% обучающихся посещают тренажерный зал, фитнес, плавание.

На вопрос, как много в день вы ходите, 64% ответили, что постоянно хожу пешком, 12% – почти не хожу, 24% – только до остановки общественного транспорта и наоборот.

По 32% респондентов ответили, что часть предпочитает пассивный отдых, а часть – активный, 36% – смешанный. При этом, на вопрос «Сколько часов в день Вы уделяете учебе?»: менее 5 часов – ответило 56% студентов, более 5 часов – 44%.

Если перед обучающимися стоит выбор: идти по лестнице или подняться на лифте, то 44% выбирают лифт, 40% – выбирают идти по лестнице, 16% студентов выбирают лифт, если руки заняты тяжелыми предметами.

57% испытуемых считают, что ведут физически активный образ жизни, 24% ответили отрицательно, 20% – затрудняюсь ответить.

Заключение. По завершении исследования было установлено, что 67% студентов теоретически считают, что занятия физической культурой положительно сказываются на состоянии здоровья, затруднились оценить эффект 21%; отсутствие влияния занятия отметили 9%.

Несмотря на приемлемый уровень физической активности, студентам рекомендовано уделять больше внимания физическим нагрузкам. Рекомендации Всемирной организации здравоохранения следующие: не менее 150 минут кардионагрузки средней интенсивности в неделю, т.е. минимум 30 минут в день необходимо посвятить движению. Два раза в неделю для поддержания мышечного каркаса и костей необходимо выполнять силовые тренировки на все основные группы мышц, или 75 минут в неделю высокоинтенсивной кардионагрузки и два раза в неделю силовые тренировки на все основные группы мышц.

Список используемых источников

1. Всемирная организация здравоохранения [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.who.int/ru/>. – Дата доступа: 22.09.2022
2. Григорович, Е. С. Физическая культура в жизни студента : учеб. пособие/ Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, А. М. Трофименко. – Минский государственный медицинский институт, 2000. – 13 с.

РОЛЬ СПОРТА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Борш С.А., 1 курса, факультет физической культуры и спорта
(ПГУ им. Т.Г. Шевченко)

Научный руководитель: – Ротарь Л.А.

доцент

Введение. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека в современном мире невероятно велико. Спорт и здоровый образ жизни неразрывно связаны друг с другом. Это подтверждает знаменитое выражение: «В здоровом теле – здоровый дух!». Анализ литературы позволил нам определить основные преимущества спорта для человека:

1. Укрепляет здоровье и иммунную систему людей, защищая их от многочисленных вирусных инфекций и заболеваний.
2. Наилучший метод борьбы с лишним весом.
3. Позволяет человеку удовлетворить личностные потребности в общении и обзавестись новыми знакомствами.
4. Идеальное средство для развития силы воли.

Помимо этих физических преимуществ, занятия спортом в повседневной жизни дают ряд психологических преимуществ: способность концентрироваться; работать в команде; лечение негативных психических состояний, таких как тревога и депрессия; развивает дух честной игры; повышает уверенность в себе; развивает социальные навыки; развивает способность к самодисциплине; формирует мотивацию, честность и долгосрочную приверженность; повышает соревновательные навыки; тренирует способность принимать победу или поражение [2]. Но у спорта есть гораздо более важная составляющая пользы, а именно благотворное самочувствие, которое он дает организму.

Содержание: Достаточно часто в литературе «слово» спорт употребляют в качестве синонима к понятию «физическая культура». Однако спорт это доминирующая форма проявления физической культуры. При этом физическая культура рассматривается как вид культуры человека и общества.

Спорт обозначает стремление к физическим достижениям на основе норм и правил, тренировок и соревнований.

В рамках нашего исследования мы провели опрос среди студентов факультет физической культуры и спорта. Общее количество респондентов составило 17 человек. Каждому было необходимо представить свое понимание спорта, а именно какие преимущества для респондента оказывает занятия спортом.

Результаты опроса показали, что студенты, занимающиеся спортом, имеют много положительных направлений в образе жизни.

Так, многие отметили, что спорт это достижение более высоких результатов. При этом для многих это способ повысить свою самооценку.

Среди основных преимуществ занятий спортом респонденты указали на такие как: уменьшение нервного напряжения, беспокойства; повышение

устойчивости к нагрузкам; повышением иммунитета; способ избавиться от негативных мыслей; улучшает качество сна.

Заключение: Спорт следует рассматривать как организованный образ жизни, благодаря которому может быть обеспечено хобби, потому что спорт – это еще и развлечение, особенно если им занимаются в социальной группе или в сфере, которая приятна для человека и может иметь множество вариаций, включая езду на велосипеде, футбол, утренний фитнес или бег трусцой по выходным. Так что минимум 30 минут в день указаны и подарят человеку здоровье.

Таким образом, актуальность физической активности в эпоху компьютеризации, совершенно не поддается сомнению, потому как позволяет сохранить не только хорошую физическую форму, но здоровье организма и духа в целом. Многочисленные исследования в этой области только подтверждают справедливость данных высказываний, потому как значение спорта с каждым днем лишь усиливается.

Список использованных источников

1. Анохин, П.К. Узловые вопросы теории функциональных систем / П.К.Анохин. – М.: Наука, 1980. – 197 с.
2. Войнар, Ю. Теория спорта – методология программирования / Ю. Войнар, С.Д. Бойченко, В.А. Барташ. – Минск : Харвест, 2001. – 312 с.
3. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 224 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Брикун Д.А., 1 курс, психолого-педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Гаврилович А.А.**,
старший преподаватель

Введение. В настоящее время сложно найти тех, у кого вызывает сомнения справедливость тезиса о том, что прогрессивное развитие страны в значительной степени зависит от состояния здоровья людей, их образа жизни и самоорганизации. Именно они являются важнейшими слагаемыми успеха учебной, профессиональной и творческой деятельности. В данном контексте развитие физической культуры и спорта в Беларуси является приоритетом социальной политики государства, обеспечивая психическое, физическое и душевное благополучие нации.

В последние годы государством затрачиваются очень значительные средства на создание благоприятных условий для воспитания здорового подрастающего поколения. Вместе с тем, несмотря на прилагаемые усилия, здоровье и физическое состояние молодежи существенно не улучшается. Напротив, с каждым годом растет количество молодых людей с

отклонениями здоровья. Согласно данным, лишь четверть учащейся молодежи считается практически здоровой.

Содержание. На наш взгляд, для решения данной проблемы сегодня необходимо предлагать людям еще больший спектр знаний о возможностях и положительном влиянии физической культуры и спорта. К сожалению, именно вопросы, связанные с мотивацией населения к занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, несмотря на попытки их практического решения, остаются недостаточно разрешенными.

На современном этапе большая роль в агитации и пропаганде здорового образа жизни, физической культуры и спорта принадлежит средствам массовой информации. Этот потенциал необходимо максимально использовать во благо обществу: необходимо увеличить создание качественных специальных физкультурно-оздоровительных телепрограмм и телепередач, видеороликов, фильмов, интернет-страничек, сайтов, печатной продукции и т.п., направленных на формирование морально-этических ценностей у детей, подростков и молодежи, формирование потребности в здоровом образе жизни. Определенную надежду на преодоление проблемы формирования здорового образа жизни в будущем дает анализ деятельности по охране, защите и укреплению здоровья детей, формирующую у них основ здорового образа жизни, которая активно ведется сегодня в дошкольных образовательных учреждениях Беларуси.

Основная современная тенденция развития дошкольной физической культуры в нашей стране характеризуется большой вариативностью программно-методического обеспечения в силу широкого внедрения в детские сады множества разных программ и педагогических технологий по физическому развитию, оздоровлению, овладению основами гигиены, освещению педагогического опыта («Пралеска», «Радуга», «Истоки», «Детство» и др.). В программе «Истоки» это направление называется «Физическое развитие», в программе «Детство» оно формулируется «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными».

В Базисной программе воспитания и обучения детей в дошкольном образовательном учреждении Республики Беларусь «Пралеска» также приоритетное место отведено содержанию работы по созданию благоприятных условий для здоровья воспитанников. В разделе «Растим здоровым, малыш!» отмечается, что «физическое здоровье невозможно без психического. Вот почему мы стремимся сформировать привычки здорового образа жизни. Дети познают культуру владения своим телом, научатся красиво двигаться, ощутят радости от своей легкости, ловкости, подвижности, здоровья. Поэтому развитие у ребенка физических качеств и способностей – существенная задача укрепления и охраны здоровья» [2].

Программа «Пралеска» также содержит раздел «Сотрудничаем с семьей», в котором отмечается важная роль взаимодействия педагогов с родителями, установления партнерских отношений, создания благоприятного микроклимата во взаимоотношениях, сотрудничества, сотворчества ради

главного – здоровья ребенка. Эта же идея просматривается и во всех других разделах программы, в том числе: «Расти здоровым, малыш!», «Познать, чтобы воспитывать». Необходимо особенно подчеркнуть важность приобщения детей к физической культуре, здоровому образу жизни в раннем возрасте. Эта идея находит отражение и в белорусском народном творчестве: «Калі тонкага дрэва не сагнеш, то тоустага не адужаеш», «Тады дзяцей вучаць, як каля лаукі ходзяць» [1].

В настоящее время существенно возрос интерес и к проблеме приобщения учащейся молодежи к здоровому образу жизни. Это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов-выпускников средних и высших учебных заведений, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности.

Заключение. Физическая культура и спорт являются необходимым базовым компонентом здорового образа жизни, выступают как наиболее эффективные методы всестороннего развития личности. Средства физической культуры и спорта являются превентивным способом поддержания и укрепления здоровья, профилактики различных заболеваний и вредных привычек субъектов образовательного процесса.

Список использованных источников

1. Панько, Е.А. Психология личности и деятельности педагога дошкольного образования / Е.А. Панько. – Мн.: БГПУ, 2005. – 231 с.
2. Пралеска: воспитание и обучение детей в дошкольном учреждении. Базисная программа и методические рекомендации. – Мн., 2000. – 472 с.

РОЛЬ СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Вандич, В. П. 3 курс, филологический факультет (БрГУ им. А. С. Пушкина)
Научный руководитель – **Зинкевич, Г. Н.**
старший преподаватель

Введение. Каждому учащемуся высших учебных заведений знакома та усталость, которая накапливается во всех клетках нашего организма после тяжелого дня: бесконечного сидения на жёстких скамьях во время лекции, наклона туловища и головы при письме, монотонного звучания голоса однокурсников и др. Всё это прямо или косвенно оказывает влияние на состояние здоровья человека. Хорошее здоровье является одним из самых главных компонентов качественной и продуктивной жизни не только студента, но и любого человека на планете Земля и за её пределами, например, на Международной космической станции, где космонавты также регулярно используют тренажёры, поддерживая состояние своих мышц в тонусе.

Как правило, студенты - это молодые люди, организм которых только-только сформировался, т.е. прошёл переходный период взросления: от детства до юношеского возраста и, в дальнейшем, так называемой зрелости.

Соответственно, если на начальном этапе отказаться от работы над собой, то можно запустить большое количество необратимых процессов, влекущих в будущем множество проблем со здоровьем.

Студенческий спорт - одно из лучших средств для предотвращения сложностей, возникающих на неблагоприятном фоне сидячего образа жизни у студентов. Правильно подобранные упражнения могут помочь скорректировать осанку и предупредить другие нарушения, связанные с опорно-двигательным аппаратом в будущем: остеохондроз, туннельный синдром, межпозвоночные грыжи и т.д.

Содержание. Большинство людей, даже без прочтения соответствующей литературы, знает, что умственную активность необходимо чередовать с физической. Это необходимо для сбалансированной жизни человеческого индивида, ведь чрезмерная умственная активность может провоцировать проблемы, связанные с активными участками коры головного мозга и нейронными связями, а чрезмерная физическая активность - травмы костей, сухожилий, суставов. Поэтому следует чередовать эти 2 вида активности, дабы не навредить себе, а принести ещё больше пользы для саморазвития.

Современному студенту физическая культура и спорт в университете часто кажутся незначительными предметами, которым, как правило, не уделяется должного внимания, хотя стоит отметить, что среди студентов есть и активная прослойка людей, регулярно посещающих спортзалы, работающих как самостоятельно, так и с личным тренером.

Благодаря нашей системе образования, спорту отведено значительное место среди других учебных предметов. На 1-3 курсе физкультура является одной из обязательных дисциплин. Вероятнее всего, большое значение имеет тот факт, что студент большую часть своего учебного времени проводит в сидячем положении.

Из-за сидячего образа жизни могут развиваться болезни мышц, позвоночника и суставов; болезни сердечной мышцы; варикозное расширение вен; бессонница и целый ряд других болезней, включенных в МКБ-10.

Длительное нахождение в одной и той же неудобной позе оказывает непоправимое влияние на позвоночный столб, мышцы и позвонки шейного отдела. Запястье ведущей руки также оказывается в невыгодном положении, т.к. происходит отёчность мягких тканей, сдавливание нерва, что приводит к туннельному синдрому, а в дальнейшем - к артриту. Сидячий образ жизни современного студента повышает предрасположенность к болезням сердца и сосудов. Из-за недостатка движения, сердце, являющееся полым органом, служащим для перекачки крови, слабеет и теряет способность переносить

высокие нагрузки. Сначала человек испытывает дискомфорт при выполнении простой физической работы или при беге, затем – при минимальной нагрузке. Например, при подъеме по лестнице. Чтобы не допустить такого развития событий нужно больше двигаться и заниматься спортом.

Длительное сидение на одном месте в одной и той же позиции делает слабыми мышцы ног, что приводит к снижению тонуса вен нижних конечностей. Поднимать кровь к сердцу им становится тяжело, кровь застаивается, слабеют венозные клапаны и стенки сосудов. Вены выглядят извилистыми, просвечивают сквозь кожу, в запущенной стадии - выпирают.

Студенческий спорт – необходимая вещь в жизни каждого учащегося. Прежде всего, спортивная деятельность должна быть доступной. У студентов нет возможности арендовать большие залы, профессиональные тренажеры или тренеров со специальным образованием. Роль последних в большинстве учебных заведений играют преподаватели физической культуры, но что же делать, если двух занятий по физкультуре мало простому студенту, который не обучается на специальном факультете физического воспитания? Тогда стоит обратить внимание на упражнения, которые не требуют дополнительных затрат и снарядов, хотя, порой, альтернативой снаряду может быть простая бутылка воды или наполненный воздухом воздушный шарик.

Задача же преподавателя – показать студенту такие упражнения, которые можно будет выполнять самостоятельно, в общежитии или дома, а также во время пар. Для последних следует обратить внимание на комплекс упражнений ЛФК, ведь многие упражнения, предназначенные для восстановления и реабилитации, не требуют специальных средств.

Чтобы на наглядном примере показать важность спорта в студенческой жизни, мы решили провести исследование на студентах филологического факультета. Студентам был предложен опросник, состоящий из вопросов, составленных мной и моим научным руководителем. Половозрастные характеристики испытуемых следующие: десять девушек и десять парней в возрасте от девятнадцати до двадцати лет. Опросник был представлен в виде теста в гугл-формах и включал в себя вопросы, связанные с интересом студентов к спорту и активной двигательной деятельности.

Результаты исследования показали, что спорт присутствует в жизни большинства студентов (85%). Из них 60% – парни, а 35% – девушки. При этом самостоятельно спортом интересуется сравнительно небольшая часть студентов (45%). 10% студентов интересуются спортом профессионально. Все испытуемые согласились с утверждением, что современный студент ведет малоподвижный образ жизни. 95% испытуемых отметили изменения в своем здоровье, связанные с малоподвижным образом жизни. Проанализировав данные результаты, мы пришли к выводу, что наше утверждение о том, что студент ведет малоподвижный образ жизни и испытывает от этого проблемы со здоровьем, верно. Заинтересованность студентов в спортивной деятельности довольно низкая, но некоторые

студенты уделяют занятиям спорта личное время и даже рассматривают спорт в качестве профессиональной деятельности.

Заключение. Спорт играет важную роль не только для общества в целом, но и для отдельных социальных групп и слоёв населения. Так, для студента спорт должен быть подспорьем, помогающим отвлекаться, переключаться с умственной деятельности и ведения конспектов на физическую активность. Кроме того, спорт может быть не только лечебно-физкультурной необходимостью, но и хобби, помогающим привести в порядок мысли после тяжелого учебного дня. Благодаря этому мы даже можем рассматривать спорт в качестве психологической помощи в определенные моменты жизни.

Список использованных источников

1. Выгузова, Е.В. Спорт и красота в условиях современной культуры / Е.В. Выгузова // Теория и практика физ. культуры. – 2011. – № 11. – С. 72.
2. Глотов, Н. К. Философско-культурологический анализ физической культуры / Н.К. Глотов, А.С. Игнатьев, А.В. Лотоненко. // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 1. – С. 16.
3. Панова, Е.О. Повышение уровня физической подготовленности студентов как фактор приобщения к ценностям физической культуры и спорта / Е.О. Панова // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 2. – С. 69.

СТУДЕНЧЕСКАЯ МОЛОДЕЖЬ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Ворона Е. А. 2 курс, юридический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Шмолик С. П.**

старший преподаватель

Введение. В современном мире физическая активность является неотъемлемой частью жизни любого человека, особенно детей и молодежи. Одна из главных задач нашего государства формирование у молодых людей здорового образа жизни. Научные исследования за последние годы показывают неудовлетворительную динамику ухудшения здоровья у студентов.

Здоровый образ жизни – это не только нормальное питание, чередование труда и полноценного отдыха, регулярные занятия физкультурой и спортом, отсутствие вредных привычек, соблюдение правил личной гигиены. В последние годы постоянно звучит мысль о том, что непременным условием здорового образа жизни является благоприятная социальная среда и морально – психологический климат в ближайшем окружении человека [2].

Одним из важных направлений молодежной деятельности является спорт, в котором здоровье особенно важно, поскольку оно напрямую влияет на изменения, происходящие в организме под воздействием физических

нагрузок, и, соответственно, на спортивную работоспособность и результативность.

Здоровый образ жизни студентов обеспечивает полноценное развитие и реализацию способностей каждого, способствует их социализации и является необходимым условием воспитания всесторонне развитой личности.

Содержание. Целью нашего исследования является определение способов привлечения студенческой молодежи к здоровому образу жизни.

В работе применялся анализ научно-методической литературы и анкетирование.

Было проведено анкетирование студентов 1–3 курсов, юридического факультета УО БрГУ имени А. С. Пушкина. В анкетировании участвовало 50 студентов (23 юноши и 27 девушек), в возрасте от 17 до 21 года.

Исследование показало, что у 57 % опрошенных студентов за последние 2 года произошли некоторые изменения состояния здоровья, а у 25 % здоровье значительно ухудшилось. Самыми распространенными заболеваниями у студентов являются заболевания нервной системы, органов дыхания, пищеварения и зрения. Исходя из проводимых исследований, двигательная активность студентов в период проведения учебных занятий составляет 56–65 %, а в период экзаменационной сессии – 39–46 % в соотношении с их двигательной активностью во время каникул. Потребность в движении – одна из общебиологических особенностей организма, которая имеет большое значение в его жизнедеятельности. В образовательной системе нашего университета двигательная активность студентов обеспечивается плановыми занятиями по физической культуре, которые проводятся два раза в неделю. Кроме этого, в университете существует структурное подразделение – Спортивный клуб. Данное подразделение осуществляет деятельность по развитию физической культуры и спорта среди обучающихся УО Брестского государственного Университета имени А.С. Пушкина в свободное от учебы время.

Несомненно, в распорядок дня молодежи обязательно должна входить утренняя зарядка и занятия спортом. Ученые утверждают, что для поддержания физической формы, рекомендуется проходить 10000–15000 шагов в сутки, а общая двигательная активность должна составлять 10–14 часов в сутки. Таким образом, очень важно соблюдать все вышеперечисленные правила и рекомендации, ведь движение – это наша жизнь [1].

Основами здорового образа жизни являются плодотворный труд, рациональный отдых, исключение вредных привычек, сбалансированное питание, правильная организация сна, соблюдение норм гигиены и т.д. Для того чтобы студент чувствовал себя здоровым и бодрым, продолжительность его сна должна составлять около 7,5–8 часов в сутки. За это время человек может выспаться, а его организм восстановит работоспособность. Молодым людям, которые учатся нужно четыре приема пищи в сутки. Необходимо,

чтобы все они были в одинаковое время каждый день – так все системы организма будут работать слаженно.

Соблюдение здорового образа жизни – залог улучшения здоровья человека и долголетия. Исследования среди студентов показали, что около 50 % опрошенных знают и понимают значимость ЗОЖ, однако это не является для них главным.

Заключение. Основной причиной пренебрежения физическими нагрузками является отсутствие интереса у молодежи. Сегодня большую часть информации человек получает из сети Интернет. Студенты подтвердили, что влияние вести здоровый образ жизни на них оказывает социальная реклама (20 %) и известные люди (28 %).

Для эффективного формирования у студентов здорового образа жизни преподавателям необходимо разрабатывать, создавать, придумывать (технологии, инновации, методики). Давать нагрузку, направленную на развитие качеств, обуславливающих жизненную и в частности профессиональную успешность в будущем, давать нагрузку, тренирующую сердечно-сосудистую и дыхательную системы, что способствует повышению стрессоустойчивости. Использование командных игр, поскольку они способствуют удовлетворению потребности в общении, сплочению коллектива. Проводить системную работу по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни, профилактике вредных привычек, пропаганде спорта и т.п.

Список использованных источников

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 3. – С. 4–7.
2. Фирсин, С. А. Современная система физического воспитания детей и молодежи: учеб. пособие / С. А. Фирсин, Т. Ю. Маскаева. – Москва : МИИТ, 2015. – С. 121–123.

ПОДВИЖНЫЕ КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Вриони В. А. 3 курс, филологический факультет
(Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна)
Научный руководитель – **Глачаева С. Е.**
старший преподаватель

Введение. Сложившаяся к настоящему времени ситуация с проблемами с физическим и духовным здоровьем граждан нашей страны во многом обусловлена социальными причинами, в числе которых – недооценка оздоровительной, воспитательной и социально-экономической роли

физической культуры и спорта. Именно это, а не отсутствие спортивных сооружений и нехватка специалистов, является главной проблемой, которая сдерживает развитие массовой физической культуры и спорта.

Актуальность работы заключается в рассмотрении современных методов популяризации физической культуры, которые будут ближе молодёжи.

Целью работы является выявление методов популяризации физической культуры и спорта, а также анализ того, как популяризация физической культуры и спорта помогает понять, насколько важно заниматься спортом и вести здоровый образ жизни.

Для того, чтобы наиболее полно охватить нашу тему, мы должны выполнить следующие задачи: очертить проблематику популяризации физической культуры и спорта; становить способы популяризации физической культуры и спорта; найти наиболее популярные источники популяризации физической культуры на основе компьютерных и консольных игр; сделать выводы, ознакомить широкую общественность с результатами исследования.

Объектом работы является физическая культура и спорт, а предметом – подвижные компьютерные игры как средство популяризации физической культуры и спорта в студенческой среде.

Гипотеза исследования звучит следующим образом: «Игры нельзя использовать в качестве средства популяризации физической культуры».

Содержание. Физическая культура и спорт способствуют укреплению здоровья, гармоничному физическому развитию, воспитанию моральных и физических качеств, значимых для разного рода деятельности. «Здоровье влияет на качество трудовых ресурсов, на производительность общественного труда и тем самым на динамику экономического развития общества» [2, С. 113]. Малоподвижный образ жизни является основной причиной низкого качества жизни.

Одна из важнейших задач физической культуры – привлечения к спортивной деятельности максимального количества людей. Одним из способов популяризации физической культуры и спорта является их правильно организованная активная пропаганда [1]. Отдельной формой пропаганды физической культуры и спорта являются ресурсы сети Интернет.

В этом исследовании мы раскроем тему, которая не снискала особой популярности в исследовательских работах. Мир развивается, и технологии не стоят на месте. С годами появляется всё больше игр, популяризирующих спорт. Они подходят как для компьютеров, так и для игровых консолей. Мы рассмотрим три подвижные игры, реализованные с помощью разного рода технологий. В частности, для VR системы и для самой консоли Nintendo Switch.

Первой игрой является Beat Saber – музыкальная компьютерная игра с элементами виртуальной реальности, разработанная Beat Games [3]. Игрок управляет двумя световыми мечами (используя контроллеры VR) и должен

разбивать летящие строго в ритм блоки. Эта игра стала лучшей VR игрой 2019 года. Уже посмотрев сайт игры, где представлен её трейлер, становится понятно, насколько подвижной является данная игра, сколько сил может потребоваться на прохождение того или иного уровня.

Второй игрой станет «Ring Fit Adventure» – эксклюзивная игра для консоли Nintendo switch [5]. Эта игра – одна из интереснейших среди представленных, так как представляет из себя лишь небольшое дополнение для контроллеров в виде кольца и держателя на ногу. Для того, чтобы проходить уровни, нужно делать разного рода упражнения и, бегать на месте. В игре представлены соперники, сражение с которыми представляет собой выполнение упражнений на разные группы мышц. Все движения соответствуют реальным, а такая игра может заменить поход в спортивный зал.

Третья игра – Just dance [4]. Наверняка многие хотя бы раз о ней слышали. Эта игра есть на всех популярных платформах. В этой игре нужно повторять танцевальные движения за героями, показанными на экране под любимые песни. Данная игра позволяет получить кардио-нагрузки, а также выучить разного рода танцевальные движения.

Именно Just Dance мы будем использовать для исследования. Мы решили провести такое исследование: была создана беседа в социальной сети Вконтакте. Каждую неделю объявлялись сборы для проведения сеанса танцев. Всего было 4 группы людей, в 3 группах из которых было по 12 человек, а в 4 – 11. Распределение мы выбрали неслучайно, а по группам инициативности, сформировавшимся уже после нескольких занятий. Поэтому результат исследования будет рассмотрен на примере каждой из 4 групп: «Наиболее активные», «Активные», «Менее активные», «Неактивные». Исследование проводилось в течение 2 месяцев.

Заключение. Таким образом, физическая культура и спорт не только являются средством укрепления здоровья студента, его физического совершенствования, но и существенно влияют на другие стороны жизни, в первую очередь на трудовую деятельность, нравственные и интеллектуальные качества, на процесс самопознания и самосовершенствования, на формирование воли, нравственно-этическое воспитание. Более того, игры, которые мы рассмотрели, имеют многомиллионную аудиторию. Соответственно, гипотеза: «Игры нельзя использовать в качестве средства популяризации физической культуры» – была нами опровергнута.

Список использованных источников

1. Кирьянова Л. А., Морозова Л. В. // Стратегия популяризации физической культуры и спорта в интернет – пространстве. 2019.
2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.

3. Официальный сайт игры «Beat Saber»: [Электронный ресурс] // Beat Games. URL: <https://beatsaber.com/>
4. Официальный сайт игры «Just dance»: [Электронный ресурс] // UBISOFT. URL: <https://justdancenow.com/>
5. Официальный сайт игры «Ring Fit Adventure»: [Электронный ресурс] // Nintendo. URL: <https://ringfitadventure.nintendo.com/>

УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА

Гаврилюк П.А., 2 курс, исторический факультет
(Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Левчук З.С.**,
кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Проблема укрепления здоровья молодого поколения является одной из актуальных в наши дни. Исследования современного состояния здоровья детей и подростков указывают на неудовлетворительные результаты. В настоящее время лишь 10-14% выпускников школы могут считаться здоровыми. Многие из них становятся студентами, поэтому проблема здоровья актуализируется и в студенческой среде.

С понятием «здоровье» тесно связано понятие «здоровый образ жизни» (далее ЗОЖ), под которым следует понимать «способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций» [1].

Содержание. Здоровый образ жизни человека базируется на семи факторах: полноценный сон (7-8 часов в сутки), регулярное питание, отказ от дополнительного приема пищи (т.е. в перерывах между ее приемами), вес, не превышающий 10% от оптимального (в зависимости от возраста), регулярные занятия спортом и закаливание, отказ от вредных привычек. ЗОЖ включает также соблюдение правил личной гигиены, разумное соотношение труда и отдыха, удовлетворенность работой, достаточную медицинскую активность. Несоблюдение указанных факторов приводит к ряду негативных явлений [2]. Перечисленные факторы имеют отношение к формированию здорового образа жизни и среди студенческой молодежи.

Важной составляющей здорового образа жизни является умеренное и сбалансированное питание. То, что использует человек в пищу, напрямую связано с тем, как он себя чувствует. Злоупотребление вредной пищей ведет к ухудшению внешнего вида, ослаблению защитных функций организма, его раннему старению. Не менее важным для правильного формирования

здорового образа жизни является соблюдение режима дня и сна. Недостаток сна снижает иммунитет, сказывается на уровне жизненной активности и ведет к ухудшению общего самочувствия. Здоровье и работоспособность студента требуют соблюдения привычки ложиться спать и вставать в одно и то же время, быстро засыпать и крепко спать.

Важной составляющей ЗОЖ так же является двигательная активность, использование природных факторов. Каждому организму нужна достаточная двигательная активность, закаливание, обмывание холодной водой и соблюдение личной гигиены. В процессе формирования здорового образа жизни важна психогигиена. Именно она требует от человека умений управлять своими эмоциями, умений их сдерживать.

Для здорового образа жизни очень важно безопасное поведение в быту, на улице и во время учебы. Оно обеспечивает предупреждение травматизма. К сожалению, не все понимают свою ответственность за сохранение здоровья. Формирование здорового образа жизни связано с личностной мотивацией. Мотивация на собственное здоровье и здоровый образ жизни должна занимать приоритетное место в образовательном процессе, что способствует созданию своей индивидуальной системы. Создание своей индивидуальной системы здорового образа жизни сопряжено с личным, глубоким убеждением в том, что другого пути к здоровью, реализации своих жизненных планов, обеспечению благополучия для себя и общества не существует.

Важным составляющим элементом здорового образа жизни является режим жизнедеятельности человека, что проходит в распределении времени, частично связанного с общественно необходимой деятельностью, частично – с индивидуальным планом. Главной составляющей режима жизнедеятельности человека является его труд. Ритмичная деятельность – одна из основ любого труда. Известный русский физиолог Н.Е. Введенский (1852-1922 гг.) выдвинул ряд условий для достижения высокой работоспособности, что способствует высокому уровню здоровья: постепенное вхождение в работу (учебу); продуманная и отработанная последовательность в труде (учебе); правильное распределение нагрузки – дневной, недельной, месячной и годовой (неравномерность нагрузки: спешка в одни периоды и бездеятельность в другие одинаково вредны).

Наиболее эффективным в восстановлении работоспособности является активный отдых, который позволяет рационально использовать свободное время. Отдых – это состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности. Чередование видов работы, гармоничное сочетание умственного и физического труда, физическая культура обеспечивают эффективное восстановление сил и энергии. Отдыхать человеку требуется ежедневно, раз в неделю и раз в году, используя свободное время для укрепления физического и духовного здоровья.

Мы провели исследование среди студентов 2 курса исторического факультета и факультета физического воспитания и туризма с целью выявления у них отношения к здоровому образу жизни, в котором приняли участие 70 человек. На основе проведенного опроса выяснилось, что 83% из числа опрошенных ведут здоровый образ жизни, 17 % – нет. Здоровый образ жизни 55 % студентов видят в активных занятиях спортом. 24 % студентов к ЗОЖ относят правильное питание, остальные 9% – в соблюдении режима дня, здоровом сне, закаливании. Примечательно ещё и то, что часть студентов также отнесла к здоровому образу жизни помимо всего прочего стабильное и комфортное эмоциональное состояние. 61 % от числа опрошенных студентов не имеют вредных привычек, а 39 % студентов, имея вредные привычки, называют такие, как недосыпание, несоблюдение правильного питания, курение. Приведенные данные свидетельствуют о том, что в студенческой среде еще не достаточно организована работа по формированию здорового образа жизни.

Заключение. Формирование здорового образа жизни студентов осуществляется на трех уровнях: социальном, на котором организуется информационно-просветительская работа (в учебное и внеучебное время, в общежитии, в процессе организации социально значимой деятельности); государственном, представленном конкретными условиями в основных сферах жизнедеятельности студента (познавательной, спортивной, трудовой, социально значимой); личностном, включающем в систему ценностных ориентаций студента понятия «здоровье», «здоровый образ жизни».

Соблюдение здорового образа жизни очень важно и значимо в студенческие годы, поэтому необходимо формировать ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни и создавать условия для его поддержания, что способствует становлению конкурентоспособного специалиста.

Список использованных источников

1. Васильева, О.С., Журавлева, Е.В. Здоровый образ жизни – стереотипные представления и реальная ситуация // Школа здоровья. – 1999.– № 2. – С. 23 –31.
2. Нестерова, И.А. Здоровый образ жизни в контексте категории «здоровье» / И.А. Нестерова // Высшее образование сегодня. – 2011. – № 2. – С. 92–94.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ЭКОНОМИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Гарбарук К. С. 3 курс, экономический факультет
(БрГТУ)

Научный руководитель – **Баранов О. Б.,**
преподаватель

Введение. В статье рассматривается роль физической культуры как фактора, который способствует сохранению здоровья студентов экономического факультета. Единство профессиональной и физической подготовки, осознанный подход к своему здоровью являются основополагающими факторами развития личности студентов. Личностно-телесное развитие студента – цель и задача педагогического обеспечения дисциплины «Физическая культура» [1]. Для реализации их, в университете созданы условия постоянного перехода от физического воспитания к активизации самовоспитания, самообразования студентов. Студент, который регулярно занимается физическими нагрузками, гораздо более успешно учится, а в дальнейшем – трудится на работе.

Содержание. Всегда одним из основных компонентов здоровья студентов экономического факультета является здоровый образ жизни. А конкретно, ежедневное поддержание физической формы и здоровья с помощью различных физических упражнений. Будущее поколение специалистов, которые начнут строить экономику страны, предприятий, будут проводить исследование и разработку в освоении новых технологий, также проводить расчеты по трудовым и финансовым затратам. Такие специалисты важны для нашей страны с достаточно хорошим состоянием здоровья и здоровым образом жизни.

Регулярные занятия физической культурой помогают студентам достичь физического здоровья и развивать трудовую и общественную деятельность. Самочувствие и высокая физическая активность влияют на работоспособность, скорость реакции, а также на нервную систему организма, что немало важно для будущих профессионалов. Занятия физической культурой являются важным элементом активности студентов экономического факультета, так как их будущая трудовая деятельность требует постоянной внимательности и умственной активности, но в то же время снижает уровень физической активности. Также значительно снижается физическое здоровье, в центральной нервной системе человека происходят разного рода отклонения, ухудшаются основные функции мышления, внимания, памяти, нарушается эмоциональная устойчивость. Поэтому очень важно научить студентов всем аспектам здорового образа жизни и научить их потребности в спортивном воспитании.

Кроме того, физическая активность положительно влияет не только на психическое состояние студентов, но и на физическое состояние всего организма, улучшает различные навыки, которые напрямую влияют на учебу и будущую трудовую деятельность. Также систематические занятия спортом помогают в повышении устойчивости к нагрузкам, улучшению тонуса и настроения, в повышении иммунитета и помощь в улучшении обмена веществ, поддержание хорошей осанки, улучшают качество сна. Таким образом, для студента занятия физической культурой необходимы.

Также установлено, что у студентов, которые включены в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в

них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У студентов наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойственен оптимизм. Среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих быть лидерами, что для будущего экономиста очень важно.

В результате проведенного исследовательского анализа, было выявлено, что из 68 опрошенных студентов каждый день занимаются физическими нагрузками меньше опрошенной половины (34%). На вопрос полезна ли физическая культура для них, 86% ответили положительно и лишь 14% ответили отрицательно. Также по результатам исследований выяснилось, что физические нагрузки развивают высокую эмоциональную устойчивость только у 46% студентов.

Однако на вопрос помогают ли регулярные занятия физической культурой в улучшении тонуса и настроения только 47% студентов ответили положительно, а остальные 53% студентов ответили отрицательно.

Вывод. В результате видно насколько важны физические упражнения для студентов экономического факультета. Занимаясь на занятиях, студенты успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, им легче удается самоконтроль. А ведь именно эти качества помогут студентам в будущей профессии.

Физическая культура играет важную роль в жизни каждого студента экономического факультета. Сохранение и укрепление здоровья студентов в системе высшего образования, обеспечивает решение главной задачи – формирование у студентов устойчивого понимания и значимости здорового образа жизни, необходимости занятий физической культурой и спортом без принуждения [2].

Список использованных источников

1. Чернов И.В., Ревунов Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжелой атлетики). М.: Лань, 2019. 104 с.
2. Яковлев, А.Н. Теоретико-методологические аспекты физкультурно-спортивной деятельности / А. Н. Яковлев, М. А. Яковлева // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта: научно-периодический журнал. – 2019. – № 2 (13). – С. 103.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Гарбарук К. С. 3 курс, экономический факультет
(БрГТУ)

Научный руководитель: Лавринович Л. А.,
преподаватель

Введение. В данной статье рассматривается роль физической культуры как фактора, который способствует сохранению здоровья студентов. Актуальность рассматриваемой проблемы состоит в том, что физическая активность для студентов очень важна, так как занятия в аудиториях не позволяют насыщать мозг кислородом и есть вероятность различных заболеваний. Также в течение дня у студентов происходит напряженная и длительная работа центральной нервной системы, а последствиями умственного переутомления могут быть различные заболевания. Эта тема всегда являлась достаточно актуальной, потому что здоровье – это самое важное. Студент, который регулярно занимается физическими нагрузками, приносит гораздо больше пользы на учебе и в обычной жизни.

Содержание. Всегда одним из основных компонентов здоровья студентов является здоровый образ жизни, а также ежедневное поддержание физической формы и здоровья с помощью различных упражнений. Регулярные занятия физической культурой помогают студентам достичь физического здоровья и развивать творческую и общественную деятельность. Самочувствие и высокая физическая активность влияют на работоспособность, скорость реакции, а также на нервную систему организма. Кроме того, занятия физической культурой – это многофункциональный способ самовыражения и личностного развития студента [1]. Это является важным элементом активности учащихся, так как их будущая работа требует постоянной внимательности и умственной активности, но в то же время снижает уровень физической активности. Поэтому очень важно научить студентов всем аспектам здорового образа жизни и научить их потребности в спортивном воспитании.

Студент должен регулярно контролировать влияние занятий физическими упражнениями на свой организм, соответствуют ли они состоянию здоровья. Проблемой является то, что студенты не соблюдают простые стандарты здорового образа жизни, придерживаясь малоподвижного образа жизни с минимальными физическими нагрузками, чередующимися с вредными привычками. В учебном году есть множество факторов, которые приводят студента к стрессу, особенно сдача экзаменов и зачетов, поэтому важно научиться его контролировать.

Существует множество способов и средств борьбы со стрессом, занимаясь спортом и повышая физическую активность. Во время занятий физической культурой студенты избавляются от накопленной негативной энергии и уменьшают эмоциональное напряжение. Физическая активность положительно влияет не только на психическое состояние человека, но и на самочувствие в целом, улучшает различные навыки, которые напрямую влияют

на его учебу и будущую работу. Также систематические занятия помогают в повышении устойчивости к нагрузкам, улучшению тонуса и настроения, в повышении иммунитета и в улучшении обмена веществ, поддержании хорошей осанки, а также улучшают качество сна. Поэтому для студента необходимы занятия физической культурой. Также в ряде исследований ученых установлено, что у студентов, которые включены в систематические занятия физической культурой и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность в себе, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше восприимчивы к критике. У студентов наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойственен оптимизм. Среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих быть лидерами.

В результате проведенного исследовательского анализа, было выявлено, что из 68 опрошенных студентов занимаются физической активностью, помимо учебной физической культуры только 18% ответили положительно. На вопрос ведут ли правильный режим сна, только 42% ответили положительно и 58% ответили отрицательно. Также по результатам исследований выяснилось, что после физической активности появляется настроение у 62% студентов.

Заключение. Таким образом, можно сделать вывод, что физическая культура играет очень важную роль в жизни каждого студента. Сохранение и укрепление здоровья студентов в системе высшего образования, осуществляемого на основе построения специально организованной здоровьесберегающей среды, обеспечивает решение главной задачи – формирование у студентов устойчивого понимания и значимости здорового образа жизни, необходимости занятий физической культурой и спортом без принуждения [2]. Физическая культура и спорт должны формировать у них правильный подход к двигательной активности на протяжении всего процесса обучения студентов в университете. И помочь студентам понять, насколько важна физическая активность и здоровый образ жизни для каждого из нас. Чрезвычайно важно научить студентов этим навыкам, которые они могли бы использовать в дальнейшей жизни для поддержания здорового физического состояния. Важно поощрять студентов в проявлении интереса к спорту и физической культуре. Будущие профессионалы в своей области должны знать, насколько полезным будет результат для них в дальнейшей жизни. Необходимо, чтобы студенты были мотивированы и проявляли интерес к этой области. Здоровый образ жизни должен стать осознанной необходимостью выполнения основных гигиенических требований, которые предполагают искоренение вредных привычек, воспитание общей и профессиональной культуры, соблюдение режима учебы и быта, систематические занятия физической культурой и спортом.

Список использованных источников

1. Согришина, М. О. Положительное влияние подвижных игр на психоэмоциональное состояние студентов / М. О. Согришина, И.Ю. Якуб // Вестник современных исследований. – 2018. – №12-8 (27) – С. 391.
2. Яковлев, А.Н. Теоретико-методологические аспекты физкультурно-спортивной деятельности / А. Н. Яковлев, М. А. Яковлева // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта: научно-периодический журнал. – 2019. – № 2 (13). – С. 103.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

Гвоздик Н.Н. 4 курс, факультет иностранных языков
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – Сидорович П.Ф.,
преподаватель



Введение. Ни для кого не секрет, что спорт и здоровье находятся в тесной взаимосвязи друг с другом. Но есть факторы, которые негативно влияют на наше самочувствие, будь то экологические причины или условия и образ жизни. Вот почему в современном мире так важно укреплять свой организм всеми доступными способами, одним из которых является физическая активность.

Бег – самое распространенное, простое и эффективное физическое упражнение на выносливость, которое позволяет задействовать почти все части связочного и мышечного аппарата. Бег повышает кровообращение, насыщает кислородом все органы и ткани. Он также тренирует сосудистую систему и предотвращает многие болезни сердца. Помимо этого, занятия бегом помогают очистить организм от вредных токсинов и шлаков, а также избавиться от лишних калорий.

Согласно научным исследованиям, во время пробежки поднимается уровень эндорфинов – гормонов, которые вызывают у человека ощущение радости, счастья и оптимизма.

Содержание – определение уровня выносливости студентов. Методы исследования. При проведении исследования применялся шестиминутный бег, чередующийся с ходьбой.

В эксперименте приняли участие шестнадцать студентов четвертого курса факультета иностранных языков с различным уровнем подготовки. Для тренировок был выбран Областной спортивный комплекс "Брестский", где занятия проводились два раза в неделю в течение трех месяцев. Для бега были выделены утренние часы, что заряжало учащихся энергией и настраивало их на продуктивный день.

Чтобы подготовить свой организм к нагрузкам, студенты начинали с разминки и растяжки перед пробежкой. Слабо подготовленным студентам предлагалось дополнить тренировку ходьбой, а затем переходить на бег.

Заключение. После проведенного эксперимента 50% студентов заметили повышение работоспособности в повседневной жизни, 30% студентов стали менее вспыльчивы и более уравновешены, остальные отметили повышение уровня концентрации и мозговой деятельности. Также, 70% учащихся подтвердили повышение выносливости и улучшение качества здоровья.

Результаты оценки выносливости студентов можно увидеть в Таблице 1 и Таблице 2 для девушек и юношей соответственно.

Таблица 1 – Результаты оценки выносливости девушек

Результаты на 03.09.18	Бег 6 минут, м	1000	1150	1080	1020	1130	1020
Результаты на 08.11.18	Бег 6 минут, м	1030	1180	1140	1100	1150	1080

Таблица 2 – Результаты оценки выносливости юношей

Результаты на 03.09.18	Бег 6 минут, м	1400	1350	1480	1250	1300	1430
Результаты на 08.11.18	Бег 6 минут, м	1470	1410	1540	1260	1370	1450

Установлено, что регулярные и продолжительные занятия ходьбой и бегом повышают функциональные возможности организма и уровень физической работоспособности. Также, при повышении степени тренированности у студентов уменьшились функциональные затраты на выполнение физической нагрузки.

Список использованных источников

1. Польза бега [Электронный ресурс] : как бег влияет на организм – Электрон. дан. – М.,– Режим доступа: <http://runnerclub.ru/health/polza-bega-kak-beg-vliyaet-na-organizm.html>, дата доступа 10.11.2022

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ КАК СРЕДСТВА МОТИВАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Генюш Е. О., 4 курс, факультет иностранных языков

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Яглык В.И.,

преподаватель

Введение. Большинство людей в современном мире знают о том, что физическая активность необходима для нормальной работы организма, но многим не хватает мотивации для реализации этой активности. В наше время у каждого студента есть смартфон, но в большинстве случаев гаджеты лишь препятствуют физической активности, молодые отдают свое предпочтение просмотру фильма, а не прогулке на свежем воздухе. Но исследования показывают, что современные мобильные приложения могут выступать отличным средством мотивации физической активности [1].

Существует огромное количество мобильных приложений для занятий физической активностью, как просто трекеров активности, так и приложений с планами тренировок для различных видов спорта.

Содержание. Цель работы — показать, что использование мобильных приложений повышает мотивацию к занятиям физической активностью.

Методы исследования: использование различных мобильных приложений для занятий физической активностью студентами 3 курса факультета иностранных языков специальности «Преподавание» и «Компьютерная лингвистика» в течение учебного года.

До проведения эксперимента лишь 20% группы самостоятельно занимались спортом, а остальные 80% всегда находили отговорки.

Все студенты выбрали различные мобильные приложения, такие как: „Nike training club”, “Adidas training”, “Seven”, “GYMUP”, “Apple Fitness +” и другие. Все эти приложения различными методами мотивируют на занятия физической активностью. Также все участники эксперимента использовали приложения-трекеры, такие как Apple Health, которые подсчитывают шаги и затраченные калории.

На первых этапах эксперимента идея использования мобильных приложений для повышения мотивации казалась весьма утопичной, но спустя некоторое время студенты стали замечать прогресс. Более 70% испытуемых отдавали предпочтение пешим прогулкам вместо поездки на транспорте, а также почти все участники эксперимента начали делать утреннюю гимнастику и подсчитывать затраченные калории.

Студенты делились своими результатами в приложениях, ведь за различные достижения, такие как определенное количество шагов или расстояние пробежки, они получали медали, хоть и виртуальные, но повышающие мотивацию.

В ходе эксперимента 80% участников начали заниматься узконаправленными тренировками, ведь с помощью мобильных приложений можно подобрать подходящие упражнения и уровень интенсивности, а самое главное - все эти упражнения можно выполнять в домашних условиях или на ближайшем стадионе. Мобильные приложения, ежедневно формируют отчеты о физической активности и напоминают о тренировке или зарядке.

С каждым месяцем эксперимента участники все больше убеждались, что мобильные приложения действительно могут повысить мотивацию к физической активности.

Все участники эксперимента заметили изменения в своем организме, ведь никто не ожидал, что с помощью мобильных приложений можно развить дисциплинированность и полюбить занятия спортом. А главное, что никто из участников не планирует прекращать занятия спортом по окончании эксперимента.

Заключение. Полученные результаты удивили участников эксперимента. Почти никто не верил в то, что мобильные приложения могут повысить мотивацию и принести такой результат за столь короткий период времени.

Результаты опроса участников показали, что в ходе эксперимента развились следующие физические и психотерапевтические аспекты:

1. Развилась общая дисциплина.
2. Повысился иммунитет и общее самочувствие.
3. Укрепилась мускулатура.
4. Повысилась общая выносливость.
5. Повысилась гибкость.
6. Получилось сбросить лишний вес.

Таким образом, эксперимент положительно повлиял на физическое развитие студентов и помог приобщить их к занятиям спортом. Все участники эксперимента развили полезные навыки, а самое главное - дисциплину. 90% участников эксперимента отметили, что продолжают заниматься спортом с использованием мобильных приложений.

Список использованных источников

1. Григорович, Е. С. Физическая культура в жизни студента : учеб. пособие / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, А. М. Трофименко. – Минский государственный медицинский институт, 2000. – 13 с.

ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

Головей С.П. 1 курс, физико-математический факультет
(БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель – Домбровский В.И.
кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Фитнес – это вид физической активности, который направлен на поддержание хорошей общей физической формы, достигаемой за счёт правильного питания, отдыха и умеренных физических нагрузок. В более широком смысле – общая физическая пригодность организма человека для определённого вида физической деятельности.

За последние несколько лет здоровый образ жизни стал чрезвычайно популярным. Люди отказываются от вредных привычек, стараются соблюдать режим дня, часто бывают на свежем воздухе и предпочитают пассивному отдыху активный. Неотъемлемой частью здорового образа жизни является спорт. Фитнес два-три раза в неделю – обычная практика для многих студентов. Это не значит, что все они являются профессиональными спортсменами. Но регулярные физические нагрузки помогают держать тело в тонусе, формируют красивую фигуру и оздоравливают организм. Заниматься можно в домашних условиях или посещать тренажерный зал, главное – желание, целеустремленность и организованность.

Содержание. Методы исследования: опрос, анкетирование, математическая обработка материала. Проведенный нами опрос среди 50 девушек-студенток 1 курса физико-математического факультета УО «Брестский государственный университет имени А.С.Пушкина» показал, что: 10 (20%) не занимаются физическими упражнениями; 30 (60%) занимаются фитнесом в спортзале; 10 (20%) занимаются в домашних условиях (рисунок 1).



Рисунок 1 – Занятия фитнесом

На основании нашего исследования мы определили количество занятий фитнесом в неделю занимающихся в спортивном зале студентов.

Среди 30 студентов, которые ходят в спортзал 3 (10%) каждый день занимаются фитнесом; 20 (66,6%) занимаются через день; 7 (23,4%) – раз в неделю (рисунок 2).

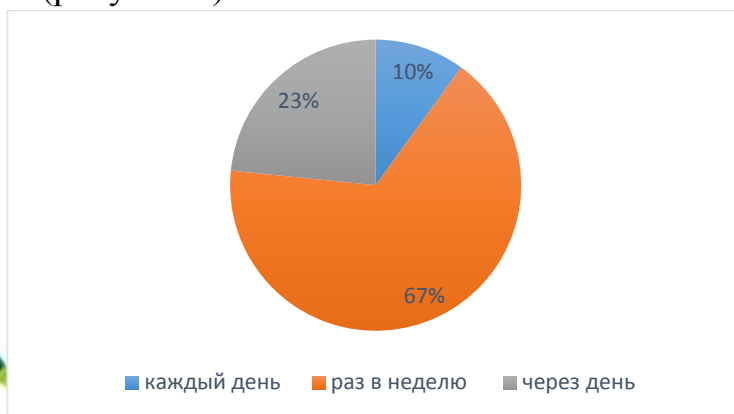


Рисунок 2 – Фитнес в спортзале

Также нами установлена периодичность тренировок занимающихся студентов в домашних условиях. Среди 10 студентов, которые занимаются в домашних условиях 5 (50%) занимаются каждый день; 3 (30%) занимаются 3 раза в неделю; 2 (20%) – раз в неделю (рисунок 3)

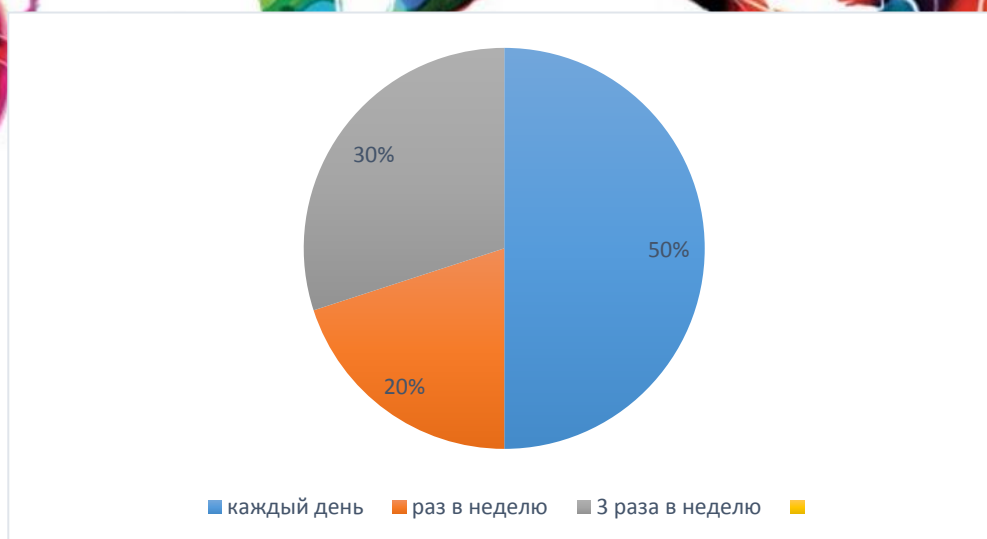


Рисунок 3 – Фитнес в домашних условиях

Заключение. На основании проведенного исследования мы определили, что 80% девушек-студенток 1 курса физико-математического факультета занимаются фитнесом. Большая их часть предпочитает заниматься в спортзале. Следовательно, фитнес является значимым средством физического воспитания студенческой молодежи.

Список использованных источников

1. Решетников, Н. В. Физическая культура / Н. В. Решетников. – М. : Academia, 2015. – 480 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

Гончарова А. В. 3 курс, филологический факультет

(ГрГУ имени Янки Купалы)

Научный руководитель – **Вашкевич В. И.**

преподаватель

Введение: Физическая культура является человековедческой дисциплиной и имеет высокую гуманитарную значимость. Физкультура нацелена на развитие личности, гармонизацию физических и духовных сил в продуктивном стиле жизни и профессиональной деятельности. Данная дисциплина охватывает свойства личности, позволяющие ей развиваться в единстве с культурой общества. Физическая культура выступает как социокультурная практика, направленная на освоение природных сил студентов и их опосредованных культурным отношением к собственным физическим возможностям. Гуманитаризация образования подчёркивает ценность личности студента в педагогическом процессе, а также её развития и волевых усилий для достижения и сохранения результатов [1].

Содержание: Главная цель всякого воспитания – формировать позитивное отношение учащихся к определённым культурным ценностям, культуру личности, соответствующую образованность, побуждать к результативной активности. Это педагогическое положение в полной мере относится к физическому воспитанию студентов высших учебных заведений.

Физкультурно-двигательное воспитание имеет две целевые установки данной педагогической деятельности: воспитание посредством физкультурной двигательной деятельности и воспитание позитивного ценностного отношения к двигательной деятельности и соответствующей культуры личности. Каждая из этих установок имеет различные формы и методы, поскольку цели и задачи вышеупомянутых установок существенно отличаются друг от друга.

Одной из неизменных целей физического воспитания, независимо от его направления, является формирование и повышение культуры личности, а именно – культура личностно-ориентированной двигательной деятельности, которая достигается в процессе физкультурной социализации.

Физкультурная социализация включает в себя следующие компоненты:

- 1) Общая система образования, воспитания и обучения;
- 2) Физкультурно-двигательное воспитание как педагогическая деятельность, направленная на повышение культуры личностно-ориентированной двигательной деятельности;
- 3) Стихийное воздействие социальной среды индивида, как его семья и друзья, так и люди, связанные непосредственно с занятиями физкультурой [2].

Для достижения цели физического воспитания – сформировать физическую культуру личности, важно решить следующие задачи:

- 1) Понимание роли физкультуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- 2) Знание научно-практических основ физкультуры и здорового образа жизни в целом;
- 3) Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физкультуре, установки на здоровый образ жизни, физического самосовершенствования, потребности в регулярных занятиях спортом;
- 4) Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей;
- 5) Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студентов к будущей профессии;
- 6) Приобретение опыта творческого использования спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей [1].

Педагогический процесс физического воспитания обладает определёнными принципами, необходимыми для достижения его целей и задач. Данные принципы взаимосвязаны, следовательно, эффективность учебно-тренировочного процесса будет достигнута только в случае применения их неразрывной совокупности.

Принцип научности. Данный принцип означает обоснованность структуры тренировки и тренировочного цикла, научный подход к методу обучения.

Принцип всесторонности основывается на повышении уровня всестороннего развития. Всесторонняя подготовка предполагает гармоничное физическое развитие и приложение волевых усилий. Данный принцип наглядно демонстрирует неразрывную связь между физической подготовкой и морально-волевыми качествами.

Принцип сознательности и активности представляет собой понимание целей и задач тренировки, активное и сознательное использование средств учебно-тренировочного процесса. Данный принцип является одним из ключевых условий глубокого усвоения материала.

Принцип повторности и систематичности предусматривает закрепление и развитие полученных знаний в процессе систематических тренировок. Перерыв в занятиях снижает работоспособность и вызывает потерю приобретённых навыков. Физиологи рекомендуют 2-3 занятия в неделю, чередуя максимальные нагрузки с небольшими.

Принцип постепенности отражает научный взгляд на основные принципы жизнедеятельности. При постепенности сложные задачи оказываются удовлетворительно решёнными. Нагрузка во время тренировки должна увеличиваться равномерно за счёт ступенчатого перехода от одного цикла занятий к другому.

Принцип коллективности в сочетании с индивидуализацией основывается на учитывании индивидуальных особенностей каждого

учащегося при коллективных тренировках. Данный принцип даёт наилучшие результаты в коллективных видах спорта.

Принцип наглядности заключается в демонстрации тренером тех или иных приёмов. Наглядность необходимо использовать на всех этапах тренировочного процесса, поскольку она повышает качество и быстроту обучения.

Принцип прочности определяет устойчивость накопленных знаний и уровня физической подготовленности. Различают 4 уровня усвоения материала: знакомство (умение распознавать изученный объект среди остальных), репродукция (способность воспроизводить изученный материал), умение (способность применить изученные общие методы в конкретных условиях), творчество (способность создать новые методы решения проблем в сфере деятельности) [3].

Заключение: Физическая культура как человековедческая дисциплина, даёт возможность преодолеть узкопрофессиональное мышление будущего специалиста, воспитывает духовно богатую личность, обладающую развитым чувством социально-профессиональной и нравственной ответственности. Формируемая в тренировочно-образовательном процессе личностная культура студента определяют свойства его самостоятельности, адаптивности, самообучаемости и инициативности как будущего специалиста, закладывая тем самым основы его высокого профессионализма [1].

Список использованных источников

1. Ильинич В. И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М. : Гардарики, 2000. – 448 с.
2. Фирсин С. А. Современная система физического воспитания детей и молодежи: Учебное пособие. / С. А. Фирсин. – М. : МГУПС (МИИТ), 2015. – 233 с.
3. Евсеев Ю. И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». / Ю. И. Евсеев. – М. : Ростов-н/Д: Феникс, 2003. – 384 с.

МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНОГО ФАКУЛЬТЕТА

Горбачевич Ю.Н. 3 курс, социально-педагогический
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Милашук Н.С.**
старший преподаватель

Введение. Воспитание студентов, осуществляемое в высших образовательных учреждениях, преследует цель сформировать у каждого общие представления о средствах физической культуры, познакомить с видами спорта, привить начальные навыки здорового образа жизни,

выработать интерес к спорту, к совершенствованию своих сил и способностей, надолго сохранить привязанность к спорту, к активным занятиям физическими упражнениями.

Содержание. Здоровый образ жизни – это, прежде всего, культурный образ жизни. Основная идея этого явления - забота о человеке, о физическом, психическом здоровье и нравственном здоровье. Здоровый образ жизни – это средство жизни, поддерживающее деятельность, направленное на сохранение и совершенствование здоровья. Этот вид деятельности направлен на формирование, сохранение и укрепление здоровья, а также продуктивное завершение социальной и биологической деятельности человека.

Я провела опрос среди студентов, чтобы выявить их нормы и личные поведенческие паттерны, которые довели их до улучшения при ухудшении здоровья. 193 участника ответили на вопросы про питание. 31,7% студентов ответили на вопрос «Какой компонент питания преобладает в вашем ежедневном рационе?» – «Я не знаю» 22% ответили «белок»; 20% студентов ответили «углевод». 58,5% студентов имеют 3-4 приема пищи в день; 41,35% студентов едят два раза в день. 46,34% студентов считают, что главное во время еды насытиться, попробовать на вкус питания важно для 36,64% студентов, 17,02% студентов не задумываются об этом. Материал анкеты показал, что только 29,3% студентов всегда завтракают по утрам; 58,7% изредка едят в столовой утром; 7,0% никогда не завтракают.

Следующий опрос на тему “Образ жизни студентов” выявил тот факт, что 44,3% студентов совмещают учебу с работой. Продолжительность сна 17% студентов составляет до 5 ч, 67% студентов спят 6-7 ч и только 23% студентов спят по стандарту (8-9 ч). Что касается частоты курения, то мы получили следующие ответы: 74% «никогда» не курят; 12% курят «очень редко»; 3% курят «иногда»; 13% курят «каждый день». Чтобы избавиться от стресса, 6% студентов употребляют алкоголь и никотин; 46% занимаются спортом, 48% общаются с друзьями или в социальных сетях. На вопрос «Считаете ли вы важным вести здоровый образ жизни? Есть ли подходящие условия для этого в высшем учебном заведении?» получили следующие ответы: «я считаю это важным, но никаких условий для этого нет». это – 38,6%; «я считаю это важным и там есть ли для этого все условия» – 24,34%; «я считаю это важным, но недостаточно проведена воспитательная работа по организации здорового образа жизни» – 25,7%; «не могу сказать» – 11,36%. Следует отметить, что 70% студентов указали на трудности, которые у них есть во время учебы в высшем учебном заведении. Это доказывает низкий уровень психофизиологической адаптации.

В настоящее время большой экспериментальный опыт демонстрирует отрицательный результат влияния вредных привычек (злоупотребление алкоголем, курение, нездоровая пища) на сердечно-сосудистую систему человека, дыхательную и нервную системы, обмен веществ, а также на психику. Принципиально важно, чтобы студенты ценили своё здоровье, а сформировать мотивацию к изучению основ здорового образа жизни обязаны

педагоги. На данный момент в вузах проводятся различные мероприятия по пропаганде здорового образа жизни.

В последнее время всё чаще специалисты указывают на возрастающую популярность в среде студенческой молодёжи рекреационной направленности физической культуры, обеспечивающей им активный отдых и восстановление работоспособности после напряжённой умственной работы. В теории и практике недостаточно уделяется внимания изучению и практическому воплощению возможности использования средств и методов физической культуры и спорта для восстановления работоспособности студенческой молодёжи. В этом аспекте слабо исследован вопрос о том, какими упражнениями, в каком нагрузочном режиме, в какой последовательности их применения можно это сделать наиболее быстро и результативно.

Заключение. Можно утверждать, что учебные занятия физической культурой рекреационной направленности способствуют восстановлению у студентов как физической, так и умственной работоспособности. Формирование здорового образа жизни молодёжи должно являться не только одной из приоритетных задач Министерства здравоохранения РБ, но и учебного заведения. Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.

Список используемых источников:

1. Елисеев, Е.В. Дефиниция роли интегративного педагогического мышления в семантике профессионально-познавательных ценностей современной цивилизации / Е. В. Елисеев // Образование и цивилизация : межотрасл. науч.-практ. вестн. Ин-та ноосфер. образования УрО РАО. Челябинск : ЮУрГУ, ИНО УрО РАО, 2004. С. 75–83.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие / М. Я. Виленский. – М. : КноРус, 2016. – 240 с.
3. Лубышева, Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л.И.Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. – № 1. – С. 5–11.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В АВТОМОБИЛЬНОМ СПОРТЕ

Гордиенко М.А., 2 курс, институт авиации наземного транспорта и энергетики
(КНИТУ-КАИ имени А.Н. Туполева)
Научный руководитель – **Юнусова А.А.**
преподаватель

Введение. В данной статье описано мое личное мнение на основании слов профессионалов о необходимости физической подготовки автогонщиков.

В настоящее время повышенной популярностью пользуются технические виды спорта. Среди всего их многообразия достаточно заметное представительство занимают автомобильные гонки, которые имеют самые разнообразные варианты их проведения, как по условиям трассы пробега, так и погодным условиям. Все разновидности автомобильных гонок от их проведения в раскаленных песках пустыни до гонок на ледяных трассах объединяются высокой степенью экстремальности, что требует со стороны спортсменов высокого уровня подготовленности к участию в соревнованиях.

Естественно, первостепенным фактором выступает качество используемой техники и опыт вождения транспортным средством. Физическая подготовка остается на втором плане, так как тяжесть преодоления трассы ложится на технику. Физическая нагрузка автогонщика имеет особую специфику, которая связана с постоянной статической нагрузкой, имеющей переменные величины напряжения, зависящие от изменения ускорений, практически во всех направлениях. Эти колебания определяются рельефом трассы и скоростью передвижения. Основная подготовка к такого рода физической нагрузке осуществляется в непосредственных условиях прохождения трассы и практически является нестандартным случайным процессом, который варьирует в определенных границах продолжительности, силы, пространственном положении пилота и скорости протекания процесса.

Именно специфичность физической нагрузки определяет проблему организации физической подготовки спортсменов-пилотов в автомобильном спорте.

Содержание. Цель нашего исследования – определить важность физической подготовки автогонщика в ралли. Экипаж во время заезда испытывает сильные моральные и физические нагрузки. Гонщик обязан постоянно следить за трассой, показаниями автомобиля, контролировать положение автомобиля на трассе, а также слышать и контактировать со штурманом на высоких скоростях. В случае происшествия экипаж самостоятельно старается перевернуть автомобиль или провести иные манипуляции, чтобы продолжить заезд.

Автогонщик-раллист Михаил Скрипников поделился тем, как он содержит себя в хорошей физической форме. Автогонщик выделил 8 видов спорта, которыми он занимается. Футбол для развития реакции и выносливости, настольный теннис помогает ему также вырабатывать реакцию. Поездки на велосипеде для координации и выносливости. Спортивный картинг для лучшего понимания поведения резины на трассе и управления болида. Сноуборд для координации и развития чувства баланса. Функциональные тренировки для развития выносливости, силы и координации. Вейкбординг для развития координации и силы. И последнее

кайтбординг как ментальные тренировки и для умения распределять внимание. Автогонщик уверен, что физическая форма – одно из главных составляющих успеха в ралли. Тренер по физподготовке британской команды Prodrive Джон Камиллери считает, что каждый гонщик должен уметь определять по своему физическому состоянию степень готовности к тому или иному соревнованию. И занимаются они отнюдь не для того, чтобы привлекательно выглядеть на пляже - им необходимо пилотировать машину на пределе своих возможностей и справляться со всеми сопутствующими нагрузками. Гонщики нуждаются в точном плане физподготовки, исходя из их индивидуальных требований и особенностей. Есть огромное множество программ, но далеко не все из них подойдут пилотам. При составлении перечня физических упражнений необходимо учитывать частоту и дальность перелетов того или иного спортсмена и многие другие факторы. К тому же, гонщики зачастую проводят очень много этапов за сезон и не могут (и не должны) посвящать все свое время тренировкам. В связи с этим нужно четко разграничить периоды физических нагрузок и отдыха. Важно понимать, что любой пилот должен быть физически готов выдержать на пределе возможного больше, чем дистанцию одной гонки. Здесь как в боксе - любой боксер тренируется так, чтобы выдерживать от 4 до 15 раундов, несмотря на то, что на ринге ему предстоит провести максимум 12 раундов.

Заклучение. Подводя итог из всего написанного выше, можно сделать вывод, что физическая подготовка экипажа очень важна в автогонках. При хорошей физической подготовке у гонщика возрастает уверенность в себе и своих силах, тем самым снижается моральное давление. Меньшее количество стрессов поставит человека в более выигрышное положение на трассе. По моему мнению реакция, многозадачность и внимательность являются важными аспектами наравне с умением управлять автомобилем. Данная тема заинтересовала меня, потому что я сам являюсь водителем, хоть и не пилотом раллийного болида, но на обычной городской дороге или загородной трассе тоже необходимо не терять внимание, быть многозадачным и уверенным в себе и своем автомобиле.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Драчевский А.М., 3 курс, институт компьютерных наук и технологий
(Санкт-Петербургский политехнический университет имени Петра Великого)
Научный руководитель – **Гаврилина А.О.**
ассистент

Введение. Спорт как часть здорового образа жизни имеет важное значение в жизни студентов России. Несмотря на варьирующуюся структуру и характеристику занятий физической культурой из-за различий в инфраструктуре и количестве студентов ВУЗов, двигательная активность

играет важную роль в подготовке молодых специалистов. Например, регулярные занятия в ВУЗе помогают студентам, чей образ жизни чаще всего малоподвижный, избежать риска заболеваний кардиореспираторной системы и опорно-двигательного аппарата, помогают отказаться от социально и биологически вредных привычек, как употребление спиртных напитков, курения или наркомании [1]. Автор в данной статье поднимает проблему привлечения студентов к занятиям спортом, а также предлагает пути ее решения.

Содержание. Существует большое число публикаций на тему привлечения студентов к спорту в российских вузах [2, 4]. Их анализ позволяет сформулировать следующие проблемы:

- снижение интереса к систематическим занятиям спортом;
- недостаточная информированность о значении физических упражнений для поддержания необходимого уровня работоспособности;
- невозможность восполнения недостатка двигательной активности учебными занятиями в ВУЗе;

Большинство государственных программ направлены на решения вышеуказанных проблем.

Таким образом, подбирая методы выхода из сложившейся ситуации, можно прогнозировать векторы усовершенствования существующей системы. Согласно рекомендациям ВОЗ, дефицит двигательной активности вследствие недостатка учебных занятий можно удовлетворить самостоятельными занятиями длительностью не менее 2,5–5 часов в неделю, или 1-2,5 часов активных занятий. Кроме того, стоит ограничить время, проведённое в состоянии сидя и лёжа, и уделять внимание занятиям, укрепляющим основные группы мышц, не менее двух раз в неделю [3]. Из наиболее эффективных упражнений специалисты выделяют бег, ходьбу, спортивные игры и плавание [2].

Проблема вовлечения студентов в массовый спорт решается сложнее. Локдаун, увеличение в массовой культуре образов молодых людей, ведущих малоподвижный образ жизни, локальная нехватка инфраструктуры и другие факторы приводит к снижению интереса к регулярным занятиям спортом.

Рассмотрим шаги, которые уже были проделаны для улучшения ситуации. Среди них увеличение информационной поддержки госструктурами, включение студенческих соревнований в единый календарный план проведения спортивных мероприятий, присваивание званий и наград за достижения на студенческих состязаниях [4].

Учитывая выбранную стратегию, которая предусматривает поощрения и улучшения видимости в информационном поле, разумным выглядит сотрудничество с таким новым на данный момент направлением, как киберспорт, по целому ряду причин. Во-первых, киберспорт на официальном уровне признан видом спорта в России, что можно использовать для продвижения более классических видов спорта, повышая информированность о их пользе среди широкой аудитории. Во-вторых,

любители компьютерного спорта чаще всего ведут малоподвижный образ жизни, то есть распространение информации о положительном влиянии физической активности будет актуальным и своевременным. В-третьих, среди людей, увлекающимися киберспортом много студентов. По данным ТАСС, молодёжь в возрасте от 18 до 24 лет составляет примерно треть аудитории. Иными словами, росту заинтересованности студентов в спорте в России может способствовать заключение взаимовыгодных соглашений с представителями киберспортивной сферы.

На данный момент существует уже целая серия соревнований нового формата под названием Игры будущего в концепции фиджитал. Данная концепция объединяет классический спорт и киберспорт. Первые Игры Будущего планируются проводить в 2024 году в Казани.

Заключение. Таким образом, автор предлагает и простые решения, такие как популяризация прогулок и бега, а также креативные решения, как коллаборация с киберспортом, которые могут помочь существенно улучшить состояние здоровья студентов, увеличить степень информированности молодёжи о пользе спорта.

Список использованных источников

1. Зыкун, Ж. А. Значимость физической культуры для студентов в современном мире / Ж. А. Зыкун, А. И. Конон. // Молодой ученый. – 2018. – № 46 (232). – С. 412-415.
2. Ложкина, О. П. Проблемы студенческого спорта / О. П. Ложкина, Н. П. Ложкина, В. И. Тютюнников. // Молодой ученый. – 2018. – № 22 (208). – С. 472-474.
3. Мухамбет, Жасын Серикбайулы. Двигательная активность студентов вузов Республики Казахстан / Жасын Серикбайулы Мухамбет, В. Н. Авсиевич. // Образование и воспитание. – 2022. – № 2 (38). – С. 45-50.
4. Чикляев, Е. Г. Перспективы развития современного студенческого спорта / Е. Г. Чикляев, М. С. Бойченко // Молодой ученый. – 2022. – № 1 (396). – С. 68-69.

РОЛЬ И МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ

Езепчик А.И. 1 курс, педагогический факультет

(ГрГУ имени Янки Купалы)

Научный руководитель – **Попко Л.Ф.**

старший преподаватель

Введение. С середины XIX в. существовало мнение о необходимости регулярной физической деятельности для поддержания оптимального состояния здоровья [6]. Изначально физическая культура формировалась под

влиянием потребностей общества в физической подготовке населения к труду. Постепенно её роль в жизни человека увеличилась [3].

Однако с появлением новой техники и технологий люди, в частности студенты и школьники, всё больше времени проводят за просмотрами сериалов, компьютерными играми и практически не расстаются со своими телефонами [5]. Глядя на них, возникает вопрос: есть в их жизни место для физической культуры? И какую роль она играет?

Содержание. Чтобы выяснить, занимаются ли школьники и студенты физической культурой, было проведено анкетирование, в котором приняли участие 106 человек. Большинство из них – девушки 16-17 лет.

Первые два вопроса были связаны с продолжительностью сна: «Во сколько вы ложитесь спать?» и «Сколько Вы спите в рабочие дни?». Большинство (66%) респондентов ответили, что ложатся между одиннадцатью и двенадцатью ночи, 25% - в час ночи и позже. И только 9% ложатся спать в девять-десять вечера. В рабочие дни 63% опрошенных спят по 5-6 часов, 32% – по 7-8 часов, 5% – 9 часов.

По данным исследования, можно заметить, что большинство опрошенных спать ложатся поздно вследствие чего - спят мало. В этом случае страдает работоспособность. Являются головные боли, нарушается память. Нехватка сна приводит к снижению иммунитета, нарушается выработка антител, память, внимание [1]

Но, несмотря на недосып, многие респонденты делают зарядку, что очень похвально.

Два следующих вопроса анкеты были связаны с утренней активностью: пробежками и зарядкой. Специалисты рекомендуют бегать именно в первой половине дня, так как вечером сил на это, возможно, не останется. К тому же, есть риск не уснуть после вечерних пробежек, так как будет слишком высокая активность [2].

По данным анкетирования, 12% бегают только в хорошую погоду, 8% бегают только в выходные дни и каникулы, 6% бегают время от времени и столько же бегают нерегулярно. А вот 74 % опрошенных вообще не бегают по утрам. Скорее всего, это связано с небольшой продолжительностью их сна.

Что касается утренней зарядки, 13% респондентов ответили, что постоянно её делают, 28% делают время от времени, 23% находят время для зарядки только в выходные дни либо на каникулах, 36% выбрали вариант «ЗОЖ – это не моё».

На вопрос «Вы занимаете каким-то видом спорта?» большинство ответило отрицательно. Но, несмотря на это, не могу не отметить разнообразие видов спорта, которыми занимаются остальные опрошенные. Самым популярным видом спорта оказалось плавание. По данным опроса, им занимается девять человек. На втором месте - волейбол, баскетбол и лёгкая атлетика. Ими занимаются пять человек. Среди прочих ответов указаны танцы, стрельба, фитнес, парусный спорт, ушу - китайские боевые искусства,

карате, художественная и уличная гимнастика (воркаут), бег, фехтование, футбол.

Далее респондентам предлагалось ответить на вопрос, связанный со средствами передвижения, которыми они предпочитают пользоваться. Половина респондентов (50,8%) ходят пешком. Вероятно, из-за близкого расположения их места учёбы/работы к дому пользоваться общественным, личным транспортом или иными средствами передвижения у них не возникает необходимости. Около 39% респондентов ответили, что пользуются общественным транспортом или ездят на машине. Остальные указали, что и ходят пешком, и пользуются общественным транспортом. Это зависит от того, как они успевают. Большинство добавило, что всё же предпочитают ходить пешком.

На следующий вопрос «Посещаете ли вы тренажёрный зал?» 83% респондентов ответили, что не посещают. Тем, кто ответил положительно (17%), предлагалось указать, как долго они занимаются в тренажёрном зале. Согласно данным опроса, 32% опрошиваемых начали заниматься в тренажёрном зале меньше месяца назад, 16% посещают тренажёрный зал около полугода и столько же - около года, а 36% посещают тренажёрный зал более года.

На вопрос о самочувствии после пробежки до остановки/учебного заведения/работы респонденты дали следующие ответы: 33% не чувствуют усталости, у 42% есть лёгкая усталость и отдышка, 22% нужно 10-15 минут на восстановление. 3% после такой пробежки трудно восстановиться, они плохо себя чувствуют на протяжении всего дня.

Далее предлагалось оценить свой уровень физической подготовленности. Около половины респондентов (56%) считают, что у них средний уровень подготовленности. Ниже и выше среднего – 14%. 21% оценивают свой уровень физической подготовленности как «низкий». 9% уверены в своей физической подготовленности на 100% и выбрали вариант «высокий».

Следующие вопросы были связаны с заболеваниями. 34% респондентов ответили, что имеют заболевания, такие как плоскостопие, астма, аллергия на пыль, пыльцу, миопия, тахикардия, болезнь Клера второй степени, киста головного мозга, хронический тонзиллит, хронический гастрит, сахарный диабет, ПМК первой степени, дисплазия, анемия, ВСД, сердечно-сосудистые заболевания. Из них 55% соблюдают рекомендации врача, 18,4% выполняют некоторые рекомендации, которые считают нужными. 26,5% в своём ответе указало, что никаких рекомендаций от врача они не получали.

И завершающими стали вопросы, связанные с важностью физической культурой в целом и её необходимости как предмета в учреждениях образования. Важность физической культуры признают 87% респондентов. У остальных мнения разошлись. Кто-то считает, что физической культурой нужно заниматься только детям или пожилым людям, 5% ответили, что

физической культурой необходимо заниматься ежедневно, остальные же считают, что каждый сам в праве решать, нужны ли ему эти занятия.

Необходимость физической культуры как предмета в учреждениях образования подтверждают 83% опрошенных. Из них 17% считает, что проводить данный предмет стоит три раза в неделю с системой оценивания, 23% поддерживает количество проводимых занятий, но без системы оценивания. 43% предполагают, что 1-2 занятия в неделю с системой оценивания или без неё вполне хватит. Что касается оставшихся 17%, они уверены, что физическая культура как предмет нужна только в школе.

Заключение. Согласно данным проводимого опроса, школьники и студенты, в жизни которых есть место физической активности, раньше ложатся спать и, как следствие, больше спят, у большинства из них нет заболеваний. Для них не будет проблемой пробежаться до автобусной остановки, подняться по лестнице пешком, если лифт не работает или же его вовсе нет. Значит, регулярные занятия физической культурой повышают выносливость, улучшают работоспособность, укрепляют организм школьников и студентов, а также помогают им правильно распределять своё свободное время [4].

Список использованных источников

1. Что произойдет с организмом, если спать меньше 5 часов в день [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://www.championat.com/lifestyle/article-4045487-cto-proizojdot-s-organizmom-esli-spat-menshe-5-chasov-v-den-otvechaet-somnolog.html?utm_source=sorupaste- Дата доступа: 15.10.2022.
2. Бег по утрам – что дают утренние пробежки, что будет, если бегать: полезно и стоит ли, зачем это нужно и чем помогает [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.stayer.su/internet-magazin/interesnoe-i-poleznoe/polezen-li-beg-po-utram-chem-pomogayut-utrennie-probezhki.html> - Дата доступа: 13.10.2022.
3. Место физической культуры в жизни [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/mesto-fizicheskoy-kultury-v-zhizni-cheloveka/viewer>- Дата доступа: 13.10.2022.
4. Значение физической культуры в жизни человека [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://apni.ru/article/2581-znachenie-fizicheskoy-kulturi-v-zhizni-chelov>- Дата доступа: 04.11.2022.
5. Роль физической культуры в жизни человека [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://multiurok.ru/blog/rol-fizichieskoi-kul-tury-v-zhizni-chielovieka.html?ysclid=la3toiczi598294974>- Дата доступа: 05.11.2022.
6. История спортивной физиологии [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://multiurok.ru/blog/rol-fizichieskoi-kul-tury-v-zhizni-chielovieka.html?ysclid=la3toiczi598294974>- Дата доступа: 05.11.2022.

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Жичиков А.С. 3 курс, факультет экономики и управления
(ГрГУ имени Янки Купалы)
Научный руководитель – **Войтишкин В. Л.**
старший преподаватель

Введение. Проблема укрепления и сохранения здоровья молодого поколения – одна из главных в современном мире. На данный момент происходит явное ухудшение состояния здоровья молодых людей, увеличение количества больных инфекционными и сердечно - сосудистыми заболеваниями. Физическая культура – неотъемлемая часть жизни и здоровья человека. Основным и доступным каналом приобщения обучающихся к занятиям физической культурой и спортом является обучение по дисциплинам «Физическая культура и спорт» в высшем учебном заведении. Студенты сталкиваются с большим количеством трудностей, таких как увеличение учебной занятости, малой двигательной активностью, а также проблемами в общении. Следовательно, большую роль играет изучение интересов, мотивов и потребностей молодежи к физической культуре.

Цель исследования – рассмотрение мотивации студентов к занятиям физкультурой и спортом. Объект исследования – студенты Гродненского государственного университета имени Янки Купала. Предмет исследования – мотивация к занятиям физкультурой.

Содержание. Главным стимулом для занятий физической активностью является мотивация. Мотивация – это психофизиологический процесс, определяющийся поведением человека, делающий его устойчивым, активным, организован и направленность; способность человека активно удовлетворять свои потребности.

Мотивация к занятиям спортом – это состояние личности, направленное на получения хорошего уровня физической подготовленности и работоспособности. Поэтому, если главным любой деятельности считается потребностно – мотивационный компонент, таким образом, потребность в сохранении, в движении и укреплении здоровья – вот психологические основы занятий спортом.

В развитие мотивации главным значением является принцип сознательности. Благодаря сознательному отношению к занятиям физкультурой, результат не заставит себя ждать, но он будет случаться только тогда, когда молодые люди четко знают, с какой целью им нужно заниматься и чем это может быть полезно для них.

Также, активная деятельность зависит и от эмоциональных переживаний и внутренней позиции личности. Исследования, проводимые учёной Сырвачевой И.С., поняли, что активность представлена в основном эмоциональными переживаниями, также получением удовольствия от занятий и привлекательности спорта.

В вузах обязательно нужно сформировать учебный процесс, так что бы в результате занятия спортом создали устойчивый интерес, приобрели личностный смысл, только после этого молодые люди будут иметь правильную мотивацию, то есть можно говорить о превращении внешних заданных мотивов деятельности, во внутренние потребности индивида.

Благодаря анализу литературы мы смогли выделить следующие группы мотивов к занятиям спортом:

- 1) Административные мотивы (приобретение экзамена, зачёта и предотвращения конфликтов с преподавателями.);
- 2) Оздоровительные (профилактика заболеваний и укрепление своего здоровья.);
- 3) Двигательно – деятельностные (тренировка различных систем организма, развитие в спорте.);
- 4) Соревновательно – конкурентные (стремление достичь определенного спортивного уровня и тому подобное);
- 5) Эмоциональные мотивы (снятие эмоционального и умственного напряжения, повышение уверенности в себе.) [1].

Определив главные группы мотивов к занятиям спортом, мы провели анкетирование студентов ГрГУ. Разработали анкету, включающую несколько вопросов с возможностью выбора ответа. В опросе приняли участие 42 студента 1-3 курса ГрГУ в возрасте от 17 до 22, из них 25 девушек (60%) и 17 юношей (40%).

На вопрос об отношении к физической культуре положительно ответили 69.08% респондентов, 17.76% отрицательно, а еще 13.16% не определились (Рис.1).

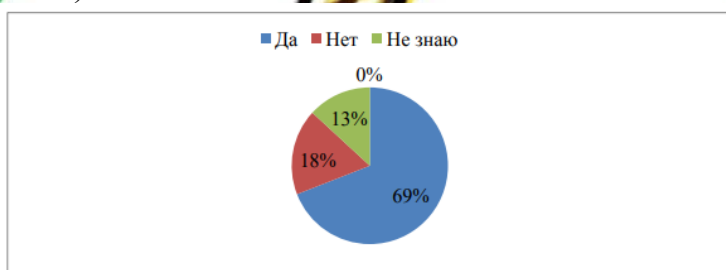


Рисунок 1 – Соотношение мнений по вопросу отношения к физкультуре в вузе

На второй вопрос о посещаемости занятий по физкультуре только 10.53% не посещают занятия, тогда как более 69.74% занимаются регулярно (Рис.2).

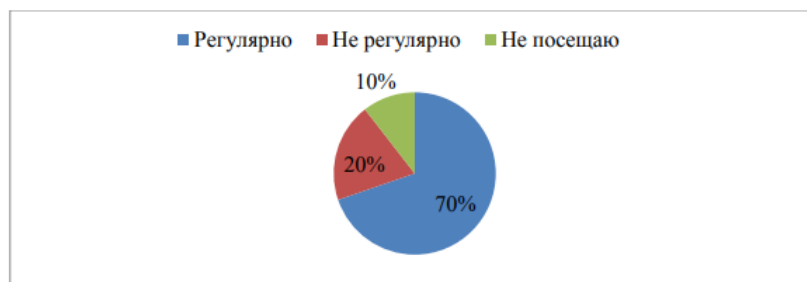


Рисунок 2 – Посещаемость занятий по физкультуре

Следовательно, большая часть студентов ГрГУ согласны со статусом физкультуры как обязательного предмета в вузе, регулярно посещают занятия, что в целом свидетельствует о положительном отношении к данной дисциплине. Анализируя структуры основных мотивов к занятиям физкультурой выявилось, что главными для студентов являются административный (36.84%) и эстетический (39.47%) мотивы, значим также является оздоровительный мотив (10.53%) и двигательно-деятельностные (6.58%). Соревновательно-конкурентные, эмоциональные и коммуникативные мотивы в качестве основных либо не фигурируют, либо выражены неярко.

Оздоровительный мотив и двигательно-деятельностные примерно в одинаковой степени присутствуют у представителей обоих полов. На получение зачета нацелены 32.31% девушек. Главные мотивы у девушек это эстетический (52.31%), то есть почти половина опрошенных студенток занимается физкультурой, потому что хотят улучшить свой внешний вид. Административный мотив (33.77%) и эстетический (45.45%) примерно в одинаковой степени есть у юношей.

Большая часть опрошенных (44.08%) в качестве внешнего стимула, увеличивающий интерес к занятиям физкультурой, определили, что это личность преподавателя. На следующем месте – современный спортзал (оборудование) (32.24%). Для 17.11% молодых людей внешним стимулом является наличие выбора секций, в который они хотят заниматься (к примеру: футбол, волейбол, плавание и др.), а для 6.58% – возможность участвовать в составе сборных команд вуза в различного рода соревнованиях.

Заключение. Из этого можно сделать вывод, что проведенное анкетирование, давшее выяснить, что большая часть опрошенных студентов ГрГУ считают физкультуру обязательным предметом в вузе и регулярно посещают занятия. Доминирующие мотивы к занятиям физкультурой одинаковые у юношей и девушек: улучшение внешнего вида. Общим мотивом для всех есть желание быть здоровым и развитие физических качеств. Важными внешними стимулами, увеличивающими интерес к занятиям, студенты признали современный спортзал и личность преподавателя.

Список использованных источников

1. Мартын, И. А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи / И.А.Мартын // Universum: Психология и образование: электронный научный журнал. 2017. – С.60-63.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Жук К.С., 3 курс, факультет естествознания

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Гузаревиц И.М.**

преподаватель

Введение. Физическая культура студентов является важной частью высшего образования. Физическую подготовку нужно рассматривать как качественную меру воздействия на личность будущего специалиста, результаты которой повлияют ее профессиональную компетенцию [1].

Физическая культура – это часть общей культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей преимущественно в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей.

Задачи: воспитание у студентов волевых и физических качеств, сознательности; сохранение и укрепление здоровья; совершенствование спортивного мастерства студентов.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек [2].

Цель работы – динамическое наблюдение влияния физической культуры и спорта на здоровье, на естественное развитие, воспитание, здоровый образ жизни студента.

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

Содержание. В октябре нами было проведено анкетирование, направленное на выявления влияния физической культуры и спорта на здоровье, на естественное развитие, воспитание, здоровый образ жизни, среди студентов факультета естествознания.

Анкетирование проводилось по 12 вопросам. Исходя из этого мы получили следующие данные:

На вопрос «зачем, по Вашему мнению, необходимо вести здоровый образ жизни» – 71,4% респондентов ответили: чтобы «быть сильнее физически, привлекательнее», 61,9% – чтобы «чувствовать себя уверенно, психологически комфортно», 57,1% – чтобы «развиваться как личность, самосовершенствоваться», 33,3% – здоровье необходимо, чтобы «иметь хорошую семью и здоровых детей», 14,3% респондентов считают, что о здоровье необходимо заботиться, чтобы «быть успешным в делах, профессиональной карьере».

На вопрос «как вы оцениваете свой уровень физической подготовки» 4,8% ответили «высокий», 76,2% ответили «средний» и 19% «низкий».

Результаты анкетирования по трем наиболее значимым вопросам приведены в таблице 1.

В результате исследования выяснилось, что основной формой занятия физической культурой для 42,9% студентов являются: утренняя гимнастика и учебные занятия физической культурой, 33% в свободное время занимаются фитнесом, 14,3% посещают бассейн и только около 9,5% посещают занятия в спортивных секциях института.

Таблица 1 – Данные анкетного опроса студентов.

№	Вопросы с вариантами ответов	Результаты,%
1.	Зачем, по Вашему мнению, необходимо вести здоровый образ жизни? а.) Иметь хорошую семью и здоровых детей б.) Быть сильным физически, привлекательнее в.) Чтобы чувствовать себя уверенно, психологически комфортно г.) Получать от жизни радость, удовольствие д.) Быть успешным в делах, профессиональной карьере е.) Развиваться как личность, самосовершенствоваться	а.) 47,6% б.) 71,4% в.) 61,9% г.) 33,3% д.) 14,3% е.) 57,1%
2.	Как Вы считаете, стимулирует ли занятие физической культурой работу мозга? а.) Конечно б.) Частично в.) Не стимулирует	а.) 76,2% б.) 19% в.) 4,8%
3.	Занятия физической культурой и спортом оказывают непосредственное влияние на работу головного мозга, а именно? а.) Улучшает кровообращения и проводимость нервных импульсов б.) Улучшает восприятие объектов в.) Улучшает скорость обработки информации г.) Развивает аналитическое мышление д.) Способность работать в команде	а.) 81% б.) 33,3% в.) 61,9% г.) 4,8% д.) 19%

Вопрос о факторах, мешающих заниматься физической культурой дал такие результаты: 61,9% не хватает времени для занятия физической культурой, у 38,1% нет силы воли, 28,6% наблюдается отсутствие положительного стимула и 23,8% имеют проблемы со здоровьем.

4,8% опрошенных считают, что человеку, имеющему хроническое заболевание заниматься физкультурой вредно, 33% опрошенных ответили, что заниматься физкультурой нужно обязательно и 61,9% считают, что физкультурой можно заниматься не чаще чем 2–3 раза в неделю.

Согласно результатам анкетирования, факторы, приносящие вред здоровью, распределили по местам: на первом месте курение и употребление алкоголя 85,7%, второе место занимает малоподвижный образ жизни 71,4%, на третьем месте – неправильное питание 52,4%, а четвертое место – нерациональный режим дня 42,9%.

Основными причинами пропусков занятий по физической культуре студентами являются: 71,4% наличие у студентов острой респираторной инфекции (ОРВИ), временное освобождение после перенесенного заболевания ОРВИ 66,7%, на 33,3% приходится обострение хронических

заболеваний, у 14,3% постоянное освобождение от занятий физической культурой и только 4,8% респондентов ответило, что им не нравится заниматься физической культурой.

Было выявлено, что 14,3% студентов освобождены от занятий физической культуры и такое же количество студентов относятся к специальной медицинской группе, а 71,4% относятся к основной медицинской группе.

На вопрос «как вы считаете, стимулирует ли занятие физической культурой работу мозга» 76,2% ответили «стимулирует», 19% ответили «частично стимулирует» и 4,8% «не стимулирует».

Интересным нам показался тот факт, что 81% считают, что физическая культура и спорт оказывают непосредственное влияние на работу головного мозга, а именно улучшает кровообращение и проводимость нервных импульсов; 61,9% считают, что улучшается скорость обработки информации; 33,3% считают, что улучшается восприятие объектов и их свойств; 19% считают, что развивается способность работать в команде, а 4,8% уверены, что оказывается влияние на развитие аналитического мышления. На вопрос «Как вы считаете, влияют ли занятия физической культурой на укрепление иммунитета» 85,7% ответили «влияет», 14,3% затрудняются дать ответ на данный вопрос.

Заключение. Опираясь на результаты опроса, мы можем сделать вывод, что среди опрошенных 76,2% признают необходимость и занимаются физической активностью, понимая влияние физической подготовки на процесс поддержания и укрепления физического и психического здоровья. Соответственно 23,8% студентов не видят необходимости заниматься спортом.

Мы пришли к выводу, что в большей степени студенты подходят со всей ответственностью к занятиям физической культурой, понимая ее положительное влияние на организм. Очень интересным оказался тот факт, что 4,8% не нравится заниматься физкультурой, а 14,3% опрошенных имеют освобождение от физкультуры, но при этом они считают, что для укрепления здоровья необходимо заниматься физической культурой. Физическая активность студентов не ограничивается лишь занятиями в университете, большинство опрошенных делают регулярно утреннюю гимнастику, в свободное от занятий время посещают бассейн и занятия по фитнесу.

Список использованных источников

1. Ермакова Е.Г. Значение физической культуры и спорта в жизни студента [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/znachenie-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-zhizni-studenta/viewer>. Дата доступа: 29.10.2022.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов-н/Д: Феникс, 2003. – 384 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Зиновьев С. В., Марченко М. В. 3 курс, педиатрический факультет (КемГМУ)

Научный руководитель: **Мелешкова Н. А.**
кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Данные социологических опросов показали, что состояние здоровья студентов ухудшается с каждым годом всё больше и больше, а это не может не вызывать беспокойства врачей. Одним из основных факторов, негативно влияющих на организм в настоящее время, является снижение физической активности. Во время учебы и сниженной физической нагрузки движение крайне необходимо для активного усвоения новой информации и качественного процесса обучения. Именно поэтому целью нашего исследования является определение факторов, влияющих на физическую активность студента.

Для достижения поставленной цели, исследование было проведено с помощью анализа литературных данных и учебных пособий, посвященных здоровому образу жизни и оптимальной физической деятельности современного человека, были использованы общенаучные и исследовательские методы: опрос, беседы, анкетирование.

Предметом нашего исследования является уровень физической активности студентов Кемеровского государственного медицинского университета.

Мы предположили, что оптимальная физическая нагрузка зависит от многих факторов, и поставили следующие задачи в рамках нашего исследования:

1. Изучить теоретические основы здорового образа жизни и связи с ним оптимальной физической деятельности.
2. Оценить осведомлённость студентов о важности физической активности в повседневной жизни.
3. Определить факторы, влияющие на здоровый образ жизни и физическую нагрузку.

Содержание. Какая же основная причина низкого уровня физической активности студентов? В последнее время у большей части обучающихся наблюдается дефицит двигательной активности из-за чрезмерной учебной нагрузки, что приводит к гиподинамии. Как правило, студенты проводят основную часть своего времени, сидя перед компьютером дома или посещая занятия в университете. Следует отметить, что только время бездействия человека оказывает негативное влияние на его здоровье. В среднем занятие студента длится 90 минут, а при 3-4 занятиях в день он проводит сидя 4,5-6 часов. Отсюда такие процессы, как компрометация сердечно-сосудистой системы, мышечная и жировая дистрофия.

Среднесуточная двигательная активность студентов пропорциональна 5,5-8 км ходьбы, из них 2,1-2,8 км в период семестровых экзаменов и 9-12 км во время каникул. Это свидетельствует о том, что уровень двигательной активности студентов заметно выше в период каникул, совпадающий с физической потребностью в движении.

В семестровый и сессионный период у студентов наблюдается реальный дефицит двигательной активности, который сохраняется в течение 10 месяцев. Физическая инактивность может быть вызвана ситуацией, когда учащийся занимается спортом всего 4 часа в неделю. К сожалению, посещение только уроков физкультуры не может компенсировать общий недостаток еженедельной физической активности. Наиболее актуальным режимом физической активности является 8-12 часов физической активности в неделю для юношей и 6-10 часов для девушек.

Поэтому определяющим фактором оптимизации двигательной активности является внеклассное занятие спортом. Формы внеклассных занятий разнообразны: утренняя гимнастика, перерыв на физическую активность, занятия различными видами спорта или лечебной гимнастикой во внеучебное время.

Наиболее популярным способом ведения здорового образа жизни среди студентов является посещение тренажерного зала, бассейна, какого-либо специализированного спортивного клуба, например, секции восточных единоборств (бокс, дзюдо, каратэ). Кроме того, большинство учебных заведений могут предоставить учащимся возможность посещать спортивные секции и даже участвовать в спортивных соревнованиях.

Исследование проводилось в Кемеровском государственном медицинском университете, среди студентов 3 курса Педиатрического факультета. Всем студентам был предложен блок вопросов, который позволил нам оценить физическую активность.

Исходя из ответов на вопрос: «Сколько тысяч шагов Вы совершаете за сутки?» можно сделать вывод, что большинство (37%) студентов проходят в день 6000 шагов, при норме для взрослого человека 10000. Лишь 27% обучающихся стараются достичь заветных цифр.

Анализ результатов третьего вопроса: «Отправляясь на учебу или по делам, вы?» показал, что большинство опрошенных по пути на учёбу часть пути проходят пешком 52%, однако оставшаяся дистанция всё равно приходится на общественный транспорт. На этот фактор достаточно сложно повлиять, т.к. большинство учебных корпусов находятся на достаточном удалении друг от друга. 37% студентов всегда добираются на общественном транспорте.

Опираясь на данные ответов на вопрос: «Сколько в среднем часов Вы спите?», мы можем сделать вывод, что больше половины (55%) студентов спит ночью около 6-7 часов, а 33% обучающихся меньше 6 часов, что может неблагоприятно сказываться на состоянии здоровья. И лишь 10% студентов

спят более 8 часов в сутки, что является среднестатистической нормой для взрослого человека.

Исходя из ответов на вопрос: «Сколько времени уделяете учебной деятельности каждый день?» можно сделать вывод, что большинство студентов тратит на подготовку к занятию более 3-х часов. (49%) Не трудно предположить, что всё это время человек проводит в сидячем положении и мало двигается. 43% обучающихся затрачивает около 2-х часов, а 8% менее часа.

Заключение. Результаты нашего исследования показали, что студенты медицинского вуза понимают важность физической активности в повседневной жизни, но не всегда в полной мере могут следовать всеобщим рекомендациям по соблюдению оптимального уровня физической активности, поэтому в ходе анкетирования и бесед нами были выделены следующие факторы, негативно влияющие на ежедневную физическую деятельность студентов:

1. Нехватка времени, т.к. большую её часть занимает дорога до учебного заведения (различных корпусов и кафедр).

2. Недостаточность сна вследствие больших учебных нагрузок и отсутствие в связи с этим сил в конце дня.

3. Несоблюдение режима труда и отдыха – пренебрежение перерывом на лекциях или между парами (выполнение дополнительной работы).

Это наиболее частые причины недостатка физической активности у студентов КемГМУ. Если придерживаться такому сидячему образу жизни весь период обучения, то не сложно представить, к каким негативным последствиям это может привести. Именно поэтому студентам важно уделять внимание разминкам во время перерывов, делать выбор в пользу пешей прогулки и уделять тренировкам хотя бы пару часов на выходных. Преподавателям, в свою очередь, стоит не пренебрегать временем, отведённым для поведения занятия, в т.ч. необходимо соблюдение перерывов.

Список использованных источников

1. Мамонова, О.В. Совершенствование физического воспитания студентов в условиях снижения состояния здоровья / О.В. Мамонова, Т.Н. Шутова // Гуманитарное образование в экономическом вузе: материалы IV Международной научно-практической заочной интернетконференции. – Москва, 2016. – С. 519–526.

2. Разработка универсального комплекса физической подготовки в условиях самостоятельной тренировки / Ю.А. Польщикова, Е.А. Винюкова, Г.Х. Щукина, А.М. Крашилин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3 (181). – С. 351–354.

3. Нуцалов Н.М. Правила составления индивидуальных программ физических занятий в высших учебных заведениях с целью оздоровления

студентов / Н.М. Нуцалов, С.М. Пеняева // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2018. – № 6. – С. 31–35.

4. Современное состояние физической культуры студенческой молодежи / А.А. Шахов, А.А. Наумов, О.А. Стюшин, А.Н. Шевяков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №11 (189). – С 568–573.

ПРОБЛЕМА ЛИЧНОСТНОЙ РЕФЕРЕНТНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВУЗА

Зуев А.Л., аспирант гуманитарного факультета
(Воронежский государственный педагогический университет)
Научный руководитель – Махинин А.Н.,
кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Анализ психолого-педагогической литературы позволяет установить то, что человек в своей деятельности ориентируется не только на симпатии и антипатии к окружающим его людям, но и соотносит свои цели и оценки с групповыми. Данное явление носит свое название референтность. Под референтностью следует понимать любое качество личности, определяемое мерой его значимости для другого человека или группы людей.

В данной статье предполагается осветить некоторые проблемы личностной референтности преподавателя физической культуры вуза, в том числе связанные с отношением студентов к преподавателю как референтного.

Содержание. В основу термина «референтность» положено понятие значимой избирательности при определении субъектом своих ориентаций (мнений, позиций, оценок). Функцию референтного объекта, с которым индивид соотносит себя, могут выполнять группа членства, какая-либо внешняя группа, отдельный человек (реальный, вымышленный и т.д.).

Референтность преподавателя проявляется в эмоциональном контакте с внутренним миром студентов. Такая интеграция возможна в том случае, если ценности и нормы, которые признает студент, близки преподавателю и принимаются последним как свои собственные. Психологическим механизмом этого процесса является идентификация, т.е. «уподобление «Я» другому «Я», вследствие чего первое «Я» в определенных отношениях ведет себя как другое, подражает ему, принимает его в известной степени в себя» [2].

Очевидно, что личностная референтность преподавателя вуза включает совокупность ценностных ориентаций, личностных установок, которые в процессе педагогического общения в рамках образовательного процесса и внеучебной деятельности транслируются студентам.

Обращает на себя внимание и то обстоятельство, что часто студенты оценивают и воспринимают педагога физической культуры в зависимости от того, какое эмоциональное отношение он вызывает, а также от того каким ценностям здорового образа жизни придерживается [1]. При этом собственно

педагогическая функция может отходить на второй план, уступая место косвенным влияниям на студентов, а также проблематизации, личного примера, опробывания, примеривания на себя студентами ценностно-смысловых моделей поведения преподавателя вуза [3].

Вполне очевидно, что один и тот же преподаватель будет иметь различные личностную значимость и степень воздействия для разных студентов. В данной статье мы выделяем два типа референтности – основанной на симпатии и на уважении.

Симпатия – это положительная эмоциональная оценка личностных, «человеческих» качеств, привлекательности. Человек, которого считают симпатичным, характеризуется высокими моральными качествами. Данные качества проявляются в сфере межличностных отношений в вузовской среде. Если примерять образ симпатичного человека на преподавателя вуза, то можно выделить следующие качества, которыми он обладает: доброта, порядочность, честность, справедливость и откровенность в общении со студентами [5].

Уважение – чувство, которое выражает положительную оценку человека с точки зрения его эффективности, высоких деловых качеств, социальной адаптированности, способности добиваться успехов и вызывать восхищение окружающих.

Если между участниками образовательного процесса – студентом и преподавателем физической культуры – возникает уважение, то симпатия возникает равноправно.

В вопросе о комплексе личностных качеств педагога и их влияния на процесс формирования референтности и авторитета преподавателя физической культуры вуза мы взяли за основу предположение о том, что референтность и авторитет педагога связаны с проявляемой конкретным преподавателем психологической близостью. Для изучения личностных особенностей и референтности педагогов часто используют следующие методики:

- модифицированная шкала «симпатической дистанции» Д. Фелдса;
- шкала референтности;
- оценка лично и профессионально значимых качеств педагогов.

Анализ психолого-педагогических исследований и эмпирических данных, представленных в ряде современных работ, позволяет нам утверждать, что появление личностной референтности педагога физической культуры вузе и удержание ее в качестве значимой характеристики в среде студентов способствует:

- стремлению студента к активной познавательной деятельности в вузе;
- установлению содружества совместной деятельности с педагогом, в том числе внеучебной;
- потребности для студентов в ориентации на значимого педагога как примера.

В качестве иллюстрации выше сказанного приведем следующие данные, которые показывают, что является для студентов ФГБОУ ВО «Воронежский государственный педагогический университет» (ВГПУ) источниками личностной референтности их преподавателя физической культуры в вузе. В анкетировании участвовало 53 студента первокурсника гуманитарного факультета ВГПУ. По результатам исследования было обнаружено, что к таковым источникам студенты относят:

- 35% опрошенных оценивают внешние данные преподавателя;
- 31% считают, что сильное впечатление оказывает проведенная первая лекция;
- 23% важным считают отношение к студентам;
- 11% обращают внимание на эрудицию и интеллект преподавателя.

Заключение. Даже приведенные данные в целом дают основание полагать, что среди основных источников и причин личностной референтности преподавателя физической культуры вуза для студентов выступает авторитет преподавателя, а его референтность определяется как психологической близостью педагога, так и комплексом отдельных профессионально значимых личностных качеств. Очевидно также, что студенты интуитивно выбирают в качестве референтного (значимого) для них лица педагогов с предельной выраженной эмоциональной и психологической близостью.

В ходе последующего обсуждения также прозвучали оценки личностных качеств педагогов, которым студенты отдали предпочтение, которые входят в профессиограмму педагога и, в целом, связаны с его психологической близостью со студентами: умение понять и принять, честность, уверенность в себе, общительность, требовательность, доброта, уважение к студентам др. Это говорит о том, что симпатия и уважение, описанные выше, есть основные черты личностной референтности преподавателя физической культуры вуза.

Список использованных источников

1. Андреева, Г.М. Современная социальная психология / Г.М. Андреева, Н.Н. Богомолова, Л.А. Петровская. – М. : Изд-во МГУ, 2008. – 270 с.
2. Анцыферова, Л.И. К психологии личности как развивающейся системы / Л.И. Анцыферова // Психология формирования и развития личности. – 2019. – № 4. – С.158-162.
3. Махинин, А.Н. Российская идентичность сегодня: проблемы и ресурсы формирования (социально-педагогический контекст) / А.Н. Махинин, М.В. Шакурова, В.С. Остапенко. – Воронеж: ВГПУ, 2022. – 185 с.
4. Чалдини, Р. Социальная психология. Агрессия. Лидерство. Группы. / Р. Чалдини. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2018. – 256 с.
5. Щедрина, Е.В. Референтность как характеристика системы межличностных отношений / Е.В. Щедрина // Психологическая теория коллектива. – 2021. – № 3. – С.154-163.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПРИМЕНЕНИЮ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ВИМА ХОФА В ВЕДЕНИИ ЗОЖ

Карпович И.Д., 2 курс, исторический факультет
(БГУ)

Научный руководитель – Юрченя И.Н.
старший преподаватель

Введение. На сегодняшний день применение различных видов дыхательных гимнастик достаточно эффективно и популярно среди молодого поколения [4, С. 91]. Оно приобретает важное значение для восстановления здоровья за счет прямого улучшения функции легких, подавления воспалительных процессов в организме, улучшения иммунитета, а также для поддержания высокого уровня физических сил, что подтверждается исследованиями многих ученых [1, 3, 5].

Обращаясь к определению дыхательной гимнастики, можно отметить, что это система специально подобранных физических упражнений для дыхательной мускулатуры, обеспечивающих совершенствование биомеханики дыхания и газообмена, позволяющая расширять энергетические возможности организма и его физическую работоспособность, экономизировать деятельность аппарата дыхания и кровообращения, укреплять дыхательные грудной клетки и диафрагмы, улучшать деятельность органов брюшной также повышать или понижать возбудимость центральной нервной системы [3, С 3]. Как видим, положительный эффект применения дыхательных упражнений достаточно разнопланов и охватывает большое количество органов и систем организма. И при этом не требуется дополнительного оборудования и затрат на инвентарь. Всем этим и определяется актуальность исследования изучения современных дыхательных гимнастик и применения их в ведении ЗОЖ.

Содержание. В основе оздоровительного комплекса Вима Хофа, позволяющего ускорять некоторые процессы в организме, лежат три составляющие:

- дыхательные упражнения,
- закалка холодом,
- установка на самоконтроль [2].

Экспериментальные исследования по определению эффективности применения техники дыхания Вима Хофа (с применением кишечной палочки) подтвердили, что она имеет положительный эффект даже в борьбе с заразными инфекциями [1, 2, 5].

Вим Хоф, также известный как «Ледяной Человек» с немалым количеством рекордов, связанных с холодом, разработал собственную дыхательную практику на основе дыхательных практик из йоги. Что из себя представляет его техника?

Для людей, которые впервые хотят применять данный дыхательный комплекс, оптимальным считается сеанс в три подхода. Сам сеанс длится 10-

15 минут в зависимости от интенсивности, его последовательная характеристика следующая:

- принять оптимальную позу, достаточно удобную и комфортную;
- выполнить 30 размеренных глубоких вдохов-выдохов диафрагмой (необходимо найти свою амплитуду для комфортного исполнения техники) → на тридцатый раз делается глубокий вдох, а на выдохе задерживается дыхание на время от тридцати, до шестидесяти секунд (на практике на сколько получится) → далее выполняется глубокий вдох и дыхание вновь задерживается примерно на 15 секунд → выдох;

- то же второй и третий подход (со временем количество подходов можно увеличивать [1]).

Что касается противопоказаний, то они практически отсутствуют. Но, несмотря на то, что данная техника обладает первое время расслабляющим эффектом, исходя из опыта автора дыхательной техники, не рекомендуется делать данные упражнения и перед сном, поскольку в долгосрочной перспективе техника Вима Хофа имеет тонизирующий эффект. Стоит ещё отметить, что данная техника несет, в основном, лечебный эффект.

Эффект дыхательных упражнений. Дыхательные упражнения имеют множество эффектов, как психических, так и физиологических.

- организм потребляет большое количество кислорода за короткое время, что позволяет клеткам в теле производить больше аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ), являющимися поставщиками энергии. В результате, благодаря кислороду, играющему важную роль в выработке энергии в организме, данные дыхательные упражнения приводят к повышению уровня энергии в целом;

- дыхательная практика вызывает положительную реакцию на стрессовые состояния, высвобождая адреналин и увеличивая концентрацию внимания. Индукция физического стресса, при сохранении спокойствия и сосредоточенности в то же время учит быть более устойчивыми в иных стрессовых обстоятельствах [5].

Для современной студенческой молодежи на практике дыхательные упражнения способствуют расслаблению, успокаивают и концентрируют., что особенно важно и эффективно во время экзаменационной сессии. Многие студенты используют данные дыхательные упражнения, как способ успокоить разум и при снятии стрессов. Упражнения могут помочь почувствовать себя более бодрым при пробуждении утром, и могут помочь быстрее заснуть ночью. Как отмечалось выше, что положительный эффект данной гимнастики наблюдался даже в борьбе с заразными инфекциями, поэтому в период пандемии мирового масштаба (Covid – 19) применения такого комплекса особенно важно.

Практическое применение дыхательной гимнастики Вима Хофа на личном опыте (субъективная оценка) выявило собственные эффекты:

– самые первые вдохи-выдохи делались довольно сложно с болевыми ощущениями, поэтому исчезало желание выполнять дыхательные упражнения с дальнейшим их прекращением;

– однако последующее выполнение упражнений было легче и проще;

– из-за более большого поступления кислорода в клетки организма в процессе выполнения дыхательной гимнастики наблюдался следующий эффект – из-за перенасыщения мозга кислородом хотелось смеяться, т.е. улучшался эмоциональный фон в положительную сторону;

– в середине второго подхода (у исследуемого) наблюдалось онемение, покалывания и вибрации в области кистей рук и лица, что продолжалось до конца сеанса. Сам по себе процесс напоминал медитацию, особенно если перестать отсчитывать разы и секунды и полностью погрузиться в действие;

– после завершения всех подходов ощущалась приятная дрожь по всему организму, лёгкость и головокружение. После выполнения дыхательных упражнений по технике Вима Хофа более 14 дней наблюдались все вышеизложенные эффекты.

Заключение. Таким образом, изучение и анализ методической литературы, материалов исследований ученых, а также собственного длительного практического опыта применения дыхательной гимнастики Вима Хофа, позволили сделать следующие выводы.

– благодаря данной технике улучшается самочувствие, настроение, появляется заряд бодрости на весь день, что может помочь студентам лучше усваивать большой объем знаний;

– применение данных дыхательных упражнений способствует ведению здорового образа жизни и укреплению организма с функциональной и физической точки зрения;

– отсутствие противопоказаний к ее применению способствует возможности её практиковать обучающимися не только основных и подготовительных групп здоровья, но и студентам специальной медицинской группы, тем самым укрепляя собственный иммунитет;

– собственный опыт выполнения сподвигает к дальнейшему выполнению дыхательной гимнастики, а в комплексе с физической нагрузкой наблюдается видимый эффект совершенствования организма в физическом, функциональном и духовном планах.

Список использованных источников

1. Руководство по дыхательному методу Вима Хофа. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=mD3QwerSmLs>. – Дата доступа: 08.11.2022.
2. Вим Хоф: Метод и Метаболизм.| Новые результаты исследования. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=U3AJITSj5wU>. – Дата доступа: 08.11.2022.
3. Лукашкова, И.Л. Дыхательная гимнастика: метод, рекомендации» / И.Л. Лукашкова, Т.В. Мискевич, О.В. Савицкая. – Могилёв: МГУ им. А.А. Кулешова, 2008. – 48 с.

4. Юрченя, И.Н. Применение дыхательной гимнастики студентами в контексте подготовки к будущей профессиональной деятельности и ведения ЗОЖ / И.Н. Юрченя / Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сб. науч. ст. Межд. научн.-практ. конф. - Воронеж: «Научная книга», 2022. – С. 90 – 93.

5. Путь ледяного человека: Секреты Вима Хофа. – Режим доступа: <https://yztm.ru/2021/08/23/wimhof/>. – Дата доступа: 08.11.2022.

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ С ЦЕЛЬЮ ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

Кемежук А.С. 4 курс, факультет естествознания (БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Домбровский В.И.**
кандидат педагогических наук, доцент

Введение. К средствам физического воспитания относятся физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Гигиенические факторы включают в себя: режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания, а также гигиену одежды, обуви, места занятий, залы, спортивные снаряды. Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности органов и систем и работоспособность организма. Они имеют огромное значение для закаливания, тренировки механизмов терморегуляции.

Сочетание естественных сил природы с физическими упражнениями улучшает обменные процессы, приспособительные и защитные функции организма. Физические упражнения – основное средство физического воспитания. Они используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего развития личности, профилактики и коррекции психофизического состояния организма [2].

Выносливость – важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной практике (в той или иной степени в каждом виде спорта) и повседневной жизни. Она отражает общий уровень работоспособности человека. В теории физического воспитания под выносливостью понимают способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки её интенсивности или как способность организма противостоять утомлению.

Прежде чем работать над тем, как повысить выносливость человека, необходимо разобраться, какие виды выносливости существуют: 1) сердечно-сосудистая – обеспечивает длительную работу сердца и сосудов при повышенной физической активности. Для этого требуются кардиотренировки: ходьба, бег, прыжки на скакалке, велосипедный спорт; 2) мышечная – зависит от количества непрерывных сокращений мышц и их

групп. Для тренировки необходимо многократное повторение упражнений: приседания, подтягивания, прыжки [4, С. 103–107].

Содержание. В работе использовались такие методы исследования, как опрос и интервьюирование. Проводился опрос среди студентов 1-2 курсов факультета естествознания УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина», В опросе приняли участия 55 человек (юношей и девушек). На основании исследования мы определили, что основные средства, которые используют студенты в самостоятельных занятиях с целью развития выносливости – это ходьба и бег. Полученные результаты говорят о том, что в этих целях 80% опрошенных используют бег, а остальные 20% используют ходьбу (рисунок 1).

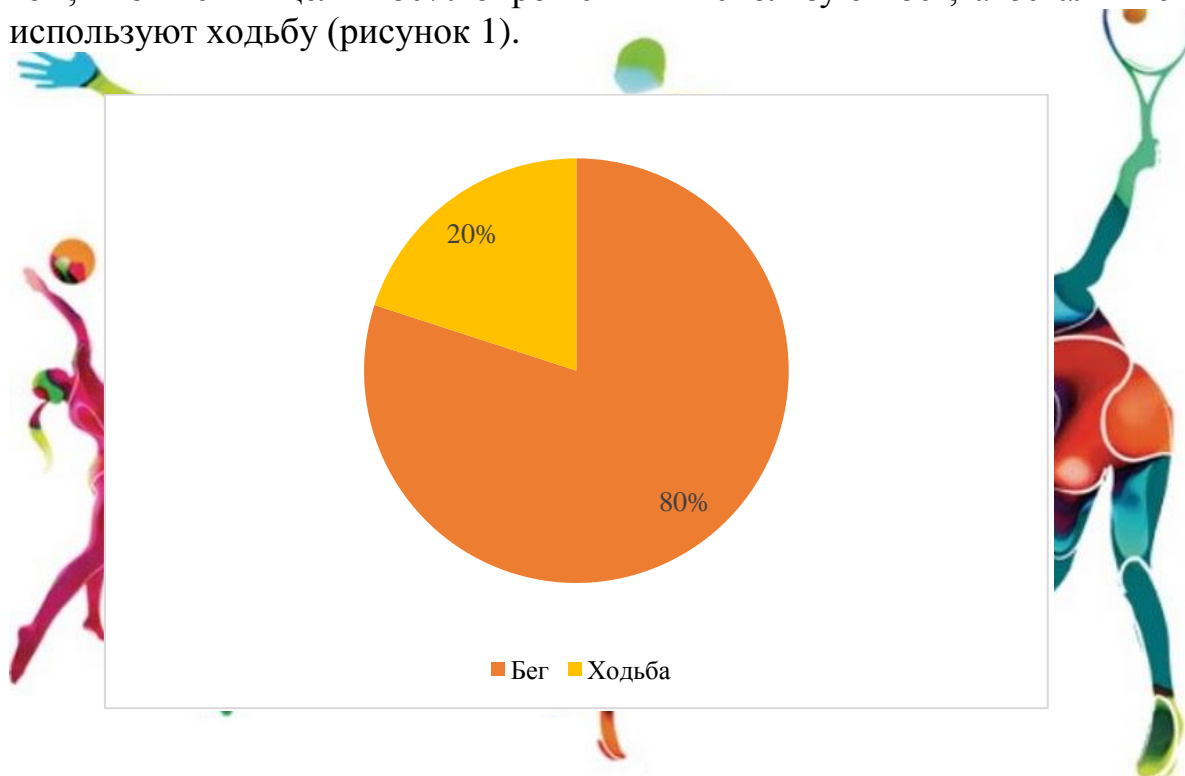


Рисунок 1 – Средства физического воспитания, которые используют в самостоятельных занятиях студенты с целью развития выносливости

Ходьба – самый спокойный вид физических упражнений, пригодный для начинающих и для тех, кто страдает излишним весом, сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Некоторые авторы указывают на то, что студенты иногда с целью развития выносливости используют такие средства как спортивная ходьба, езда на велосипеде, плавание [1,3].

Заключение. По результатам исследования мы сделали вывод, что из всех средств физического воспитания с целью развития выносливости студенты в основном используют бег и ходьбу. В связи с этим рекомендуется больше внимания уделять этим средствам физического воспитания, так как выносливость является одним из важнейших физических качеств человека, а также основным показателем здоровья.

Список использованных источников

1. Абаскалова, Н. П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе школа-вуз : автореф. ... дис. докт. пед. наук / Н. П. Абаскалова ; Барнаул, 2000. – 40 с.
2. Гаркуша, С. В. Физическое воспитание учеников и студентов: современные проблемы и пути решения / С. В. Гаркуша // Здоровье для всех: научно-практический журнал. – 2013. – № 2. – С. 30–33.
3. Дмитриев, А. А. Физическая культура в специальном образовании / А. А. Дмитриев. – М. : Академия, 2002. – 267 с.
4. Михалкин, Г. П. Все о спорте / Г. П. Михалкин. – М. : АСТ, 2000. – 257 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЖИВОПИСЬ

Кендысь Д.А., 2 курс, психолого-педагогической факультет

(БрГУ им. А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Засим. Н.Н.**

преподаватель

Введение. Тема движения человеческого тела в искусстве так же стара, как и сама культура. Одного взгляда на литературные и скульптурные произведения, на керамические изделия прошлого достаточно, чтобы понять, как велико было стремление человека запечатлеть занятия людей физическими упражнениями и спортом. В период древних цивилизаций в Египте, Греции и Риме темы телосложения и движений человека повторяются в произведениях искусства снова и снова. Непревзойденным образцом скульптурного атлетизма является, например, "Дискобол" Мирона.

С появлением кино и телевидения открылась возможность запечатлеть спортсменов непосредственно в момент радости или трагедии и, что еще более важно – возможность на досуге снова воспроизвести последовательный поток движения. Такое произведение искусства, как талантливый фильм Лени Рифенштала об Олимпийских играх 1936 г., запечатлевший движения спортсменов, также является источником эстетического наслаждения для зрителей.

Содержание. Эстетическое восприятие спорта, как и игры, зависит от воображения зрителя. Только с помощью воображения он сможет абстрагироваться от обычного и практичного. Без духа игры в спорте нельзя гарантировать эстетического восприятия в таких видах спорта, как крикет, лыжи или плавание, и когда он появляется случайно или намеренно, его можно сравнить с лучом солнца, пробившимся сквозь глухую облачность. Он обладает свойством, пусть на мгновение и не важно, насколько трансформировать действие и обнаруживать то, что мы воспринимаем как нечто прекрасное. В перекрещивающихся узорах движений в размере три

четверти, в ритмической и уравновешенной мощи тренированной восьмерки гребцов, в гипнотической привлекательности параболических кривых полета волана, который то гасят, то нежно отправляют на сторону противника, есть своеобразная динамическая и изменчивая красота.



Например, в картине Н. Я. Гончаровой «Велосипедист» (1913 г.) интерпретируется любимый мотив футуристов. Статичность фона (витринное стекло, здания) еще более подчеркивает динамизм движения велосипедиста, к которому добавляются обрывки слов и рисунков. В то же время схематичный очерк фигуры ломкими

штрихами, силуэтные повторы головы и спины, колес, руля, цепной передачи вызывают ощущение монотонной езды, характерного для новой эстетики эпохи машин.

В живописных произведениях 1920-1930-х годов образы молодых, бегущих людей неразрывны с образами водных пейзажей (А. Дейнека «Раздолье», 1944 г.; А. Дейнека «Колхозница на велосипеде», 1935 г.; А. Самохвалов «Военизированный комсомол», 1932-1933 г. г. и др.). Используя приемы барокко (развевающиеся ленты, клубящиеся облака и др.), художники создают картину-апофеоз спорту, здоровью, новому образу жизни, аллегория торжества естественности и физической культуры (С. Луппов «Спортивные игры на стадионе», 1927 г.). Графический рисунок в создании движущихся в едином порыве людей, иногда на фоне лучших образцов архитектуры, создает симфонию человеческой красоты, ее неисчерпаемых творческих возможностей.



Творчество Д. Жилинского ярко и точно отражает мироощущение целого 1960-80-х, поколения родившегося после войны и испытавшего на себе смену идеологических, моральных, культурных устоев. Минимализм 1960-х годов становится камертоном к его картине «Гимнасты СССР» (1964-1965 г. г.). В этом произведении отразились архитектурная пластика тех лет, мода на эстампы, вернувшаяся тяга к красному цвету и обратной перспективе



иконописи, а станковая композиция несет в себе одновременно принципы монументального, пространственного искусства. В нем отчасти эстетика древнегреческой философии: герои Жилинского идеальны, ими можно любоваться, им можно довериться, к ним надо прислушаться.

Спорт в скульптуре. В скульптуре в 1920-е – 1930-е гг. также происходит обращение к теме спорта, продолжается разработка изобразительного языка, позволяющего отразить состояние человека в



момент наивысшего напряжения. Этюды, созданные из гипса, как подготовительный рабочий материал, приобретают самостоятельное значение, позволяющее передать малейшие движения модели (М. Манизер «Метание копья», 1927 г.; М. Манизер «Игра в городки», 1927 г.; В. Эллонен. «Волейбол», 1935 г.; В. Белинков «Боксер»,



1960-е; Л. Разумовский «Мальчик-хоккеист», 1956 г.). В них «живут» внешне едва уловимая мимика лица, игра мышц туловища, напряженность бицепсов рук и ног, красота которых дополняется виртуозной игрой света и тени, создавая целостный художественный образ. Лишь отдельным скульпторам, работающим с твердыми материалами (бронза, гранит, дерево), удается добиться такой же виртуозности, как и в гипсе, обеспечивая жизнь героям и своим произведениям на века (А. Самохвалов «Дискобол», 1930-е г., А. Самохвалов «Бег», 1930-е г.; М. Манизер «Борцы», 1949-1951 г. г.; Л. Якерсон «Спортсмен», 1934 г., и др.).

Одним из шедевров стала скульптура «Конькобежка» Е. Янсон-Манизер (1949 г.), моделью для которой послужила первая советская чемпионка мира в конькобежном спорте Мария Исакова. Пластические ходы, отмечаемые в творчестве современных скульпторов, глубоко индивидуальны – от грубо вылепленных, в физическом смысле весомых форм до графически-силуэтных, почти нематериальных. В каждом случае скульптурная форма становится важным смыслообразующим фактором



раскрытия темы. При этом эмоциональная наполненность образа часто передается не за счет мимики, а за счет найденности поз или жестов. Формообразование сведено к минимуму: ничего лишнего, никаких подробностей и деталей, чистая логика формы, отсылающая к древним архетипам (О. Цхурбаев, М. Дронов, С. Бычков, В. Корнеев, И. Козлов, А. Налич, О. Карелиц).

Вопрос о том, может ли спортивная активность быть темой для искусства, никогда не ставился под сомнение в отличие от вопроса, является ли спорт одной из форм искусства. Спорт, как иногда говорят, это поиски победы, в то время как назначение искусства – создавать прекрасное. Следовательно,

подразумевается, что поскольку конечной целью спорта является победа, а не красота, его нельзя считать искусством. Но, как уже отмечалось, это не такой простой вопрос, как кажется на первый взгляд, так как благодаря некоторым своим элементам отдельные виды спорта, как например, фигурное катание, создают красоту. Вопрос о том, удовлетворяют ли отдельные виды спорта определению искусства, остается открытым.

Заключение. Связь искусства со спортом выражается в том, что искусство видит в спорте источник эстетического наслаждения. Но все дело в том, что движения человеческого тела нельзя выразить в категориях, связанных со спортом, а эстетику нельзя рассматривать, оперируя терминами искусства. В настоящей работе не ставится задача дать ответ на такой спорный вопрос, можно ли некоторые виды спорта считать искусством и, если можно, то в каких случаях. Здесь только сделана попытка осветить вопрос, может ли спортивная активность быть источником эстетического наслаждения. В настоящей работе затронута тема о связи спорта с искусством, но здесь она не является главной.

Список использованных источников

1. Пидоу Д.. Геометрия и искусство./ Д. Пидоу – М.: Мир, 1989. – 125 с.
2. Шубников, А.В. Симметрия в науке и искусстве./ А.В. Шубникова, В.А. Копчик – М.: Наука, 1972. – 74 с.
3. Курсы для учителей – Режим доступа: <https://multiurok.ru/index.php/files/zolotoe-sechenie-v-zhivopisi-3.html> – Дата доступа 06.11.2022.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Кисель М.А., Белорусский национальный технический университет
(г. Минск, Республика Беларусь)

Научный руководитель – **Кудрицкий В. Н.**
кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Укрепление и сохранение здоровья человека на долгие годы было делом большой важности во все времена. Поэтому в этом направлении физическая культура является самым простым, доступным и эффективным средством, направленным на укрепление здоровья лиц пожилого возраста и является основным компонентом в формировании здорового образа жизни данной категории людей.

Содержание. При организации занятий в оздоровительных целях необходимо выделять основные направления при использовании физических упражнений. К направлениям, эффективно влияющим на укрепление здоровья рекомендуется широко использовать упражнения циклического

характера, благотворно воздействующие на сердечно – сосудистую и дыхательную системы организма занимающихся, желательно по возможности заниматься подвижными и спортивными играми, за счет которых будет обеспечиваться высокий эмоциональный уровень, так же рекомендуется использовать упражнения силового характера, которые положительно влияют на укрепление костной и мышечной тканей. Под воздействием такого комплекса физических упражнений у лиц пожилого возраста происходит равномерное укрепление организма, совершенствуются физические качества и как результат повышается уровень физического развития и физической подготовленности человека.

Для достижения оздоровительной направленности занятий с лицами пожилого возраста рекомендуется особое внимание уделять процессам, положительно влияющим на восстановление организма после выполнения физических нагрузок. В этом случае предлагается несколько вариантов средств рекреации, к которым можно отнести педагогические, медико-биологические и психологические группы средств восстановления.

В педагогическую группу средств восстановления рекомендуется подбирать оптимальное соотношение физической нагрузки и активного отдыха. Сочетание различных средств, в том числе упражнений силового характера, подвижные и спортивные игры, упражнения на гибкость, выносливость и координацию движений будет носить явно оздоровительный характер. Педагогические средства восстановления являются основными, они определяют режим и правильное сочетание нагрузок и отдыха на протяжении тренировочного процесса занимающихся. В этом случае правильный подбор физических упражнений и методов их использования обеспечивает высокую работоспособность, необходимый уровень эмоционального состояния, что эффективно будет сказываться на процессы восстановления и оздоровления пожилых людей.

В медико-биологическую группу средств восстановления необходимо включать рациональное питание, витаминные комплексы, препараты с микроэлементами и солями, белковые добавки, мази и кремы, а так же для оздоровления и рекреации рекомендуется посещать баню, сауну, различные виды душа и ванн, в комплексе это будет способствовать более быстрому восстановлению организма после физических нагрузок.

В психологическую группу средств восстановления рекомендуется включать: психогигиену, в которую должно входить разнообразие досуга, снижение отрицательных эмоций, хорошие условия быта; психопрофилактику, включающую психорегулирующую тренировку; психотерапию, включающую мышечную релаксацию и специальные дыхательные упражнения. С помощью психологических воздействий удастся снизить уровень нервно – психической напряженности, снять состояние психической угнетенности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию и тем самым оказать эффективное воздействие на ускорение

процессов восстановления в различных органах и системах организма человека.

В рамках нашего исследования нами был проведен опрос среди населения пожилого возраста. Общее количество респондентов составило 32 человека, это женщины, которые посещают занятия по физической культуре. Было предложено ответить на ряд вопросов. В частности, какие средства восстановления организма они используют. Ответы респондентов показали, что большинство женщин пожилого возраста в целях восстановления своего организма после физической нагрузки используют средства медико-биологической группы. Так, 62,5 % респондентов применяют витаминные комплексы, 68,7 женщин применяют различные мази, настойки и др.

Заключение. Таким образом, используя предложенные средства восстановления в оздоровительных целях можно достичь положительных результатов в продлении работоспособности, физической активности и жизнедеятельности лиц пожилого возраста.

Список используемых источников

1. Кудрицкий, В.Н., Пасичниченко, В. А. К здоровью через здоровый образ жизни /В. Н. Кудрицкий, В. А. Пасичниченко. – Мест: БрГТУ, 2007. – 52 С.
2. Михонина, Т.Н. Концепция здоровья человека/Актуальные проблемы человекознания в сфере оздоровительной деятельности./Т. Н. Михонина. – СПб., 2000 – 58-59 С.

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА ТЕРРИТОРИИ БАРАНОВИЧСКОГО РАЙОНА КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

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

Научный руководитель – **Панько А.Д.**,
кандидат исторических наук, доцент

Введение. Воспитание – это процесс по созданию условий для благоприятного развития и самосовершенствования человека, его социализации, культурной ценности и норм общества. Во время воспитания на личность влияют различные группы, семья и социальные институты.

Процессы образования и воспитания должны строиться на анализе потребностей того или иного человека. С самого детства необходимо воспитывать и формировать привычки здорового образа жизни в целях профилактики различных заболеваний. Одним из методов, располагающим заинтересованность подростков в здоровом образе жизни является спортивное ориентирование. Специалисты называют этот вид спорта тем, которым можно заниматься в любом возрасте и в любой сезон с индивидуальным выбором нагрузки.

Содержание. Для успешной организации мероприятий по спортивному ориентированию, в том числе и соревнований, крайне важными являются факторы, влияющие на выбор полигона. К ним относятся: разнообразие рельефа, наличие водных ресурсов и, в обязательном порядке, спортивная карта местности.

Наиболее популярными полигонами в Барановичском районе принято считать территории, расположенные восточнее и западнее г. Барановичи: местности близ д. Полонка, д. Вершок, д. Тартаки и озера Гать. Растительность в данных местностях представлена в основном лесными комплексами, а также незначительными заболоченными участками.

Ежегодно на территориях близ озера Гать, д. Тартаки и самого г. Барановичи проводятся районные старты по ориентированию. Лесной массив возле д. Тартаки в 2014 году был местом проведения крупных региональных соревнований «Барановичская гонка – 2014». Местность рядом с г. Барановичи используется для проведения региональных стартов по спортивному ориентированию, к примеру «Барановичский подснежник – 2022».

Как уже упоминалось ранее, очень большое значение в судьбе природного полигона играет спортивная карта. Спортивные карты «Горельня», «Вершок» и «Полонка» составлены в 1991 году В. Нарута. С того времени данных об обновлении карт нет. Как следствие этого, данные территории для проведения соревнований не используются. Спортивная карта «Озеро Гать» в последний раз была скорректирована в 2015 году В. Зайцевым и П. Пунько. Существуют так же спортивные карты «Гай» и «Тартаки. Родник», однако их авторы и годы создания неизвестны. Для детального рассмотрения полигонов Барановичского района ограничимся территориями, которые часто используются на соревнованиях и включены в карты «Гай», «Озеро Гать» и «Тартаки. Родник».

Полигон «Гай» расположен за чертой г. Барановичи, на северо-востоке, и разделяется на две части железной дорогой. Рельеф территории равнинный. Перепадов высот не наблюдается. Особенность карты – густой растительный покров. Растительность представлена медленно пробегаемым лесом, есть незначительные легко преодолимые участки и участки с густой растительностью (так называемый непробегаемый лес).

На территории карты отсутствует водоем, поэтому проведение комплексных соревнований невозможно. Автотранспортная доступность полигона затруднена наличием железнодорожных путей, однако близость к городу обеспечивает хороший подъезд к лесному массиву с западной стороны.

Полигон «Озеро Гать» находится у оз. Гать, расположенного в 40 км юго-западнее г. Барановичи. Благодаря нахождению в границах карты крупного водоёма появляются условия для проведения комплексных соревнований на данном полигоне. Рельеф территории неоднородный: перепады высот наблюдаются в участках, приближенных к озеру. Территории на юго-востоке карты – равнинные.

Растительность в основном представлена легко пробегаемым лесом. В центральной части карты лес становится более густым и уже отображается как

медленно пробегаемый. Северо-восток карты – не пробегаемый заболоченный лес в районе реки Лохозва. Территория полигона располагает достаточным количеством легко заметных троп, пересекаемых множеством менее заметных просек и троп.

Полигон «Тартаки. Родник» расположен южнее д. Тартаки, находящейся в 30 км юго-западнее г. Барановичи. Границы полигона не четкие, за исключением восточной. Особенность карты – ярко выраженный рельеф, который характерен для центральной и западной территорий карты. Территории, расположенные на востоке, с гораздо меньшими перепадами высот, более пологие.

Растительность разнообразна: на участках, где наблюдаются перепады высот, преобладает легко пробегаемый лес, а пологие территории представлены медленно пробегаемым и не пробегаемым лесами. У западной границы, вдоль родника, наблюдается незначительный участок с заболоченной местностью, однако на в общем сухую территорию полигона он не влияет.

Доступность полигона обуславливается привязкой к деревне. Из нее выходит дорога, которая в свою очередь разветвляется на несколько легко заметных троп. Сама территория полигона же условно разбита тропами и просеками на прямоугольники.

Заключение. Характеристика полигонов показывает, что все они имеют как схожие черты, так и различия, обеспечивающие возможность выбора. К схожим чертам относятся: в большинстве своем одинаковый тип растительности и незначительная заболоченность. Различия представлены рельефом.

Исходя из приведенных выше показателей, можно сделать вывод, что полигоны Барановичского района могут подойти и для проведения соревнований республиканского масштаба в силу довольно густой растительности и разнообразного рельефа. Стоит также отметить, что с задачами, которые запрашивает региональный уровень соревнований, данные территории справляются, а, следовательно, можно утверждать, что Барановичский район оснащен природной спортивно-туристической базой.

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

Коваль А. Д., 3 курс, факультет иностранных языков
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введение. Физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью культуры общества и каждого человека в отдельности. Физкультура в наше время выполняет важные социальные функции по оптимизации физического состояния человека, организации здорового образа жизни, подготовке к жизненной практике. Сегодня она должна формировать не только двигательные компоненты человека, но и интеллектуальные и социально-психологические. В современном обществе с появлением новой

техники и технологий наблюдается сокращение двигательной активности людей и одновременно усиление влияния на организм неблагоприятных факторов: загрязнение окружающей среды, неправильное питание, стрессы и др. Занятия физической культурой необходимы человеку во все периоды его жизни. В связи с этим необходимо рассматривать вопрос о создании условий, формирующих у студенческой молодёжи культуру здорового образа жизни.

Содержание. Одна из актуальных социально-педагогических проблем – отношение студентов к своему здоровью, к физической культуре и спорту. Наблюдается отрицательная тенденция популяризации студенческого спорта. В настоящий момент отмечается критическая ситуация с состоянием здоровья студенческой молодежи. Ученые говорят о том, что 90 % абитуриентов, поступающих на первый курс высшего учебного заведения, имеют отклонения в состоянии здоровья; количество здоровых студентов составляет от 5 до 25 %, а более 50 % имеют неудовлетворительную физическую подготовленность [1, С. 242].

Специфика физического воспитания основана на том, что осознанная информация становится мотивационным стимулом к выполнению физических упражнений, использованию природных факторов и формирования такого способа жизни, который способствует достижению как личных, так и общественных целей. Ограниченность в регулярности использования потенциала физической культуры ведет к неправильному формированию личности, а физкультурно-спортивная деятельность является важным фактором гармоничного развития личности.

Учебная дисциплина «Физическая культура» – основа формирования физической культуры студентов. Серьезным упущением является низкий уровень теоретического физкультурного образования. Во многих ВУЗах теоретический раздел программы полностью отсутствует, что негативно сказывается на мотивации студентов к здоровому образу жизни, формировании физической культуры личности. Следует усилить изучение теоретического раздела, чтобы знать и понимать значение физической культуры в жизни каждого человека. Необходима целенаправленная работа по увеличению интереса к физической культуре, с учетом индивидуальных особенностей личности.

Для определения верного метода формирования физической культуры студентов было проведено анкетирование, в результате которого было опрошено 10 студентов. 2 человека (20 %) считают, что сформировать физическую культуру удастся на занятиях по дисциплине «Физическая культура»; 3 человека (30 %) считают, что только одних занятий по дисциплине «Физическая культура» недостаточно; 2 человека (20 %) активно занимаются спортом и придерживаются здорового питания, считают это эффективным способом формирования физической культуры; 3 человека (30 %) считают, что физическая культура никак не влияет на формирование личности человека.

Для того, чтобы в полной мере компенсировать недостаточный режим двигательной активности студентов, академического учебного времени, отведенного на занятия физической культурой в ВУЗах, недостаточно. Поэтому очень важно сформировать мотивы и потребности в регулярных самостоятельных занятиях физическими упражнениями в свободное от учёбы время. Современным студентам необходимо уметь качественно и грамотно проектировать и реализовывать программы самостоятельных физкультурно-спортивных занятий, подбирать и использовать необходимые технические средства для решения поставленных тренировочных задач, а также знать специальную терминологию. Немаловажным является владение информацией о спортивных событиях, происходящих в учебном заведении, городе, стране и мире, знание истории развития отечественной и мировой физической культуры, ее знаменательных страниц и фактов из биографии выдающихся спортсменов.

Заключение. Физическая культура – это область культурных явлений, связанных с преобразованием человеческой телесности, со специфическим развитием и совершенствованием физического состояния людей. Приобщиться к физической культуре и спорту можно несколькими способами: посещая занятия по учебной дисциплине «Физическая культура»; занимаясь в спортивной секции по любому интересующему виду спорта, а также занимаясь спортом самостоятельно. Обилие вариантов дает каждому человеку возможность выбрать тот из них, который соответствует его требованиям и предпочтениям.

В ВУЗах физическая культура представлена как важнейший базовый компонент формирования общей культуры студентов. В связи с тем, что современное студенчество, к сожалению, ведет малоподвижный образ жизни, сталкивается с рядом трудностей, связанных с учебными нагрузками, загруженностью рабочего дня, проблемами в межличностном общении.

Список использованных источников

1. Значение и роль занятий физической культурой в формировании личности студента / В. Е. Волынкина, С. Н. Хорошилова, А. М. Комаров, Е. А. Лазарев // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения: Сборник материалов LVI Международной научно-практической конференции, Новосибирск, 14 марта – 12 апреля 2017 года. – Новосибирск: Общество с ограниченной ответственностью "Центр развития научного сотрудничества", 2017. – С. 242-245.

ЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В РАМКАХ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Кожановская Е.Н., Мовчун В.Н., 2 курс, юридический факультет
(ГрГУ имени Янки Купалы)

Научный руководитель – **Зенкевич В.Н.**
преподаватель

Введение. Культура здорового образа жизни – это метод жизнедеятельности, система социальных устройств, которые ведут к формированию мотивации личности, к поддержанию и укреплению здоровья, зависящая от типа преобладающей культуры, природного и общественного окружения, модели социальной политики страны, традиций.

Национальным приоритетом в Республике Беларусь является здоровый и образованный человек. Здоровое поколение – одно из главных достижений основных заслуг любой нации. В зависимости от состояния здоровья человека как гражданина зависит здоровье всей нации, а значит ее благосостояние и инновационное развитие. Стратегическое значение здоровья белорусского народа неоднократно подчеркивал Президент Республики Беларусь А.Г. Лукашенко. «Населению необходимо сформировать навыки культуры здоровья, начиная с образа жизни, правильного питания, отказа от курения и алкоголя» [1].

В настоящее время, наряду с набравшими проблемами в системе высшего образования Республики Беларусь, одно из важных мест занимает формирование здорового образа жизни студенческой молодежи, потому как отсутствие профориентации в будущем снижает эффективность в практической деятельности. Обучение в вузе имеет свои особенности: большая часть студентов изучают теоретические дисциплины, при этом ведут малоподвижный образ жизни, что непосредственно связано с большими психоэмоциональными и нервными перегрузками, которые отражаются на здоровье молодёжи. В связи с этим, на сегодняшний день, одной из главных задач образовательного процесса является не только создание и поддержание соответствующих санитарно-гигиенических условий обучения, но и развитие воспитания культуры здоровья и здорового образа жизни как неотъемлемой части профессиональной культуры.

Здоровый образ жизни в процессе становления личности имеет особое значение, так как является фактором успешности в учебной и будущей профессиональной деятельности. В результате, в студенческие годы необходимо обеспечить осознание важности здорового образа жизни как фактора восстановления организма после напряженной работы.

Содержание. К сожалению, многие люди, в том числе и студенты, не соблюдают самых простых, аргументированных наукой норм здорового образа жизни. Некоторые люди, поддаваясь губительной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Кроме химических зависимостей (алкоголизм, наркозависимость, курение табака, токсикомания, лекарственная зависимость и др.) все большее распространение занимают современные нехимические технологические зависимости, прежде всего гаджетомания и интернет-зависимость [2]. Нехимические зависимости сегодня во многом скрытые и практически неизученные. Эти зависимости также не могут уживаться с ЗОЖ, так как нарушают социальную и биологическую адаптацию молодежи.

Преподаватель является примером ЗОЖ для студентов и носителем культуры здорового образа жизни, которую призван передавать молодому поколению. Известно, что эталоны поведения, отношений, переживаний, способы действий, применяемые преподавателем во взаимодействии со студентами, усваиваются и проявляются в их поведении.

С целью определить заинтересованность в здоровом образе жизни и выявить уровень зависимого поведения были привлечены студенты ГрГУ им. Янки Купалы. Был проведен анализ на основе теста Г.В.Лозовой на наличие зависимости к 13 видам аддикций. В качестве целевой группы было выбрано 63 студента 1–го и 2–го курсов. Анализируя результаты тестирования, оказалось, что студенты характеризуются высоким общим уровнем зависимости, где наибольшей зависимостью является аддикция от компьютера и пищеварительная аддикция, а из числа химических зависимостей основной является алкогольная. В ходе суммирования ответов на 1, 15, 29, 43, 57 вопросы теста, у 69,8% испытуемых наблюдается высокая степень склонности к алкогольной зависимости. Вопросы, связанные с зависимостью от компьютера, рассматривались более широким образом, включая телефонную или Интернет – зависимость. 96,8% студентов имеют компьютерную зависимость. У 42,9% наблюдается пищевая зависимость. Возможно, более частое упоминание о чрезмерной привязанности к компьютеру, а также о пристрастии к еде было связано с представлениями студентов о таких аддикциях как социально приемлемых. При оценке отношений студентов к различным формам зависимости было выявлено следующее: подавляющее большинство (92%) студентов понимает, что наркомания - болезнь, разновидность зависимостей. Что же касается никотина, то большинство его относят к вредным привычкам, игнорируя все последствия. Аналогичный характер имеет отношение к проблемам алкоголизма: 31,7% считают, что алкоголь является видом зависимости и 65,1% считают, что просто вредной привычкой, когда 3,2% признаются, что употребляют алкоголь в качестве способа успокоения. По данным исследования, чуть больше половины учеников (50,7%) придерживаются здорового образа жизни, но 30,2% — не считают свою модель поведения «здоровой», а 19,1% затруднились дать ту или иную оценку. Среди студентов, отметивших наличие у себя склонности к той или иной аддикции, большая часть (65%) признаются, что хотели бы избавиться от нее.

Исходя из убеждений психического благополучия и настроенности к здоровому образу жизни наиболее важное значение имеет развитие

гармоничного зрелого человека, с такими характеристиками [3], как духовность, ответственность, совестливость, адаптивность и самоактуализация на уровне характера, а также сбалансированность формально-динамических свойств психики на уровне темперамента.

Мероприятия, направленные на первичное предупреждение зависимостей, должны заключаться в развенчании пагубных пристрастий, разрыв ассоциаций и связей между зависимостью и позитивными качествами личности. Эффективная профилактика зависимостей включает в себя индивидуальный подход, учитывающий все особенности зависимой личности. При этом очень важным является момент выбора степени нагрузок на организм. Ведь нагрузки на организм человека, превышающие его возможности, будь он здоровый или имеющий некоторые заболевания или зависимости, может привести к негативным последствиям.

Физическое воспитание основано на непрерывном стремлении сделать все возможное, удивлять окружающих собственными силами. Однако для этого с момента своего рождения нужно выполнять постоянные и регулярные правила правильного физического воспитания. Главный этап в воспитании этих свойств – образовательный период в жизни человека, который протекает с 7 до 25 лет, в течение которого происходит закрепление нужного учебного материала для его дальнейшего применения в жизни.

Таким образом, весьма актуальны разработки и реализации программ формирования здорового образа жизни, которые позволяют: обеспечить системный и целостный подход к решению этой проблемы; найти наиболее важные направления социально-физкультурной работы; понизить отрицательные последствия табакокурения, наркозависимости, алкоголизма путём создания разных культурно-спортивных организаций; выявлять механизмы воздействия социальной среды на формирование персональной тактики сохранения здоровья; прогнозировать уровень здоровья отдельной личности.

Заключение. При анализе результатов тестирования выяснилось, что у студентов в большей степени проявилась склонность к компьютерной и пищевой зависимости, среди химических аддикций преобладала алкогольная. Студенты, обладающие склонностью к зависимостям, желают избавиться от них, поэтому весьма актуальны разработки и реализации программ формирования здорового образа жизни. Эффективная профилактика зависимостей включает в себя индивидуальный подход с учетом всех особенностей зависимой личности.

Таким образом, физическая культура, непосредственной задачей которой является сохранение и укрепление здоровья, обязана быть неотъемлемой частью жизни каждого человека.

Список использованных источников

1. Стенограмма Послания А.Г. Лукашенко к белорусскому народу и Национальному собранию [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<https://www.belta.by/president/view/stenogramma-poslanija-aleksandra-lukashenko-kbelorusskomu-narodu-i-natsionalnomu-sobraniju-190621-2016>. –

Дата доступа: 08.11.2022

2. Малыгин, В. Л. Интернет – зависимое поведение / В. Л. Малыгин, Н. С. Хомерики, Е. А. Смирнова // Журнал неврологии и психиатрии, М.:, 2011. – С. 86-92

3. Менделевич, В. Д. Клиническая и медицинская психология. / В. Д. Менделевич, – М.: «МЕДпресс-информ», 1998. – 390с.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Козлович В. Н. 3 курс, филологический факультет

(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

преподаватель

Введение. Физическое воспитание является важной частью в современном образовательном процессе. Оно способствует гармоничному развитию личности и повышению уровня культуры общества. Особенно важно привлечь к активному образу жизни молодое поколение, которое ежедневно сталкивается с влиянием гаджетов и потребляет большой объём информации. Именно поэтому в высших учебных заведениях предусмотрены занятия по физической культуре, которые формируют у студенческой молодёжи правильные представления о здоровом образе жизни и прививают общепринятые ценности.

Содержание. Мне, как студентке и участнику образовательного процесса удалось проанализировать структуру организации физического воспитания в нашем университете и выявить ряд задач, которые реализует данная дисциплина:

1. Мотивация студенческой молодежи и приобщение к активному образу жизни. Это необходимо для развития у студента чувства ответственности за своё здоровье, формирования правильных привычек и ценностей.

2. Организация режима и повышение работоспособности студентов в период обучения. Здоровый образ жизни помогает студенту грамотно распоряжаться своим временем, чередовать умственную и физическую нагрузку, регулировать свои действия.

3. Углубление знаний в сфере физической культуры. Полученные на уроках физической культуры знания и навыки помогут студенту не только укрепить своё здоровье, но и избежать проблем в будущем.

4. Подготовка будущих специалистов в сфере физического образования. Студентам предоставляется возможность профессионально

изучать различные виды спорта и реализовать свой потенциал в данной сфере.

Исходя из поставленных задач, учебная программа предусматривает следующие формы работы со студентами:

1. Оценка состояния здоровья и физической подготовки учащихся, с целью распределения на три группы: основную, подготовительную и специальную.

2. Проведение обязательных и факультативных занятий согласно учебной программе.

3. Проведение спортивных соревнований и иных мероприятий, направленных на поддержание высокого уровня физической культуры.

4. Организация научно-исследовательской деятельности. Включает в себя написание статей, рефератов и иных научных работ с целью приобщения студентов к полноценной научной работе.

Кроме того, методом опроса студентов было выявлено, что многие учащиеся (61%) занимаются спортом в свободное от занятий время, что говорит о высоком уровне мотивации и самоорганизации. Самостоятельные занятия способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов.

Для повышения эффективности физического воспитания также предусмотрено обеспечение учащихся достаточной инвентарной и методической базой, необходимыми условиями для занятий. В свободном доступе для студентов нашего университета находятся тренажёрные залы, бассейн, спортивные площадки на открытом воздухе. Всё это свидетельствует о высокой организации учебного процесса, направленного на всестороннее развитие студентов.

Заключение. Исходя из проведённого анализа, можно сделать вывод, что организация физического воспитания – это один из прогрессивных методов работы со студенческой молодёжью, который даёт ей возможность для совершенствования, самореализации, развивает волевые качества и формирует социально активную личность.

Список использованных источников

1. База знаний Allbest [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://knowledge.allbest.ru/>. – Дата доступа: 06.11.2022 г.

2. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfile.net/preview/1724173/page:16/>. – Дата доступа: 07.11.2022 г.

3. Роль физической культуры в жизни студента [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://novainfo.ru/article/17286>. – Дата доступа: 06.11.2022 г.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Кот А.С. 3 курс, социально-педагогический
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Милашук Н.С.**
старший преподаватель

Введение. Воспитание студентов, осуществляемое в высших образовательных учреждениях, преследует цель сформировать у каждого начальные навыки здорового образа жизни, выработать интерес к спорту, к совершенствованию своих сил и способностей, надолго сохранить привязанность к спорту, к активным занятиям физическими упражнениями.

Содержание. Здоровый образ жизни – это комплекс профилактических мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья.

Неправильно организованный образ жизни студентов приносит вред здоровью, поэтому, большое значение для формирования здорового образа жизни студентов имеет изучение факторов, влияющих на формирование здорового образа жизни.

Я провела опрос среди студентов, чтобы оценить состояние здоровья студентов; изучить факторы, позитивно или негативно влияющие на здоровье студентов; узнать отношение студентов к здоровью, здоровому образу жизни. В опросах приняло участие 120 респондентов. Студентам был задан вопрос «Как вы оцениваете состояние своего здоровья?» 25% – затруднились ответить на этот вопрос», 25% ответили, что считают свое здоровье «плохим»; 50% студентов оценивают свое здоровье как «отличное».

Также студенты отвечали на вопросы про питание: «Какой компонент питания преобладает в вашем ежедневном рационе?» – 32% ответили «белок»; 20% студентов ответили «углевод». 40,5% студентов имеют 3-4 приема пищи в день; 41,35% студентов едят два раза в день. 46,34% студентов считают, что главное во время еды насытиться, попробовать на вкус питания важно для 36,64% студентов, 17,02% студентов не задумываются об этом. Исходя из ответов можно сделать вывод, что не все студенты завтракают по утрам, изредка едят в столовой утром, а также есть студенты, которые никогда не завтракают.

На следующий вопрос: «Как Вы считаете, за последние годы состояние здоровья улучшилось или ухудшилось?» Студенты ответили, что за время учебы в университете здоровье существенно «ухудшилось» - 25%, 40% - считают, что здоровье «немного ухудшилось», 35% - что их здоровье «не изменилось».

Для изучения факторов, влияющих на здоровье студентов, было задано три вопроса. Первый вопрос касался факторов, ухудшающих здоровье. Анализ всех ответов показал, что большое негативное влияние оказывают вредные привычки, экология, а также учебная нагрузка. Вторым вопросом о

факторах здоровья, зависимых от условий университета. Ответы студентов очень разные. На первое место поставили такой фактор, как продолжительность занятий (40%), на второе – умственная нагрузка (25%), третье место – неудобное расписание (35%).

Для того чтобы уточнить, насколько студенты информированы о здоровом образе жизни, им были предложены следующие вопросы: «Что такое здоровый образ жизни?», «Курите ли Вы», «Как часто употребляете алкогольные напитки», «Употребляете ли Вы наркотики?».

Проведенный анализ позволяет сделать вывод, что не все студенты ведут здоровый образ жизни и на предложенный вопрос: «Вредные привычки влияют на здоровье человека?» студенты ответили: «Да, но слабо» – 50%, «Нет, если в меру» – 30%, 20% - затруднились ответить. Можно предположить, что не все студенты владеют знаниями о здоровом образе жизни.

Как мы видим, существует несколько основных факторов оказывающих влияние на здоровье человека: состояние окружающей среды, условия и образ жизни. Они оказывают решающее воздействие на жизнь человека. Тем не менее наглядно видно, что наибольший процент влияния на здоровье человека оказывает образ жизни. Это значит как бы это парадоксально не звучало, сам человек без ведения здорового образа жизни подвергает себя высокому риску заболеваний.

Заключение. Здоровый образ жизни – общепризнанный, надежный, действенный способ сохранения и укрепления здоровья людей. Известно, что здоровье нужно беречь с молодости, поэтому и основная нагрузка в воспитании бережного отношения к своему здоровью, здоровому образу жизни, ложится не только на учреждение здравоохранения РБ, но прежде всего на учебные заведения. Здоровый образ жизни является субъективно значимым, поэтому в сохранении и укреплении здоровья каждого человека необходима перестройка сознания, ломка старых представлений о здоровье, изменение стереотипов поведения. Здоровье – это ценность, без которой жизнь не приносит удовлетворения и счастья.

Список используемых источников:

1. Образование и здоровье: проблемы, региональный опыт, перспективы : коллективная моногр. / И. А. Свиридова, Т. Н. Семенкова, Э. М. Казин и др. ; под науч. ред. Э. М. Казина. – Кемерово : Изд-во КРИПКиПРО, 2005. – 185 с.
2. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. – № 1. – С. 5-11.
3. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика : учеб. пособие / Э. М. Казин, Н. Э. Касаткина, Е. Л. Руднева и др. – 3-е изд., перераб. – М. : Омега-Л, 2016. – 443 с

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ФИЗИКО- МАТЕМАТИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

Костенков И. В. 1 курс, физико-математический факультет
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – **Домбровский В. И.**

кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Самостоятельные занятия физическими упражнениями – это неотъемлемая часть здорового образа жизни. Благодаря этим занятиям любой студент может поддерживать необходимый уровень физической активности. Они позволяют увеличить общий объем двигательной деятельности, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры в быт студентов.

Студент, занимающийся физической культурой самостоятельно, должен методически правильно организовать свою работу, следовательно, он обязан владеть теоретическими основами самостоятельных занятий. Общие задачи, которые решаются в процессе самостоятельных занятий студентов средствами физической культуры и спорта, состоят в следующем:

1. Содействовать укреплению и сохранению здоровья, нормальному физическому развитию и поддержанию высокой работоспособности.

2. Обеспечить в период завершения возрастного формирования организма всестороннее развитие основных физических качеств: выносливости, силы, гибкости, быстроты, ловкости. 3. Формировать и развивать двигательные навыки и умения [1, С. 37–39].

Существует множество видов занятий физической активностью в свободное время: бег, плавание, ЛФК, спортивные игры, езда на велосипеде и т.д. Бег предоставляет хорошие условия в качестве аэробной тренировки, которая увеличивает порог выносливости, положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, повышает обмен веществ в организме и, таким образом, помогает осуществлять контроль за весом тела.

Плавание в бассейне гармонично развивает все группы мышц, укрепляет суставы и помогает поддерживать тело в тонусе, способствует формированию правильной и красивой осанки. ЛФК позволяет организму восстановиться после травм, заболеваний, укрепляет здоровье человека. В процессе спортивных игр укрепляется здоровье, развивается координация движений. Кардионагрузка, которую обеспечивает езда на велосипеде, способствует укреплению сердечной мышцы, повышению тонуса сосудов, снижению уровня «плохого» и повышению уровня «хорошего» холестерина [2].

Содержание. Методы исследования: опрос, анкетирование, интервью, статистическая обработка материала. Согласно результатам опроса, проведенного в течение октября 2022 года среди 53 студентов первого курса физико-математического факультета УО «Брестский государственный университет имени А.С.Пушкина», для 21% студентов основным занятием

физической активностью в свободное время является бег трусцой, для 13% – плавание, для 10% – ЛФК, для 19% – спортивные игры, для 11% – езда на велосипеде, а остальные 26% не занимаются физической активностью в свободное время (рисунок 1).

Из 39 опрошенных студентов, занимающихся физическими упражнениями, 18 (46%) заявили, что помимо основного занятия, активно занимаются ещё и другими физическими нагрузками.

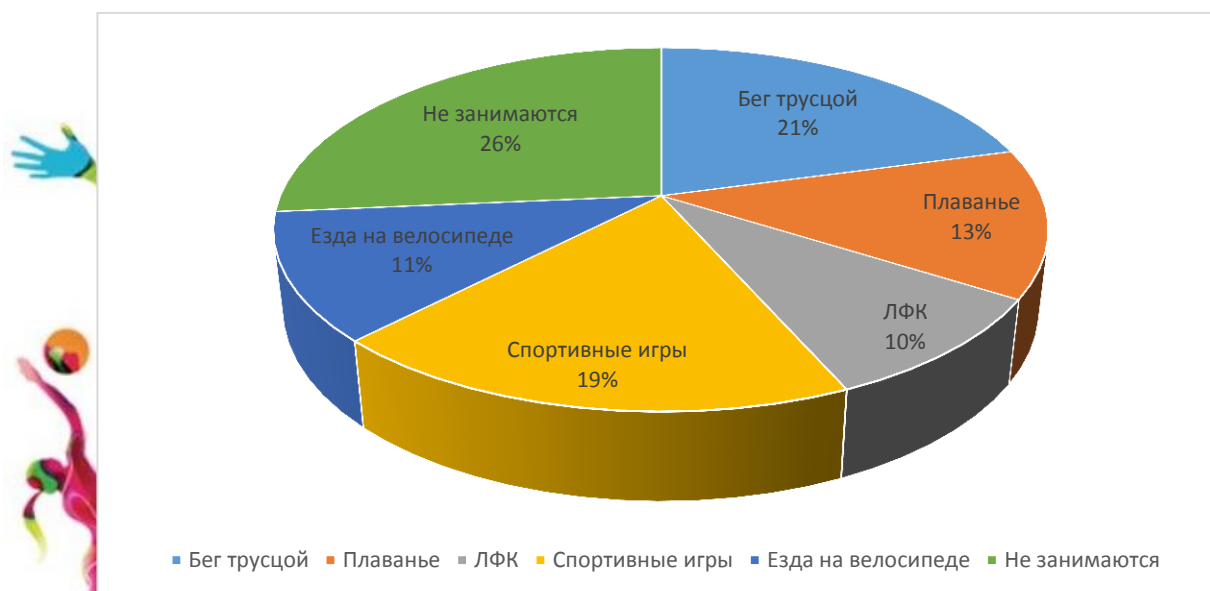


Рисунок 1 – Основные занятия физической активностью у студентов в свободное время

Заключение. На основании проведённого исследования мы установили, что студенты используют в самостоятельных занятиях следующие средства физического воспитания: бег, плавание, ЛФК, спортивные игры, езда на велосипеде. У студентов, которые не занимаются физической активностью в свободное время, были замечены такие симптомы как усталость, быстрая утомляемость, снижение работоспособности, нарушения сна, повышенная беспричинная нервозность, регулярные головные боли разной интенсивности, увеличение массы тела, боли в спине. Самостоятельное занятие физическими упражнениями являются важным аспектом в укреплении здоровья студентов.

Список использованных источников

1. Калюнов, Б. Н. Самостоятельные занятия студенческой молодёжи физической культурой и спортом / Б. Н. Калюнов, Л. И. Маськов, С. В. Макаревич. – Минск : Наука, 2002. – 270 с.
2. Лавриенко, Н. И. Самостоятельные занятия физическими упражнениями – средство совершенствования учебного процесса / Н. И. Лавриненко. – Минск : Амалфея, 2007. – 48 с.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

Костина И. С. 2 курс, психолого-педагогический факультет
(Санкт-Петербургский политехнический университет имени Петра Великого)
Научный руководитель – **Нгуен К.З.**
Преподаватель

Введение. Здоровый образ жизни – образ жизни человека, направленный на снижение вероятности различных заболеваний и сохранения здоровья вследствие контроля над поведенческими факторами риска.

Принципы и ценности здорового образа в жизни формируются систематически в юном возрасте, что должно способствовать сохранению полезных привычек и во взрослой жизни. Однако несмотря на усилия по формированию данных принципов исследования демонстрируют, что зачастую должного эффекта добиться не удастся, более того в некоторых случаях агитация к постулатам здорового жизни вызывает реакцию строго противоположную ожидаемой: подрастающее поколение в силу психических особенностей своего возраста склонно подвергать сомнению не проверенные на собственном опыте суждения, проецируемые старшим поколением [1].

В таком случае перед научным сообществом стоит задача разработать такие методы, которые смогут положительно повлиять на достижение требуемого результата. В данной статье рассматриваются методы формирования здорового образа жизни, не включающие в себя агитацию, однозначно приводящую к неприятно и последующему отторжению предоставляемой информации [4].

Особенно важно отметить, что высокий процент успешных мероприятий крайне ценен для студентов специальностей, подающих пример: будущим педагогам, психологам, психотерапевтам в частности, и врачам в целом, так как для них особое значение имеет работа с подрастающим поколением и формированием у него принципов здорового образа жизни.

Содержание. Наиболее распространенная форма пропаганды здорового образа жизни – устная агитация обучающихся, представленная в виде лекций или докладов [2]. При такой форме стоит учитывать, что сосредоточение внимания студентов на материале, которому посвящена лекция, будет удерживаться не более пятнадцати минут, что уже негативно влияет на восприятие предоставляемого материала. Помимо того, что не учитывается точка зрения самих студентов на проблематику вопроса, лекции не предполагают никаких активностей обучающихся, что также не способствует проведению обязательного в научении этапа рефлексии, который направлен на интериоризацию опыта, что должно являться основной целью подобных лекций. Таким образом, в случае устной пропаганды следует прибегать к беседам и дискуссиям, что позволит

студентам поделиться собственным мнением и не потерять интерес к предлагаемой для обсуждения информации.

Разнообразить устную агитацию рекомендуется с помощью применения технических средств, а именно презентаций или показа специальных видео-роликов, которые ввиду наглядности положительно влияют на процесс восприятия.

Эффективной пропагандой считается изобразительную, которую также называют наглядной. Стенды с образовательными материалами должным образом не привлекают студентов, однако стоит принять во внимание рекламные щиты, красочные плакаты или книжные закладки. Подобный перечень методов не является навязчивой агитацией, но за счет постоянного нахождения в поле зрения будет благоприятно воздействовать на подсознание обучающихся и деликатно формировать ценности здорового образа жизни [2].

Обратить внимание студентов на проблематику здорового образа жизни можно посредством качественного мониторинга состояния здоровья, что касается не только физической, но и психической стороны вопроса, так как это значительно влияет на установление мотивационно-ценностных установок рационального подхода к здоровью и уменьшению риска возникновения различных заболеваний. Качество мониторинга заключается в использовании современных технологий и апробированных методик психодиагностики, применяющихся на протяжении всего образовательного процесса.

Важно отметить, что формирование мотивационных ценностных установок у студентов происходит не только во время учебной деятельности и воспитательного процесса, но и приобретении личного опыта, который должен включать в себя позитивный опыт ведения здорового образа жизни. В высших учебных заведениях рекомендуется создать необходимые для приобретения подобного опыта условия, а именно безопасную образовательную среду, оптимальный психологический климат и возможность для личностной реализации [5].

Приобщение студентов к двигательной активности играет значительную роль в достижении выше поставленной цели. При этом необходимо в обязательном порядке доводить до обучающихся сведения о возможностях и путях их реализации в рамках деятельности университета: различные спортивные секции, наличие качественно технически оснащенного тренажерного зала и проведение акций информационно-агитационного характера, направленных на сознательный отказ от вредных привычек. Акции, посвященные ЗОЖ, могут быть не только направлены на субъектов образовательного процесса, но и сами студенты должны иметь возможность принимать участие в их проведении, агитируя людей, что благоприятно скажется на формировании берегающих здоровье ценностей.

Рассматривая вопрос здорового образа жизни с точки зрения профилактики различного рода зависимостей (алкоголизм, наркомания,

курение) и заболеваний, передающихся половым путем, следует включить в образовательный процесс посещение специализированных отделений больниц или наркологических стационаров с демонстрацией неблагоприятных последствий подобного образа жизни. Данный метод пропаганды необязателен для подавляющего большинства студентов, но при наличии нездоровых наклонностей у представителей молодежи следует незамедлительно прибегнуть и к этому способу осведомления о негативных последствиях пренебрежения собственным здоровьем и следования критически опасным поведенческим факторам. Стоит отметить, что в данном методе также играет значительную роль получение собственного опыта, что с точки зрения психики с большим процентным соотношением вероятности останется в памяти и произведет неизгладимое впечатление от увиденного собственными глазами [3].

Заключение. Формирование здорового образа жизни неразрывно связано с включением в повседневную жизнь действий, приносящих пользу организму. Они играют важную роль в жизни каждого человека, в частности представителей молодежи. Студенты, остановившие свой выбор на профессиях, предполагающих в будущем работу с людьми, обязаны в будущем воспитывать берегающие здоровье личности и служить примером, что является обязательным условием качественного выполнения своего профессионального долга.

На этапе реализации применения методик формирования ценностей ЗОЖ у студентов встречается перечень трудностей, пути преодоления которых по сей день неоднозначны, и не выработаны совершенные методы борьбы с ними. Однако представленные выше способы агитации отличаются более эффективным подходом к студентам с психологической точки зрения и способствуют успешному образованию значимых для ведения здорового образа жизни ценностей.

Список использованных источников

1. Кочиева Э. Р. Формирование здорового образа жизни в современной студенческой среде // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2014. №4.
2. Кузнецова Н. А., Лушников Е. А., Бахарев Н. В. Пропаганда здорового образа жизни среди студентов педагогического вуза // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2019. – № V4. – 0,4 п. л. – URL: <http://e-koncept.ru/2019/196032.htm>.
3. Профилактика развития зависимостей у подростков // Федоровская городская больница URL: <http://fgbsr.ru/> (дата обращения: 21.10.2022)
4. Репринцева Е. А., Соломахина Т. Р. Формирование здорового образа жизни студентов в образовательной среде вуза: компетентностный подход // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2016).

5. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни субъектов образовательного процесса в условиях внедрения ФГОС // ИНФОУРОК URL: <https://infourok.ru/formirovanie-kulturi-zdorovogo-i-bezopasnogo-obraza-zhizni-subektov-obrazovatel'nogo-processa-v-usloviyah-vnedreniya-fgos-488095.html> (дата обращения: 23.10.2022).

ФИТНЕС. ВИДЫ ФИТНЕСА

Костючик А. В., Каллаур В. Н., 2 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Здоровый образ жизни – это абсолютный тренд наших дней. И для достижения данной цели огромное количество людей выбирают фитнес. Ежедневно кто-то покупает абонемент в фитнес клуб. Фитнес сегодня пользуется огромной популярностью. Вы можете встретить подростков, взрослых, а также людей пожилого возраста, интересующихся и занимающихся фитнесом.

Содержание. Фитнес – это система из нескольких направлений различного рода физической нагрузки, созданная для коррекции фигуры, укрепления здоровья путем воздействия на мышцы и сознание. Все виды фитнеса ставят перед собой задачу оздоровления человеческого организма, максимально оберегая их от такого опасного явления как травматизация в процессе выполнения физических нагрузок. Именно поэтому фитнес не относится к какой-либо определенной дисциплине и не является профессиональным видом спорта, в котором главной целью является максимальный балл или результат. Положительной особенностью фитнеса является то, что им можно заниматься в любом возрасте. К примеру, среди современной молодежи огромной популярностью пользуются такие его виды, как кроссфит или пилатес. В свою очередь пожилые люди отдают предпочтение скандинавской ходьбе и аква-аэробике. Считается, что фитнесом можно назвать любую постоянную физическую нагрузку. Это и бассейн, и занятия танцами, йогой, гимнастикой, и тренажеры, и аэробика, и плавание. В наше время существует множество разных видов фитнеса.

Фитнес – это оздоровительный вид спорта, который можно разделить на несколько категорий:

- силовой фитнес
- танцевальные направления фитнеса
- кардиотренировки
- смешанные классы
- релакс-классы
- аква-аэробика

Силовой фитнес:

– фит-пресс – силовой урок, в течение которого нагрузка равномерно распределяется только на зону мышц брюшного пресса.

– супер-легс - это получасовая тренировка направлена на создания идеальной линии бедра и упругих ягодиц.

– Фитбол – это одна из фитнес – программ, в которой используется специальный мяч фитбол.

Танцевальные направления:

– клубная латина – самое популярное направление танцевальной аэробики. Главная особенность урока латины - постоянная работа бедер при фиксированном положении спины. Вторая особенность – постоянная «пружинка» в шагах. «Чистый» класс латины не подразумевает прыжковой нагрузки, но иногда, чтобы повысить интенсивность, инструктор дополняет комбинацию прыжками.

– восточный танцы – урок, в процессе которого разучивается комбинация движений в стиле арабских танцев, причем может предлагаться как женская, так и мужская партия. Довольно сложно, особенно для начинающих, правильно выполнять движения бедрами и руками. Танец исключительной женственности, развивает пластику и грацию движений. Участвуют мышцы живота, ног, всего тела.

– Боди-балет – он состоит из элементов аэробики, упражнений на растяжку и хореографических движений. Основное направление данного вида фитнеса это улучшение осанки и повышение гибкости позвоночника. Так же вы будете прекрасно владеть своим телом в танце, а ваша фигура будет более изящной.

Кардио-тренировки:

– степ-аэробика-то занятия с использованием степ платформы. Степ аэробика предполагает высокую кардионагрузку с максимальным воздействием на икроножные мышцы, мышцы бедра и ягодиц.

При выполнении упражнения степ аэробики важно подъем на платформу осуществлять за счет работы ног, а не спины, ступню ставить на платформу полностью, спину всегда держать прямо, избегать резких движений.

– тайбо – это фитнес-программа высокой интенсивности, которая включает в себя, движения из таких дисциплин, как бокс, каратэ и таэквондо, дополненная аэробными упражнениями.

«Фитнес-ланч» – это дневные тренировки. Дневное время как нельзя лучше подходит для занятий спортом, особенно для силовых тренировок: занятия спортом в обеденные часы наилучшим образом отражаются на выносливости и мышечном росте.

– фитнес-микс – утренняя тренировка, которая совместила в себе аэробную и силовую тренировку для достижения лучшего результата и укрепления всех групп мышц. Релакс – классы: – фитнес-йога – Фитнес-йога (Yoga Fit) предполагает йогу, адаптированную для фитнеса или иногда ее

называют стрейчинг-аэробикой. В фитнес-йоге используются самые доступные асаны и заниматься ею нужно 2-3 раза в неделю. При таком режиме можно говорить о видимых результатах уже через 2-3 месяца после начала тренировок. В пилатесе используется нетрадиционная методика дыхания, способствующая развитию дыхательной системы; все упражнения обязательно сопоставляются с дыханием, и все они плавно переходят из одного в другое. Улучшает подвижность позвоночного столба. Сочетает в себе элементы йоги, пилатеса и реабилитационной гимнастики с использованием специального оборудования.

– Бодифлекс – новое модное течение в фитнесе. Бодифлекс представляет из себя особый вид дыхательной гимнастики. Суть его в правильном дыхании во время упражнений на растягивание вы так же будете насыщать кислородом все свои органы и ткани.

– Калланетика - это ода из самых универсальных гимнастик. В систему входят только статичные упражнения, без каких-либо резких движений. Во время занятий Калланетикой прорабатываются все группы мышц.

– Стречинг - гимнастика, направленная на растягивание мышц, связок, сухожилий.

Аква-аэробика:

– аква-аэробика – занятия могут проводиться как в мелкой воде, так и на глубине. Занятия в бассейне одинаково подходят так как молодым и спортивным девушкам, так и пожилым, и больным женщинам. Рекомендуют будущим мамам и всем, желающим быстрее восстановиться после травм и операций. Нельзя не учитывать воздействие воды на потерю калорий.

– Фитнес для беременных – тренировка включает в себя дыхательную гимнастику, пилатес и йогу для беременных, упражнения на фитболах, укрепляющую гимнастику. Проведя социальный опрос, мы пришли к выводу, что 38% молодёжи и 14 % людей пожилого возраста занимаются фитнесом на постоянной основе.

Заключение. Подведя итоги социального опроса, можно сделать вывод о том, что современное общество не может представить своего дальнейшего существования без фитнеса. Разные его направления приносят определенную пользу для организма человека, однако, каждое из них имеет свои противопоказания и недостатки, которые, тем не менее необходимо учитывать перед началом занятий в выбранном направлении. Огромное разнообразие занятий, позволит в свою очередь выбрать тренировки, учитывая не только физические возможности, но и темперамент человека.

Список использованных источников

1. Разновидности групповых фитнес-программ [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/referat-raznovidnosti-grupповых-fitness-programm-4455838.html?ysclid=la3x7rgvmp454984790>. Дата доступа: 11.11.2022.

2. Фитнес [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sochinyashka.ru/referaty/english/fitness.html?ysclid=la3z2u5txw372340596>. Дата доступа: 11.11.2022.

3. Фитнес: основные направления [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=669266>. Дата доступа: 11.11.2022.

СПОСОБЫ ПРИВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ КАК В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ, ТАК И ЗА ИХ ПРЕДЕЛАМИ

Кравчук В.А. 2 курс, Институт машиностроения, материалов и транспорта (Санкт-Петербургский политехнический университет имени Петра Великого)
Научный руководитель – **Нгуен К.З.**
преподаватель

Введение. В век цифровых технологий и огромного количества современной техники у людей появляется возможность легко избегать физических нагрузок, но, что гораздо хуже, некоторые современные технологии оказывают пагубное влияние на наше здоровье. Ввиду этого, чтобы избежать дальнейшего развития различных болезней населения, вызванных нехваткой физической нагрузки, необходима просветительская деятельность, направленная на пропаганду культуры здорового образа жизни среди абсолютно всех слоев населения. Стоит заметить, что у взрослых людей взгляды на жизни и окружающие их вещи уже сформированы, поэтому заставить их поменять свое мнение на счет здорового образа жизни будет достаточно сложно. Из этого следует, что проще всего сформировать правильную культуру здорового образа жизни среди студентов и школьников, а сделать это можно посредством родоначальника здорового образа жизни – спорта. Именно поэтому в статье будет проведен поиск того, какими способами с помощью спорта и других вещей, окружающих молодежь, можно привлекать студентов к здоровому образу жизни.

Содержание. Согласно М.В. Булановой-Топорковой современные студенты разделяются на три группы: студенты, ориентированные на образование как на профессию, студенты, ориентированные на бизнес, и студенты, которых, с одной стороны, можно назвать "неопределившимися", с другой - задавленными разными проблемами личного, бытового плана [1]. С первыми двумя группами все достаточно просто: такие студенты обладают большим желанием не просто учиться ради диплома, а целенаправленно приходят в ВУЗ с целью получения знаний и возможности проявить себя, свои способности, причем не только перед собой, но и перед работодателем. В третьей же группе находятся студенты, которые учатся либо для галочки, либо попали в определенный ВУЗ или на определенное направление не по своему желанию, а в силу воздействия окружающих. Многие студенты из этой группы идут на поводу у других людей, а это значит, что в случае

заинтересованности в здоровом образе жизни студентов из первых двух групп третья начнет тянуться за этими студентами, в результате, интерес к здоровому образу жизни и какой-либо физической деятельности получит массовость. Однако, для того чтобы заинтересовать студентов из первой и второй групп необходимо выяснить - на что важно уделять внимание при рассказе о здоровом образе жизни. Согласно исследованию Всероссийского центра изучения общественного мнения студенты преследуют цели, которые представлены в таблице 1 [2].

Таблица 1 – Цели студентов

Цель	Количество согласившихся с целью студентов, %
Хорошо учиться и стать профессионалом	50
Установление контактов с потенциальными работодателями	34
Приобретение навыков взрослого поведения	25
Участие в студенческих мероприятиях и творческая реализация	16
Поиск друзей и будущего супруга	9

Из данной таблицы следует, что практически все цели, как следствие, интересы студентов направлены на организацию успешного будущего, иными словами, для обучающихся становится важным все то, что помогает построить их будущее, поэтому необходимо объяснить студентам, что культура здорового образа жизни является также необходимой для построения комфортного будущего. Стоит отметить, что достаточно важным элементом обучения для студента является и следствие его работы – оценка. Ведь отличный результат дает массу преимуществ как при обучении, так и после него, в связи с этим к культуре здорового образа жизни студентов можно замотивировать с помощью каких-либо облегчений в учебе и поблажек в оценках. Как замечает Н.В. Казанцева, стоит использовать различные активные формы проведения занятий, комплексное планирование самостоятельной работы студентов и интерактивные методы обучения, цель которых заинтересовать и замотивировать студентов к здоровому образу жизни [3].

Безусловно, жизнь студента сосредоточена не только на учебе, поэтому важно проработать обучение культуре здорового образа жизни и за пределами учебных заведений. Массовое использование интернета и социальных сетей накладывает необходимость на рекламу здорового образа жизни и в нем. Выделяют две группы студентов, которые сидят в интернете [4]. Поведение первой определяется потребностью в новой информации (медиаактивность), поведение второй определяется потребностью в эмоциональных переживаниях (коммуникативная активность). Студентов, второй группы привлечь с помощью интернета будет довольно сложно, ввиду их заинтересованности в социальных сетях – как в способе общения, а если говорить о тех, кому важна именно медиа активность, то привлечь их внимание можно, уделяя особое внимание частому показу новостей,

связанных со здоровым образом жизни, его влиянием на жизнь человека, кроме того, стоит освещать в интернете то, что отказ от правильного образа жизни пагубно сказывается на здоровье людей. Ввиду медиаактивности и постоянного внимания к ленте новостей, студенты очень часто будут встречать информацию о здоровом образе жизни, его плюсах, что положительно скажется на их отношении к здоровому образу жизни. А студентам, которым не хватает коммуникации с людьми, необходимо показывать в социальных сетях, что возместить нехватку общения можно дворовым спортом, давая студентам возможность взаимодействовать с другими людьми и одновременно начинать вести здоровый образ жизни.

В практически каждом вузе отмечается день здоровья. Как показывает статистика, при правильном проведении этого праздника количество студентов, принимающих в нем участие, ощутимо растет, поэтому необходимо введение новых (более современных) мероприятий в программу “Дня здоровья” [5]. Из популярности праздника также следует, что его необходимо проводить не только в вузах, но и на дворовых территориях, тем самым привлекая студентов к здоровому образу жизни не только в вузах, но и дома.

Заключение. Таким образом, в статье были проанализированы совершенно разные группы студентов, благодаря чему были найдены способы привлечения к культуре здорового образа жизни абсолютно всех обучающихся в учебных заведениях путем мотивации или объяснения того, что правильный образ жизни полезен в будущем. Для студентов, которые находят множество своих интересов в социальных сетях, предложены такие способы привлечения, как реклама в социальных сетях и дворовый спорт. Стоит отметить, что способом привлечения практически всех людей является день здоровья, который необходимо проводить повсеместно, вводя новые мероприятия.

Список использованных источников

1. Педагогика и психология высшей школы: учеб. пособие / М. В. Буланова-Топоркова, А. В. Духавнева, Л. Д. Столяренко [и др] – Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 544 с.
2. Всероссийский центра изучения общественного мнения 2021 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/ko-dnyu-studenta-zachem-idi-uchitsya>
3. Казанцева, Н. В. Развитие мотивации студентов к здоровому образу жизни средствами физической культуры / Н.В. Казанцева, И.Э. Мендот // Вестник красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-motivatsii-studentov-k-zdorovomu-obrazu-zhizni-sredstvami-fizicheskoy-kultury/viewer>
4. Ермаков, В. А. Анализ активности студентов в социальных сетях интернета / В. А. Ермаков, Г. Т. Журавлев, Е. В. Ковалевская [Электронный

ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-aktivnosti-studentov-v-sotsialnyh-setyah-interneta/viewer>

5. Панова, И. П. День здоровья в ВУЗе как средство привлечения студентов и сотрудников к здоровому образу жизни / И. П. Панова, С. Ф. Панов, А. В. Чеботарев // Педагогический журнал Башкортостана – №2, 2020 г.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ЗАЛОГ УСПЕХА СТУДЕНТА

Кузменчук А.В., Кондрасюк А.В., 2 курс, факультет физического воспитания и туризма

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

преподаватель

Введение. Если вы хотите, чтобы все физиологические и психические процессы в вашем организме протекали правильно, вам нужно вести здоровый образ жизни. Ни для кого не секрет, что правильный образ жизни снижает риск возникновения разного рода заболеваний и увеличивает продолжительность жизни. Только человек, ведущий здоровый образ жизни, может добиться поставленных целей и задач, с успехом реализовывать все свои планы и справляться со сложностями в жизни и перегрузками, которые нередко преследуют современного человека.

Когда человек выбирает свой профессиональный путь, он задумывается о многих факторах, в том числе и о своём здоровье. Ведь от этого фактора зависит такой важный аспект, как способность человека обучаться в определённом высшем образовательном учреждении. Физически здоровый человек – это не только человек, у которого отсутствуют хронические болезни, а ещё это человек, который находится в состоянии духовного и социального благополучия. Физическое здоровье является важным фактором успеха, поскольку является основной характеристикой производительных сил.

Содержание. Нами было проведено анкетирование среди студентов 2 курса факультета естествознания по теме «Здорового образа жизни». В анкетировании участвовали 40 респондентов.

По результатам опроса было выявлено:

– 10% опрошенных студентов соблюдают рациональный режим учёбы и отдыха;

– 20% соблюдают режим рационального питания;

– 35% соблюдают режим сна;

– 35% считают основой «ЗОЖ» отказ от вредных привычек;

Рациональный режим учёбы и отдыха – очень важный аспект здорового образа жизни, который особенно важен для студентов. Когда студент соблюдает баланс труда и отдыха, у него вырабатывается чётко

подходящий ритм функционирования организма, который так необходим студенту при его ритме жизни. Рациональный режим помогает в укреплении здоровья, улучшении работоспособности и повышении производительности труда обучающегося.

Рациональное питание. От нашего рациона питания, а также от режима приёма пищи зависят практически все жизненные процессы в человеческом организме, причём начиная с рождения. Организм непрерывно использует энергию, полученную от еды для поддержания постоянства температуры тела, а также для такого важного аспекта жизни, как нормального функционирования внутренних органов, ну и конечно для выполнения физической работы. Необходимо возмещать затраты для поддержания жизнедеятельности организма. Главными правилами в любой естественной системе питания является приём пищи только при ощущении голода, отказ от употребления пищи при болях, умственном и физическом недомогании, при лихорадке и повышенной температуре тела. Стоит также отказаться от потребления пищи непосредственно перед сном, до и после серьёзной работы, как физической, так и умственной.

Оптимальный двигательный режим, осуществление физической нагрузки является главенствующим признаком жизни, поскольку значение двигательной активности трудно переоценить. Учёные выяснили, что при низкой физической нагрузке, эффективность умственной деятельности человека и ее результативность уже на вторые сутки снижается на 50%. В основе активного образа жизни лежат систематические занятия физическими упражнениями и спортом. Они прекрасно укрепляют как физическое, так и психическое здоровье личности, укрепляют двигательные навыки.

Важным критерием здорового образа жизни является отказ от вредных привычек, таких как распитие спиртных напитков, курение и потребление наркотиков. Это всё имеет очень серьёзное и губительное влияние на кору головного мозга, из-за чего наступает физическое и психическое истощение, нарушение координации движения, постоянная смена настроения, плохая память, сильная раздражительность и, соответственно, работоспособность понижается до минимума. Вредные привычки и их последствия негативно сказываются на учебном процессе студента, потому что он не в состоянии полноценно усваивать и запоминать полученную информацию на занятиях, вследствие чего его работа и результативность будут снижены.

Также никогда не стоит забывать о личной гигиене. Она включает в себя уход за волосами, телом, лицом, гигиену обуви, одежды, постельного белья и т.д. Немаловажен для сохранения здоровья уход за зубами, потому что он, как и любая другая гигиена, может помочь избежать значительного количества болезней.

Очень важным моментом здорового образа жизни является режим сна, которым зачастую любят пренебрегать студенты. Сон невероятно нужен для организма, так как во время него происходят важнейшие физиологические процессы. Если студент будет спать недостаточное количество времени, то

весь день его будут сопровождать раздражительность, сонливость и иногда головная боль. Средняя норма для сна составляет 8 часов, однако у всех это индивидуально, и показатель может различаться. К сожалению, многие люди рассматривают сон как резерв, из которого можно забрать время на какие-либо незаконченные дела. Такая тенденция по большей части касается студентов, так как у них всегда есть большое количество учёбы, заданий, практических, курсовых, научных и дипломных работ, подготовка к семинарам, конференциям и многое другое. На всё это нужно большое количество времени, и часто его заимствуют из часов, отведённых на сон.

Заключение. Нельзя переоценить значение здоровья. Оно является основой полноценной жизни, помогает нам получать удовольствие от неё, преодолевать препятствия, достигать цели, выполнять основные жизненные задачи, преодолевать препятствия в виде проблем и трудностей, а также иногда справляться с перегрузками и перенапряжением. Здоровый образ жизни, способствующий сохранению и поддержанию здоровья, обеспечивает людям активную и долгую жизнь. Если есть хорошее здоровье, то будут и силы на достижение всех жизненных целей и выполнение поставленных планов и задач.

В настоящее время очень важно уделять внимание студентов на здоровый образ жизни. Мы выяснили, что на здоровье влияют многие факторы, среди которых выделяют: правильное питание, здоровый сон, активная деятельность, личная гигиена и др.

В заключении стоит отметить, что хорошо организованная и правильно поданная пропаганда знаний о здоровом стиле жизни действительно способна снизить уровень заболеваний у студентов, как и в принципе у всех людей, помогает создавать более здоровое и крепкое молодое поколение.

Лучшим вариантом для формирования здорового образа жизни студентов будет увеличение роли образовательных программ. Они должны быть направлены современными методами на формирование активной мотивации заботы о собственном здоровье студента, а также о здоровье окружающих.

Список использованных источников

1. Здоровый образ жизни и его составляющие [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://gp16.medkhv.ru/index.php/medinfo/32-zdorovyj-obraz-zhizni-i-ego-sostavlyayushchie>. – Дата доступа: 22.10.2022.
2. Мохаммеда, А. Дж. Здоровый образ жизни, благополучие и цели в области устойчивого развития : Healthy living, well-being and the sustainable development goals: [пер. с англ.] / А. Дж. Мохаммеда, Т. А. Гебрейесус.– 2018.
3. Что такое здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bratskgb1.org/services/recomendations/192/>. – Дата доступа: 22.10.2022.
4. Киэлевяйнен, Л. М. Формирование у студентов ценностно-смыслового отношения к здоровому образу жизни в физкультурно-образовательном процессе педагогического вуза: Киэлевяйнен Л. М. – Тверь, 2012.

ЗНАЧЕНИЕ БИОРИТМОВ ДЛЯ РАЦИОНАЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

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

Научный руководитель – Милашук Н.С.
старший преподаватель

Введение. Современная хронология, помимо изучения взаимосвязи между биоремедиацией и здоровьем человека, разрабатывает методы восстановления и адаптации нарушенных биологических ритмов. В настоящее время эта область затронута развитием ряда весьма перспективных заболеваний в профилактической медицине.

Биологические ритмы – эволюционная форма адаптации к условиям ритмических изменений параметров внешней среды. Это временное взаимодействие различных функциональных систем организма друг с другом и с окружающей средой, способствующее их гармоничному согласованию и жизнедеятельности в целом.

В этом смысле биохимические и биофизические изменения в организме человека представлены сложной последовательностью многоступенчатых процессов. Многие ученые считают, что "хозяином" биоремедиации являются молекулы РНК и ДНК. Возможно, параметры ритма физиологических особенностей, с определенной генетической программой, но в любом случае они выполняются при изменениях внешних и внутренних условий, влияющих на обменные процессы.

Биологические ритмы столь точны, что их часто называют «биологическими часами». Есть основания полагать, что механизм синхронизации содержится в каждой клетке человеческого организма. Это молекулы ДНК, которые хранят запас генетической информации. По выполняемой функции биоритмы делятся на физиологические (рабочие циклы отдельных систем организма) и экологические (адаптивные приспособления к периодическим влияниям окружающей среды).

По длительности периода различают ритмы:

- Суточные;
- Месячные;
- Сезонные;
- Многолетние.

Содержание. Для поддержания здоровья каждый человек должен синхронизировать индивидуальный ритм с этими факторами с учетом ритма сна и бодрствования, режима труда и отдыха, работы общественных учреждений, транспорта и др.

Изучение периодических изменений в организме человека, особенно его умственной, физической и умственной деятельности, позволило ученым выразить общий суточный ритм, который может быть использован в организации жизненных процессов:

–первая половина дня (примерно до 12-13 часов) – максимальная активность;

–вторая половина дня (примерно до 15-16 часов) – спад активности;

–вечер (примерно до 20-21 часа) – небольшой подъем активности;

–поздний вечер и ночь – минимальная активность.

Главным условием оптимизации повседневной жизни и рабочей нагрузки является организация рационального режима труда и отдыха. Основными требованиями основ труда и воспитания являются правильная организация рабочего режима и самого рабочего процесса.

Внешняя среда играет довольно большую роль в организации умственной деятельности. Во время физической работы улучшается обмен веществ в организме, увеличивается потребность в кислороде. Внешняя среда играет важную роль в регуляции психической деятельности. Во время физической работы улучшается обмен веществ в организме, увеличивается потребность в кислороде. Помимо никотина, углекислый газ и другие вредные вещества оказывают прямое влияние на функции мозга.

На работоспособность человека значительное влияние оказывает микроклимат рабочего помещения. Наиболее эффективная температура воздуха для любой деятельности человека находится в пределах 16-18 С. Относительная влажность должна оставаться в пределах 35-70%.

Правильная организация работы обеспечивает хороший уход на рабочем месте, то есть отсутствие ненужных вещей, рассыпанного мусора на столе. Четкая последовательность и подготовка важных моментов значительно облегчает работу.

Свет – мощный стимулятор работоспособности человека. Освещение считается достаточным, если оно позволяет вам свободно работать в течение длительного времени (без зрительного напряжения) и не вызывает усталости глаз. Это не должно прерывать свет и слепить глаза. Его источник должен быть расположен слева.

Отрицательное влияние на здоровье и умственную деятельность оказывает различный шум. Особенно вреден для нервной системы шум вечером и ближе к утру. Необходимо постоянно прилагать усилия для устранения данного воздействия.

Заключение. Было проведено анкетирование среди 10 классов для определения суточных биоритмов.

В анкетировании приняли участие 19 учащихся. Среди них: «жаворонки» – 6 человек – 32%, «голуби» – 11 человек – 56%, «совы» – 2 человека – 12%.

В ходе работы над выбранной темой был проведен анализ литературы, определена важность изучения и учета биоритмов человека, поскольку на умственную и физическую активность человека влияют лунно-земные коммуникации, а учет индивидуальных биоритмов поможет повысить работоспособность.

ПРОБЛЕМА НАРКОЗАВИСИМОСТИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Лашанков Н.Н., 2 курс

(БИП)

Научный руководитель – **Трамбачева Т.Д.**

кандидат юридических наук, доцент

Введение. Следует помнить, что наркомания – одно из самых ярких и разрушительных проявлений зависимости, охватывающая физиологический и психологический уровень развития человека. По своей сути, наркомания, как и любая зависимость, это бегство от себя в слияние с чем-то во вне, в данном случае с наркотиком, что дает изменение собственного состояния, которое по тем или иным причинам воздействует на человека, и у него нет других способов справиться с этим, кроме как принять наркотик, приносящий быстрое облегчение.

Содержание. Главной жертвой наркотиков являются зависимые люди, – это поиск новых чувств, эмоций, уход от реальности, что в свою очередь, приводит к физическому и психологическому риску для здоровья. В то же время человек становится неспособным запоминать информацию, становится забывчивым, не может четко формулировать свои мысли.

Одним из важнейших принципов формирования наркотической зависимости является недостаток любви и душевного тепла. Подросток, как никто другой, нуждается в заботе и внимании со стороны родителей.

Семейные проблемы (ссоры родителей, развод, низкий материальный уровень семьи) также являются причиной наркотической зависимости подростков.

В свою очередь, чрезмерная опека также может быть связана возможностью употребления наркотиков. Ребёнок не имеет никакой свободы и самостоятельности, что приводит к пробуждению делать всё на зло кому-либо.

Также формирует наркотическую зависимость отсутствие внутренней дисциплины. Отношение к жизни строится на основе эгоизма, нет чувства ответственности перед собой и обществом. Подростки действуют иначе, совершают необдуманный поступок, прежде чем успеют его осмыслить, во всём ищут удовольствие, как правило не желают нести за собой ответственность. Такие подростки ставят перед собой цели, но понятия не имеют, как надо добиваться их осуществления.

При этом Е.А Кошкина утверждает, что в настоящее время в обществе существуют различного рода обстоятельства, способствующие безответственному отношению молодежи к своему поведению:

– нестабильность в обществе, терпимость к аморальным формам поведения и т.д.;

– наличие среди молодежи мифов о наркотиках как о средствах, которые не приносят вред здоровью.

Склонность к зависимости может возникать на физиологическом уровне при нарушении выработки естественных гормонов, отвечающих за настроение, приятные переживания [2, С 25].

По мнению В.А. Гурьева, к основным семейным факторам, которые влияют на возникновение наркотической зависимости, относятся: конфликтные отношения в семье; равнодушие, безразличие; негативное отношение детей к родителям 3.

Таким образом, при формировании наркотической зависимости наиболее существенными являются психологические факторы:

- нарушения психики, у лиц, страдающих психопатологиями, риск стать химически зависимыми повышен;
- зависимость у родителей, если ребенок с раннего детства наблюдает за родителями-наркоманами, он перенимает их модель поведения, в большинстве случаев такие дети также становятся зависимыми;
- подростковый возраст, этот период особенно опасен, подростки начинают употреблять наркотики, желая выглядеть взрослыми, преодолеть проблемы в общении, быть такими же, как их друзья;
- сильный стресс, депрессия, человек в стрессовом состоянии часто начинает употреблять психически активные вещества, чтобы облегчить свое состояние, расслабиться;
- отрицание общественных норм, стремление противопоставить себя социуму, такая мотивация употребления наркотиков часто встречается среди подростков, а также незрелых личностей;
- низкая самооценка, неуверенность в себе, проблемы в общении, еще одна частая причина зависимости, которая также встречается у подростков, но бывает и у взрослых.

Заключение. Следует отметить, что от наркозависимости никто ни защищён, ни один человек. Независимо от его социального статуса, финансового положения, пола или возраста – каждый может стать жертвой этой очень страшной болезни. Ни один человек не думал, что станет зависимым от наркотиков, когда он пробовал их впервые.

Список использованных источников

1. Анохина, И. П. Основные биологические механизмы алкогольной и наркотической зависимости [Электронный ресурс] / Анохина И. П. // Рос. газ. – 2016. – 11 янв. (№ 3). – 8 с.
2. Вермсер, Л. Компulsiveвность и конфликт: различие между описанием и объяснением при лечении аддиктивного поведения [Электронный ресурс] / Вермсер Л. // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 3. Психология. – 2016. – № 5. – С. 23-25.
3. Гурьева, В. А. Психопатология подросткового возраста [Электронный ресурс] / Гурьева В. А. // Рос. газ. – 2014. – № 3. – 102 с.
4. Егоров, А. Ю. Наркологит: НаркоНе [Электронный ресурс] / Егоров А. Ю., Шайдукова Л. К. // Наркозависимость среди молодого поколения: сб. науч. тр. / Воронеж, 2015. –73 с.

5. Рыбакова, Л. Н. Вопросы наркологии: Материалы конгресса по детской психиатрии [Электронный ресурс] / Рыбакова Л. Н. // Независимая газ. – 2017. –140 с.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В СИСТЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Лебедева Н.С., 1 курс, факультет физической культуры и безопасности жизнедеятельности

(Воронежский государственный педагогический университет)

Научный руководитель – **Бугаков А.И.**,
кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Проблема укрепления здоровья подрастающего поколения является одним из самых актуальных в современной России, поскольку считается, что всего от 10 до 14% выпускников школ можно считать полностью здоровыми. В системе школьного спортивного воспитания необходимы значительные изменения в содержании и технологии учебно–воспитательного процесса. Конечно, они должны быть направлены на повышение уровня физического развития и формирование у обучающихся осознанной потребности в здоровом образе жизни [2].

Таким образом, современная парадигма здоровьесберегающей педагогики предполагает, что качество образования может рассматриваться только в ракурсе сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса. Здоровье школьников можно повысить и укрепить только, приведя в действие целую систему факторов, среди которых одно из важнейших мест занимает физкультурно-оздоровительная деятельность.

Содержание. В ходе анализа научно-методической литературы выявлено, что одной из актуальных проблем, стоящих перед образовательными учреждениями, является создание условий по формированию физической активности школьников, правильного отношения к своему здоровью. Эта проблема может решаться различными социально-педагогическими средствами и методами, при этом следует учитывать разные факторы, которые могут или способствовать, или сдерживать процессы формирования физической активности детей и подростков. При правильном педагогическом управлении одним из факторов, положительно влияющим на освоение ценностей физической культуры и спорта, формирование здорового образа жизни является процесс социализации.

Анализ научной литературы показывает, что физическая культура и спорт являются важным фактором социализации личности [3].

Установлено, что гимнастика перед занятиями, спортивные перерывы на переменах, подвижные игры, а также различные подвижные игры и

упражнения в обычное и внеклассное время являются эффективными формами организации спортивных и оздоровительных мероприятий [1].

Таким набором форм занятий физической культурой, как правило, ограничиваются проводимые в общеобразовательной школе физкультурно-спортивные и оздоровительные мероприятия, а урок физической культуры пока остается основной формой организации физического воспитания школьников и является основной учебно-воспитательной формой в освоении базового курса школьного физического воспитания.

Физкультурно-досуговые мероприятия в режиме учебного дня направлены на повышение двигательной активности учащихся в ходе занятий. Используются следующие виды занятий: гимнастика перед занятиями, минуты физкультуры во время занятий, физкультурные и подвижные игры во время длительных перерывов, ежедневные занятия физкультурой в группах продленного дня.

Заключение. Здоровье и обучение взаимосвязаны между собой, потому что чем крепче здоровье учащегося, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель образования потеряет свой истинный смысл.

Физкультурно-оздоровительная деятельность образовательного учреждения является одним из основных направлений и позволяет решать социально значимые задачи: оптимизировать двигательную активность, укреплять здоровье, развивать психические и личностные качества учащихся; формировать представления и ценности о здоровье и образе жизни. здоровый образ жизни по предметам образовательного процесса.

Список использованных источников

1. Григорьев, А. И. Созидательная роль учителя физической культуры общеобразовательной школы в оздоровлении школьников / А. И. Григорьев, С. А. Бортникова, А. И. Бугаков // Культура физическая и здоровье современной молодежи : материалы IV Международной научно-практической конференции, Воронеж, 15 сентября 2021 года. – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2021. – С. 181-187. – EDN АНСQFX.
2. Зазнобова, Т.В. Роль факторов образовательной среды в формировании здоровья старшеклассников, обучающихся в школах разного типа: автореф. дисс. канд. пед. наук / Т.В. Зазнобова. – Иркутск, 2010. – 24 с.
3. Леушина, М. Л. Система знаний о здоровом образе жизни - залог формирования у старшеклассников надлежащей готовности к нему / М. Л. Леушина // Символ науки: международный научный журнал. – 2017. – Т. 1. – № 1. – С. 199-201.
4. Приходько, А. Ю. Формирование модели здорового образа жизни у старшеклассников / А. Ю. Приходько // Философия образования. – 2019. – Т. 19. – № 2. – С. 149-160.

ПРЕИМУЩЕСТВА ХОДЬБЫ КАК СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТА

Лепилин С.Д., 4 курс, Институт космических исследований и высоких технологий

(СибГУ имени М.Ф. Решетнева)

Научный руководитель – Лепилина Т.В.
старший преподаватель

Введение. Пешие прогулки очень популярный и распространенный вид двигательной активности у студенческой молодежи. Дорога до места учебы, переход из одного учебного корпуса в другой, прогулки после учебы, путешествия по улицам города, загородные походы несут большой оздоровительный, восстановительный эффект организму студента.

Ходьба – основное средство для пеших прогулок, естественный и привычный способ передвижения человека, самый доступный вид физической нагрузки. По мнению психологов, за время пешего передвижения у человека снимается нервно-эмоциональное напряжение, накопившееся за день. Смена обстановки, переключение нервно-эмоциональной сферы на новые объекты внешней среды, оптимальная двигательная активность, стимуляция естественного иммунитета способствуют улучшению физической подготовленности студента.

Содержание. Ходьба как вид двигательной активности отлично подходит студентам любого уровня физической подготовки – действующим спортсменам, для повышения уровня общей физической подготовки, студентам основной, подготовительной, медицинских групп, специальной медицинской группы (по разрешению врача), особенно студентам, ведущим малоподвижный образ жизни, страдающим избыточным весом и с низким уровнем физической подготовки.

Преимущества занятий ходьбой для студентов неоспоримы! Занятия можно начинать в любой местности, в любое время года, не требуется приобретения дополнительных тренажеров или экипировки, достаточно пары удобной обуви. Возможность самостоятельно контролировать нагрузку, скорость, дистанции, маршруты на природе, поход за покупками или на учебу позволяют активно использовать средства и методы ходьбы для удовольствия, оздоровления и укрепления организма студентов любого уровня физической подготовки. Преимущества ходьбы как средства двигательной активности:

Доступность. Ходьбу как физическое упражнение не нужно разучивать и совершенствовать, это естественное движение человека. Научившись ходить в детстве, человек пользуется этим навыком всю жизнь. Ходить можно в любом возрасте, различным темпом, самостоятельно выбирать маршрут и его продолжительность, менять его в любой момент. Для ходьбы

не нужны специальные условия, экипировка, снаряжение, сооружения, финансовые затраты.

Возможность выбрать удобное время для ходьбы. Самостоятельно выбрать время и организовать прогулку, поход, можно в любое время: заранее, в этот же день, в ближайшее время. Необходимо только желание, настроение и хорошее самочувствие. Отлично, если рядом будут друзья, компания однокурсников. При интенсивном ритме жизни с целью компенсации двигательного дефицита занятия ходьбой можно «вклинивать» в режим учебного дня: ходить пешком в университет и обратно, из одного корпуса в другой. Даже прогулка 20 минут приносит пользу.

Возможность регулировать нагрузки. Выбрать темп ходьбы, расстояние путешествия, маршрут прогулки помогут субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, настроение. При ходьбе сама форма движений является ограничителем нагрузки. Навыки быстрой ходьбы формируются постепенно, а к тому времени, когда будет достигнута высокая скорость, за плечами будут многие километры пути. Они-то и создают возможность постепенно и с пользой для организма выдерживать все большие нагрузки.

Возможность совмещать умственную, творческую и физическую деятельность. Ходьба – автоматическое двигательное действие, естественная и привычная локомоция человека, не требует специальной фиксации внимания и осознанного контроля при движении. Прогулки, походы, путешествия позволяют одновременно ходить и думать, оживляют деятельность ума, что особенно актуально во время напряженной подготовки к сдаче зачетов и экзаменов.

Возможность снять нервное напряжение. Нагрузки при ходьбе носят аэробный характер, не нарушая равновесия между потреблением и использованием организмом кислорода. Такие нагрузки доставляют удовольствие, не изнуряют, дают большой психологический эффект, помогают справиться со стрессовыми состояниями, улучшают настроение. Ходьба – простой способ отвлечься от нервно-эмоциональных учебных перегрузок в вузе, обрести исцеляющую физическую усталость, привести себя в уравновешенное состояние.

Для прогулок используют ходьбу с различной скоростью, в зависимости от самочувствия, настроения, физической подготовки. Чем выше темп ходьбы, тем больше расход калорий, это правило работает для всех видов физической активности. Различные техники ходьбы позволяют рассматривать хождение как спорт, фитнес-нагрузку для поддержания здоровья и улучшения самочувствия. При ходьбе с активным движением рук работают все группы мышц: ноги, спина, плечевой пояс, руки, брюшной пресс. В процессе ходьбы человека возникает сложная координированная

деятельность конечностей и скелетных мышц. В зависимости от техники ходьбы при данном типе передвижения в процесс могут включаться до 95% мышц тела.

Программное обеспечение в средствах мобильной связи позволяет современным молодым людям с высокой точностью определить количество пройденных шагов, километров, расход калорий при ходьбе. С помощью различных приложений «Шагомер» (рис.1) студенты могут определить свой начальный уровень подготовки в ходьбе, составить программу занятий и выполнять ее, в зависимости от поставленных целей и задач.



Рисунок 1 – Иконки интернет-приложений «Шагомер».

Ходить желательно каждый день от 30 мин до 1 ч, в зависимости от состояния и подготовленности организма. Первые несколько минут нужно идти в медленном темпе, чтобы мышцы разогрелись. Затем нужно сделать упражнения на растяжку и гибкость и остальные 30–60 мин идти в энергичном темпе. В конце ходьбы, постепенно снижая темп, нужно пройти минут пять медленным шагом. Это поможет сердцебиению успокоиться и предотвратит болезненность мышц. Интенсивность нагрузки в 20 лет не должна приводить к учащению пульса свыше 160 ударов в минуту.

Заключение. Систематические занятия ходьбой поддерживают и развивают общую выносливость студентов - способность организма продолжительно выполнять какую-либо работу, в том числе умственную, без заметного снижения работоспособности. Пешеходные прогулки улучшают здоровье, нормализуют давление, позитивно влияют на массу тела, состояние суставов, кровообращение и психическое состояние даже в тех случаях, когда они короче по времени, чем рекомендовано для оздоровления организма. Кроме того, прогулки в компании мотивируют людей дольше и чаще заниматься ходьбой и поддерживать социальные связи [3].

Список использованных источников

1. Гришина Ю.И. Физическая культура студента: учеб. пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов н/Д.: Феникс, 2019. – 283 с.
2. Лепилина, Т. В. Туризм в системе формирования физической культуры студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов всех направлений подгот. оч. формы обучения / Т. В. Лепилина. – Электрон. текстовые дан. – Красноярск : СибГАУ, 2016.
3. Ходьба как спорт и средство оздоровления. [Электронный ресурс]. – 2022. – Электрон. дан. – Режим доступа: <https://medaboutme.ru/zdorove/spravochnik/slovar-medicinskih-terminov/khodba/> – Загл. с экрана.

СОН ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Литвинова А.М. 3 курс, факультет естествознания

(БрГУ имени Пушкина)

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

Введение. Здоровый образ жизни – образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья [1]. Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

В последнее время такой образ жизни набирает всё большую популярность. Люди стараются следить за своим питанием, занимаются разными физическими нагрузками и избавляются от вредных привычек. Но большая часть забывает о значимом элементе здорового образа жизни – правильном сне.

Здоровый сон физиологически необходим человеку и является важным условием физического и душевного здоровья. Человек проводит во сне около трети жизни, поэтому этой части нашей жизни необходимо уделять пристальное внимание и заботиться о том, чтобы сон был здоровым и правильным.

Почему сон так важен? Во время сна происходит несколько процессов, помогающих вашему организму в любой день: отдых организма, защита и восстановление органов и систем организма для нормальной жизнедеятельности, переработка, закрепление и хранение информации,

поддержание нормального психоэмоционального состояния человека, восстановление иммунитета организма.

Длительное недосыпание приводит к таким неблагоприятным последствиям, как: ухудшение памяти и концентрации внимания, снижение иммунитета, лишний вес, снижение работоспособности, плохое настроение, раздражительность, падение мотивации, ухудшение внешнего вида.

Если вы недосыпаете годами, то все вышеперечисленное приведёт к появлению серьёзных заболеваний, таких, как сахарный диабет, депрессия или инсульт [2]. Одним словом, недостаточный отдых неизбежно приводит к ухудшению качества жизни.

Так сколько нужно спать, чтобы выспаться? Всем давно известно, что идеальная продолжительность сна взрослого человека составляет 7-8 часов в сутки. Некоторые специалисты считают, что женщинам требуется дополнительный час сна, потому что они более эмоциональны.

Гигиена сна – это комплекс мероприятий, предназначенный для обеспечения полноценного здорового сна. Это понятие включает период для подготовки ко сну, продолжительность сна и правильно организованное спальное место. Соблюдение принципов гигиены сна позволяет эффективно восстанавливать запас энергии, необходимый для ежедневной работы и жизнедеятельности [2].

Содержание. В исследовании применялся метод анкетирования, выборку составили 30 респондентов возрастом от 17 до 21 года, являющиеся студентами БрГУ им. А.С. Пушкина, проживающие в общежитиях.

Нами был проведён опрос, направленный на выявление соблюдения у студентов правил здорового сна. Результаты опроса показали следующее на вопрос «Знаете ли вы правила здорового сна?» 70,3% ответили «Да», а вот 29,3 % проголосовали за «Нет». На вопрос «Считаете ли вы, что сон влияет на ваше здоровье?» 85,7 % респондентов ответили «Да». 10,7% ответили, что не замечали разницы и только 3,6 % учащихся ответили «Нет». На третий поставленный вопрос «Сколько времени вы уделяете на сон в среднем» студенты ответили от 4 до 6 часов 50%, от 7 до 8 часов уделяют время 39,3% , 7,1% учащихся уделяет на сон от 1-3 часов времени, что является критически маленьким количеством и 3,6% ответили, что спят более 8 часов. На вопрос «Быстро ли вы засыпаете?» 57,2% ответили, что всё зависит от насыщенности дня, 21,4% проголосовали за «Да, мне нужно менее получаса для засыпания» и за «Нет, могу ворочаться несколько часов прежде чем усну» ответили тоже 21,4%. На последний вопрос «Как вы чувствуете себя после пробуждения?» 71,4% ответили, что чувствуют усталость и ломоту во всём теле, а всего 28,8% ответили «Отдохнувшим и бодрым».

Заключение. Проанализировав полученные результаты, можно сделать вывод: подавляющее большинство знает о важности сна, но независимо от

этого просыпаются уставшими, несмотря на количество часов, что говорит нам о том, что студенты, проживающие в общежитии, не имеют возможности следовать гигиене сна.

Список использованных источников

1. Здоровый образ жизни. [Электронный ресурс] / Дата обращения: 17.10.2022 / Режим доступа: <https://www.ioikb.ru/profilaktika/zdorovyy-obraz-zhizni.php>
2. Орлов Р. С. Нормальная физиология : учебник / Р. С. Орлов, А. Д. Ноздрачев.– 2-е изд., исправл. и доп. – Москва : Геотар Медицина, 2010. – 832 с.

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ КАК ЧАСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Михальчук А. О. 3 курс, юридический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – Милашук Н. С.
старший преподаватель

Введение. Вода – является важным элементом окружающей среды, который оказывает значительное влияние на здоровье и деятельность человека, это основа зарождения и поддержания всего живого. Человек буквально рожден из воды. В среднем организмы растений и животных состоят из жидкости не менее чем наполовину, а взрослый человек – на 65%. Вода в составе жидкостей заполняет все пространство вокруг клеток человеческого тела и внутри них. В ней растворены все аминокислоты, минеральные вещества, витамины и глюкоза. Следовательно, без воды наш организм может просуществовать не более 2-3 дней. С едой к нам поступает 30% всей суточной нормы воды, оставшееся количество поступает в виде питья. Для нормального функционирования организма крайне необходимо, чтобы в нем было стабильное количество воды.

Содержание. Переизбыток жидкости вызывает гипергидратацию, а недостаток – обезвоживание. Особенно это касается студентов, так как они во время обучения, имеют насыщенный дневной режим: напряженное обучение, частые стрессовые ситуации, на фоне этого часто возникает нарушение режима питания и потребление недостаточного количества питьевой воды. Вода же имеет огромное значение в нормальном функционировании организма, поддержании его работоспособности, она доставляет во все клетки организма питательные вещества и выводит из них отходы жизнедеятельности, также вода принимает участие в процессе дыхания, терморегуляции и многих других. Если организм человека получает достаточное количество воды, то он становится более энергичным и

приспособленным к окружающей среде. Обезвоживание же крайне негативно влияет на самочувствие человека в целом [1].

Нарушение питьевого режима приводит к ощущению организмом следующих симптомов:

1. Чувство усталости, не являющееся результатом длительной напряженной работы, в критической форме проявляется синдром хронической усталости;
2. Чувство раздражения без видимой причины – неконтрольный гнев;
3. Чувство тревоги без каких-либо веских оснований.

Для восполнения потери воды рекомендуется использовать питьевую воду. Многие используют чай, пакетированный сок, сладкие газированные напитки, компот. Данные виды напитков не являются физиологическими для утоления жажды, а могут способствовать лишь ее усилению.

Питьевой режим – это наиболее рациональный порядок употребления воды в течение суток. Нами проведен опрос, среди студентов юридического факультета, 3 курса, БрГУ имени А.С. Пушкина, для получения информации об осведомленности студенческой молодежи о важности питьевого режима в течение дня.

К сожалению, нами было выявлено, что большинство студентов не знают, сколько воды в день им нужно употреблять. На вопрос «Знаете ли вы какое минимальное количество воды необходимое Вам в сутки?» – 64% ответили «Нет». Знание минимального количества воды необходимого в день, главная составляющая здорового образа жизни и функционирования организма. Минимальным количеством воды на 1 кг тела является 30 мл, следовательно, на среднестатистического студента весом 70 кг минимальное количество воды в сутки будет составлять 2500 мл.

Но количество литров нужно правильно распределить. Сразу выпивать 2-3 литра не нужно.

Следующим вопросом интересующий нас: "Как правильно употреблять необходимое количество воды в течение дня?" – 69% – ответили "не знают".

К сожалению, ответ на предыдущий вопрос подтверждает тот факт, что незнание норм суточного потребления воды ведёт и к незнанию правильности приёма воды в течение дня.

Медицина рекомендует: начинать день со стакана воды натощак, это ускоряет метаболизм и разбавляет желудочный сок; мерить объем потребляемой жидкости не только количеством питьевых стаканов, около 40% ее человек получает с едой; через 2-3 часа после каждого приема пищи выпивать по стакану воды; добавить еще один стакан за 2-3 часа до сна.

Еще один важный вопрос: как пить? Доступ к воде должен быть в любой момент; Бутылку нужно брать с собой в дорогу/на учёбу; Пить лучше маленькими глотками; Если жажда не мучает, достаточно делать по глотку раз в 30 минут; Лучше всего пить воду комнатной температуры.

Заключение. Потребления питьевой воды и рациональный режим питания, следует рассматривать как одну из самых главных составных частей здорового образа жизни студенческой молодёжи.

Мы пришли к выводу, что, не смотря на то, что сейчас популярен здоровый образ жизни, у большинства студентов низкая информированность о важности своевременного восполнения потерь воды и соблюдения питьевого режима в зависимости от интенсивности нагрузки в течение дня, о роли питьевого режима в поддержании высокой работоспособности и последствиях обезвоженности на состояние здоровья. Студентам необходимо оптимизировать свой питьевой режим, что будет способствовать улучшению успеваемости, самочувствия и других жизненных факторов.

Список использованных источников

1. Толмачёв, Д. А. Влияние образа жизни на здоровье человека / Д.А.Толмачёв, В.А. Шагитова, Э.М. Ясавиева, – ModernScience. – 2019. – № 12. – С. 181-184.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ТУРИЗМА КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Мороз Н.Н. 3 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Левчук З.С.**,
кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Проблема влияния образовательной среды на развитие личности занимает одно из приоритетных мест в системе обучения и воспитания. Обеспечение условий для развития физической, психической, социальной и духовной сфер личности стало основной целью создания образовательной среды. Среда оказывает влияние на формирование и развитие человека, и в то же время сама изменяется под воздействием его деятельности. Взаимодействие личности со средой предстает как соотношение потребностей личности и возможностей среды.

Содержание. Важно раскрыть сущность, содержание и структуру понятия «образовательная среда». К определению образовательной среды в науке существует множество подходов в связи с тем, что данное явление широко изучается в разных научных аспектах. Так, учеными С.Д. Дерябо, Е.А. Климовым, Г.А. Ковалевым, В.Н. Пановым, В.В. Рубцовым предложены характеристики понятия «образовательная среда», М.В. Копосовым, А.М. Сидоркиным, С.В. Тарасовым, В.А. Ясвиным определена структура образовательной среды.

По мнению Н.П. Бадьиной, образовательная среда – это психолого-педагогическая реальность, сочетание уже сложившихся исторических

влияний и специально созданных педагогических условий и обстоятельств, направленных на формирование и развитие личности обучающегося [1].

Согласно подходу В.И. Панова образовательная среда понимается как система педагогических и психологических условий и влияний, которые создают возможность для раскрытия как еще непроявившихся интересов и способностей, так и для развития уже проявившихся способностей личности обучающихся, в соответствии с присущими каждому индивиду природными задатками и требованиями возрастной социализации [2].

Образовательная среда, согласно подходу Л.М. Митиной, – это специально организованное пространство для освоения разных видов и форм человеческой деятельности. В этом пространстве в условиях личностно ориентированного образования обучающийся овладевает научными знаниями, опытом коммуникации, опытом эмоционально-ценностных отношений к миру, раскрывает себя миру, с которым он внутренне взаимосвязан [3].

Опираясь на подход В. А. Явина, образовательная среда университета – это компонент социокультурного и пространственно-предметного окружения, которая иерархично структурирована совокупностью сред, соответствующими условиями, факторами, ресурсами, разнообразными видами взаимодействий субъектов педагогического процесса, направленных на реализацию целей и задач высшей школы по подготовке специалистов [4].

Образовательная среда учреждения высшего образования соединяет профессиональное становление личности и процесс интериоризации ею общечеловеческих и национальных ценностей. Являясь системным образованием, образовательная среда включает следующие компоненты: субъекты образовательного процесса, пространственно-предметный, социальный, психологический, дидактический компоненты [4].

Образовательная среда характеризуется как функциональная, динамичная система и выполняет следующие функции: *интегративную*, которая раскрывает ответ субъектов как на возникающие ситуации, так и на когнитивные представления о них; *адаптивную*, которая обеспечивает вхождение обучающегося в образовательный процесс, и способствует усвоению норм и ценностей образовательной среды; *социокультурную*, характеризующая усвоение и трансляцию социальных и культурных ценностей от поколения к поколению; *деятельностную*, раскрывающая освоение субъектом системы знаний и опыта; *компетентностную*, раскрывающаяся через формирование новых отношений, ценностей, опыта.

Важнейшим показателем качества образовательной среды университета является возможность данной среды удовлетворить потребности обучающихся, создавая у них мотивацию к разным видам деятельности.

На факультете физического воспитания и туризма созданы условия и представлены возможности для профессионального становления личности

студента. Образовательная среда факультета как системное явление структурирована компонентами: 1) высокопрофессиональный и компетентный преподавательский состав; 2) содержательный компонент образования, что раскрывается в лекциях, на семинарских занятиях, тренировочных сборах; 3) пространственно-предметный, представленный на факультете спортивными тренировочными залами (5 залов), бассейном, музеем истории физической культуры и спорта; 4) социальным, что проявляется в характере взаимоотношений субъектов образовательной деятельности; 5) личностные факторы: спортивные, научные, идеологические результаты-достижения студентов и преподавателей. Значимым для образовательной среды факультета является наличие пространственно-предметного компонента. Целевое назначение спортивно-тренировочных залов, имеющих на факультете: развитие физических качеств, навыков, специальных способностей и формирование компетенций с целью подготовки будущих специалистов в сфере физической культуры, оздоровления и спорта.

Важная роль в образовательной среде факультета отведена музею истории физической культуры и спорта, что способствует формированию традиций на факультете, воспитанию у студентов личностных качеств. В музее представлена спортивная слава Брестчины, люди, которые являются с одной стороны, выпускниками факультета, с другой – чемпионами олимпийских игр разных лет. В ряду великих спортсменов стоят Вячеслав Макаренко, Наталья Гелах, Юлия Бичик. Особую гордость представляют: олимпийская чемпионка 28 олимпийских игр в беге на 100 метров среди женщин Юлия Нестеренко, и тренер олимпийской чемпионки, профессор факультета Виктор Григорьевич Яроцкий.

Факультет гордится тем, что здесь работали и заложили традиции в спорте: Е. М. Шукевич и В. П. Коркин, Первый создал школу метаний, второй – школу акробатики. Оба заслуженные тренеры СССР. Современная студенческая молодежь изучает наследие факультета, стремится сохранять традиции, заложенные известными людьми.

Мы провели опрос среди студентов 3-его курса о состоянии образовательной среды на факультете физического воспитания и туризма. Студентам предложено было ответить на вопросы: 1. Какие возможности и условия имеются на факультете для развития личности студента – будущего профессионала? 2. Чем бы хотели дополнить функционирование образовательной среды факультета. Отвечая на первый вопрос, все студенты положительно отзывались о состоянии образовательной среды факультета. Содержание ответов было представлено как: «имеющиеся условия благоприятно влияют на развитие личности студента», «на факультете надежные и квалифицированные преподаватели», «есть возможности участвовать в научных конференциях». Участники опроса отметили наличие достаточной спортивной базы для учебных занятий и тренировок, наличие традиций, среди которых спортивный праздник «Золотая миля». Отметили

положительно также «качество расписания». Значимым является гностический компонент образовательной среды, о чем свидетельствует ответ «информации больше, нужно». Среди ответов (2 чел.) есть следующего содержания «возможности имеются, но не все используются».

Отвечая на второй вопрос, респонденты внесли предложения о необходимости своей столовой, больше практической деятельности, использовать на лекциях медиа-средства, сделать образовательную среду факультета более культурно развитой и более активной. Среди ответов были такие, как: «побольше встреч с представителями разных сфер деятельности», «дополнить поездками и мероприятиями». Проведенный опрос показал, что студент как субъект образовательного процесса при взаимодействии с образовательной средой занимает в ней активную, творческую позицию.

Заключение. Таким образом, под образовательной средой понимается совокупность специально организованных психолого-педагогических возможностей и условий, в результате взаимодействия с которыми происходит становление и саморазвитие личности студента. В развивающей среде, в которой осуществляется процесс образования, реально присутствуют три важных вектора: представлена та или иная культурная традиция; среда способствует развитию у обучающихся определенных способностей и присвоению ими конкретных ценностей; среда дает возможность выбирать и осуществлять разные виды деятельности, осваивать различные компетенции.

Список использованных источников

1. Бадина, Н. П. Диагностика психологических условий школьной образовательной среды / Н. П. Бадина, В. Н. Афтенко; ИПКиПРО Курганской области. – Курган, 2003. – 18 с.
2. Панов, В.И. К проблеме психолого-педагогического проектирования и экспертизы образовательного учреждения [Электронный ресурс] / В. И. Панов // Психологическая наука и образование. – 2001. – № 2. – С. 14–20. – Режим доступа: <https://psyjournals.ru/psyedu/2001/n2/>. – Дата доступа: 19.08.2022.
3. Митина, Л. М. Психология труда и профессионального развития учителя: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л. М. Митина. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 320 с.
4. Ясвин, В. А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию / В. А. Ясвин. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Смысл, 2001. – 366 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСАНКИ И ПОХОДКИ СТУДЕНТОВ 3 КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ

Нестерук В.С. 3 курс, факультет естествознания

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Гузаревиц И.М.**

преподаватель

Введение. Не все обращают внимание на свои походку и осанку. Но на самом деле привычка ходить правильно и держать спину ровно влияет на наше эмоциональное состояние и здоровье. Данные привычки связаны между собой и влияют друг на друга.

Нарушения осанки — это любое отклонение туловища от естественного положения вследствие нарушения физиологических изгибов позвоночника (сглаживания или наоборот усиления).

Косолапость очень негативно сказывается на состоянии всего организма. Со временем ноги начинают быстро уставать, появляется ощущение тяжести, человек жалуется на боль в ногах и позвоночнике, судороги, онемение, артрозы суставов пальцев ног, коленных и голеностопных суставов. Нарушается осанка, координация. Поскольку на спину падают большие нагрузки, она становится большой и закруглённой [1].

При плоскостопии нарушается амортизационная функция стопы. Она заключается в том, что сила «удара» о поверхность во время ходьбы равномерно распределяется благодаря наличию сводов. В случае этого заболевания из-за отсутствия сводов страдают тазобедренные суставы, колени, позвоночник. А с ними и походка. Слабеют мышцы голени и бедер, при ходьбе человек наклоняется вперед, нарушается осанка, нередко наблюдается сутулость. Поэтому при искривлениях позвоночника нужно обращать внимание и на здоровье ног. В случае деформаций следует обязательно проконсультироваться с врачом-ортопедом, который назначит квалифицированное лечение [2].

Содержание. Студентам 3 курса факультета естествознания предложили пройти онлайн-опрос для выявления статистических показателей заболеваний осанки и походки у данных респондентов. В данный опрос было включено 7 вопросов.

Опрос прошло 16 респондентов возрастом от 19 до 20 лет, из них 12 (75%) – мужчины и 4 (25%) – женщины. Студентов спрашивали о наличии у них заболеваний, связанных с осанкой и походкой (сколиоз, плоскостопие и т.д). В результате 11 студентов (68,8%) ответили, что имеют данные заболевания, при этом 5 студентов (25%) ответили, что данных заболеваний не имеют, а 1 студент отметил, что не знает о наличии или отсутствии у него заболеваний данного типа.

Респондентов, положительно ответивших на предыдущий вопрос, попросили уточнить, какое именно заболевание у них диагностировано, из них: плоскостопие имеют 6 студентов (46,2%), сколиоз – 5 студентов (38,5%), косолапость имеют 2 студента (15,4%), лордоз, кифоз и вальгусную деформацию имеют по 1 одному респонденту (7,7% соответственно).

К вопросу о негативном влиянии данных патологий на качество жизни 5 студентов (38,5%) заявили о присутствии негативного влияния, а 8 (61,5%) данного негативного влияния не замечали.

Также студентов спросили, осведомлены ли они о методах лечения данных патологий (лечебная физкультура, лечебная обувь и стельки, корсеты

и т.д), в результате 7 человек (53,8%) ответили, что осведомлены, 4 (30,8%) студента, осведомлены, но частично, а 2 студента (15,4%) не владеют данной информацией. После этого респондентов попросили выбрать, откуда они узнали о методах лечения. Было предложено 6 вариантов ответа: «СМИ» (средства массовой информации), «врачи, «информационные часы в школе», «интернет», «родственники» и «уроки биологии в школе». Вариант ответа «Врачи» выбрало наибольшее число студентов – 10 (83,3%), вариант ответа «Интернет» выбрали 8 студентов (66,7%), а варианты ответа «Родственники» и «Уроки биологии в школе» выбрали по 1 студенту (25% соответственно), при этом вариант ответа «Информационные часы в школе» не выбрал ни один из респондентов.

Также студентов спрашивали о том, обращали ли они к врачу-ортопеду с данными патологиями, в результате 7 студентов (53,8%) ответили, что посещали врача, а остальные 6 человек (46,2%) ответили отрицательно.

Закключение. Исходя из проведенного исследования, можно сделать вывод о высокой степени распространенности заболеваний осанки и походки у студентов. Преобладающей патологией является плоскостопие, что может свидетельствовать о ношении в детском возрасте узкой тесной обуви, хождении босиком по идеально ровной поверхности (ламинат, паркет), а также раннее становление на ножки ребенком и чрезмерных физических нагрузках [3]. При этом у большинства студентов патологии осанки и походки не вызывают явного ухудшения качества жизни, что может указывать на слабую степень выраженности данных патологий у респондентов.

Также исследование показало, что наиболее эффективным способом пропаганды методов лечения ортопедических заболеваний является распространение её в сети Интернет.

К вопросу об обращении к врачу можно сказать, что большая часть студентов заботятся о своем здоровье, однако большая часть респондентов не обращались к врачу, что указывает на малую обеспокоенность данными проблемами

Список использованных источников

1. Нарушения осанки: причины, разновидности, профилактика [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://unimed.zp.ua/narusheniya-osanki-prichiny-raznovidnosti-profilaktika/> – Дата доступа : 09.11.2022
2. Влияние походки на осанку [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://svit-zdorovya.com/ru/blog-uk/vpliv-hodi-na-postavu/> – Дата доступа : 09.11.2022
3. Деформация стопы у детей [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://ml-center.ru/articles/o-zdorove-rebenka/uterine-fibroids-1.html> – Дата доступа : 09.11.2022

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР БЕЗОПАСНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

Ведение. Здоровье – первая и самая важная потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Согласно сведениям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье человека на 50-55% определяется условиями и образом жизни людей, 15-25% – генетическими факторами, 25-25% – экологическими условиями и лишь на 10-15% – деятельностью системы здравоохранения [1]. Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих.

Содержание. Здоровый образ жизни – способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни, и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.

Спорт в целом влияет на организм, на психику и статус человека. Однако в современном мире вместе с возникновением современных технологий из года в год происходит сокращение двигательной активности у людей. Таким образом, все больше неблагоприятных факторов влияют на их здоровье. Это могут быть неправильное питание, стрессы, сидячий образ жизни – все это приводит к снижению у людей иммунитета и возрастанию восприимчивости к инфекционным болезням. В настоящее время возрастает количество людей с разнообразными заболеваниями, а физическая культура и спорт являются одним из значимых факторов не только сохранения здоровья, но и его укрепления, поэтому в настоящее время остро стоит проблема физического воспитания.

Не существует единственно правильного рецепта ЗОЖ. Скорее множество вариаций. Предлагаю следующие постулаты, соблюдая которые, будет возможность поддерживать здоровый образ жизни изо дня в день:

- 1) Здоровый сон – с этого начинается здоровый образ жизни, заряд на целый день;
- 2) Зарядка – утренняя разминка или зарядка подготовит наш организм к работе, снимет вялость сонливость;
- 3) Режим питания – «Ты – то, что ешь»;
- 4) Избавление от лишнего веса – питание прямо влияет на Ваш вес. Излишние килограммы и здоровый образ жизни несовместимы. Лишний вес приведёт к тяжёлым заболеваниям сердца, позвоночника, желудочно-кишечного тракта;

- 5) Отказ от вредных привычек – это очень большая проблема в наше время. Например, курение убивает около 5 миллионов людей ежегодно;
- 6) Личная гигиена – выполнение элементарных правил гигиены спасет Вас от ряда различных заболеваний и косых взглядов общества;
- 7) Правильный режим дня – план действий, необходимый для оптимизации своего же дня;
- 8) Спорт – «Движение – это жизнь».
- 9) Закаливание оздоравливает и омолаживает организм.
- 10) Борьба со стрессом – отрицательные эмоции также ведут к болезням, постоянным стрессам. Справиться со стрессами помогут занятия любимым делом, спорт или новые увлечения.

Соблюдая данные постулаты, не стоит также забывать о главных законах здорового образа жизни.

1. Постепенность. Пренебрежение этим законом грозит срывами, стрессами и другими неблагоприятными последствиями.
2. Систематичность. Тут, как и с режимом дня, каждая тренировка должна быть расписана и начинать нужно с малого.
3. Ритмичность. Различные процессы в организме человека подчинены суточным ритмам, отсюда и общее правило: работа в дневное время, а отдых – ночью.
4. Индивидуальность. Данный закон гласит о том, что, соблюдая все вышеперечисленные законы, стоит учитывать при этом свои индивидуальные особенности.

Также мной проведено анкетирование среди студентов факультета иностранных языков. В опросе участвовало 50 человек. На вопрос о соблюдении правильного режима дня 70% (т.е. 35 человек) учащихся ответили, что у них нет чёткого распорядка дня, остальные 30% (т.е. 15 человек) студентов рационально используют свое время в течение дня.

Заключение. Говоря о здоровье человека, неотъемлемая часть его сохранения зависит от самих людей, ещё с детства ребёнок должен ценить своё здоровье. По этой причине немаловажно научиться бережно относиться к своему здоровью, формировать здоровый образ жизни. Ведь здоровье – это самое главное и бесценное достояние каждого человека. А здоровье человека более чем на 50% определяется его образом жизни.

Здоровье есть сама жизнь с ее радостями, тревогами, творческим взлетом. Ни один нормальный человек в мире не хочет быть больным, все хотят быть здоровыми. Поэтому, каждый должен сделать для себя выводы, работать над собой, любить жизнь, а для этого необходимо крепкое здоровье.

Список использованных источников

1. Физиологические основы здоровья [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cito-web.yspu.org/link1/metod/met73/met73.html>. – Дата доступа: 07.11.2022.

К ВОПРОСУ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.

Ожог А.С. 2 курс, факультет управление качеством
(СПбПУ Петра Великого)

Научный руководитель – Гаврилина А.О.
преподаватель

Введение. Согласно ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), здоровье представляет собой состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Из этого определения следует, что понятие «здоровый образ жизни» представляет собой оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды.

Культуру здорового образа жизни можно определить, как способ жизнедеятельности, система социальных механизмов, формирующих мотивацию личности к сохранению и укреплению здоровья, которая зависит от типа господствующей культуры, природной и социального окружения, модели социальной политики государства, традиции.

Дадим определение также понятию «субъект образовательного процесса» – это носитель инициативности, т.е. это лицо или группа лиц, обладающие определенными знаниями и занимающиеся их донесением до объекта образовательного процесса. Важно заметить, что учащиеся и преподаватели являются активными участниками образовательного процесса. Обучающиеся и преподаватели ставят на одну ступень в образовательной системе с тем лишь различием, что преподаватель выступает как субъект, организующий учебный процесс, а учащийся – как субъект учебной деятельности [2].

Увеличение стремительными темпами количества наркозависимых, алкоголезависимых и курящих людей, а также людей, ведущих нерациональное (несбалансированное) питание, испытывающих постоянный стресс, ведет к уменьшению среднего возраста и увеличению смертности населения. Данные сведения говорят о необходимости проведения мероприятий, направленных на формирование культуры здорового образа жизни, начиная со школьного и студенческого возраста.

Содержание. Основателем культуры и ее носителем несомненно является человек. Рассмотрим здоровый образ жизни как систему. Данная система определяется тремя основными составляющими, которые дополняют друг друга:

– культура питания. В здоровом образе жизни определяющим фактором является сбалансированное питание, т.к. оно положительно влияет на двигательную активность, а также эмоциональное состояние и стрессоустойчивость.

– культура эмоций. Положительные эмоции способствуют сохранению здоровья, а отрицательные эмоции обладают разубающими свойствами, способствуют ухудшению здоровья.

– культура движения (физическая активность). Нельзя недооценивать оздоровительный эффект физических упражнений, даже обычная прогулка на свежем воздухе способствует повышению уровня здоровья человека. В рамках образовательного процесса физическая активность реализуется дисциплиной физическая культура [3].

По Э.Н. Вайнеру структура здорового образа жизни должна включать следующие факторы: оптимальный двигательный режим, рациональное питание, рациональный режим жизни, психофизиологическую регуляцию, психосексуальную и половую культуру, тренировку иммунитета и закаливание, отсутствие вредных привычек [1].

Хочется выделить особенности формирования культуры здорового образа жизни в студенческой среде. Большое внимание хочется уделить необходимости формирования культуры здорового образа жизни субъектов образовательного процесса, так как человек как правило в период формирования отношения к здоровому образу жизни в большей части задействован в образовательном процессе.

Из самых частых недостатков, определяющих связь состояния низкого уровня культуры здорового образа жизни обычно выделяют недостаточное внимание к обучаемому на начальных этапах обучения. Как правило, отношение к собственному здоровью формируется, в среднем, до 20 лет. В этот промежуток времени человек сильно зависит от мнения со стороны, ввиду его еще несформировавшегося жизненного опыта и жизненных знаний. У большей части людей вредные привычки формируются именно в этом возрасте. Важно установить и сформировать правильные ценности.

Обучение в высшем учебном заведении зачастую является огромным стрессом для человека в первый год обучения, т.к. предполагает собой смену привычного распорядка дня, режима питания, а для большинства студентов и смену места жительства и даже смену часового пояса и климатических условий, например, переезд из северных или южных районов в центральную Россию. Влияние этих факторов негативно сказывается на здоровье студента, оказывает огромное влияние на стрессоустойчивость и может привести к обострению хронических заболеваний. Поэтому важно создать комфортную среду для адаптации молодых людей. Также можно выделить как один из положительных факторов снижения риска возникновения хронических заболеваний – отсутствие или положительную динамику к снижению вредных привычек, таких как курение, употребление спиртных напитков.

Хочется заметить, что мотивом к приобщению, например, курения и распития алкоголя в большинстве случаев играет любопытство, подражание авторитетным личностям (родители, актеры, значимые политические деятели, преподаватели и т.п.), мода.

Преподавателю как источнику знаний и информации необходимо личным примером мотивировать обучающихся приобщаться к культуре здорового образа жизни. Здоровый внешний вид, достижения в спортивных мероприятиях, донесение информации о несомненной пользе здорового образа жизни будут являться прекрасными аргументами.

Важно создать комфортную среду в пределах учебного заведения, т.к. от нее напрямую зависит физическое и психо-эмоциональное состояние студента. Этому может способствовать четкое комфортное расписание занятий (отсутствие длительных перерывов более 2 часов), но достаточные перерывы для отдыха и питания студентов. Также можно выделить эффективные рычаги для формирования здорового образа жизни субъектов образовательного процесса: мотивационные плакаты о пользе здорового образа жизни, проведение культурно-массовых мероприятий, направленных на формирование культуры здорового образа жизни в студенческой среде, а также спортивных мероприятий, доски почета обучающихся, занявших призовые места в спортивных мероприятиях, возможность выбора различных специализаций в рамках дисциплины Физическая культура, что, к примеру, успешно реализуется в Санкт-Петербургском Политехническом университете. Еще одним из способов популяризации массового спорта является повышение престижности сдачи нормативов ГТО [4]. Желание добиться высокого результата, «борьба» с самим собой мотивирует студентов готовиться и регулярно заниматься спортом, чтобы сдать нормативы на золотой значок.

Заключение. Здоровье человечества – глобальная проблема. Культура здорового образа жизни на данный момент не занимает лидирующее положение в иерархии ценностей человека, но если в ходе образовательного процесса прививать культуру здорового образа жизни, регулярно использовать рычаги формирования культуры, создать благоприятную среду для ее формирования, то можно надеяться, что ситуацию удастся исправить в положительную сторону.

Список использованных источников.

1. Боброва, Г. В. Ценность "физическая культура" как отражение личностных компетенций студентов вуза / Г. В. Боброва // Вестник науки и образования. – 2020. – № 24. – С. 68-71.
2. Влияние физической культуры и спорта на жизнь студентов / С. В. Першиков, Н. Н. Воронова, Е. В. Гарина, Ж. Б. Егорова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6. – С. 289-293.
3. Гарипова, А. В. Мотивация здорового образа жизни студентов / А. В. Гарипова // Форум молодёжной науки. – 2020. – Т. 1, № 3. – С. 7-13.
4. Гаврилина, А.О. Анализ динамики требований к физической подготовленности студентов в рамках комплекса гто 1972 и 2019 ГГ. / А.О. Гаврилина, В.В. Иванова, И.О. Епифанов// Физическая культура студентов. материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2019. – С. 15-18.

ОЦЕНКА ВЕГЕТАТИВНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Петренко М.И., Деркач М.Ю. 5 курс, лечебный факультет
(ГомГМУ)

Научный руководитель – Островский А.М.,
старший преподаватель

Введение. Синдром вегетативной дисфункции (СВД) – патологическое состояние, характеризующееся нарушением вегетативной регуляции внутренних органов, сосудов, обменных процессов в результате первично или вторично возникших морфофункциональных изменений в вегетативной нервной системе [1]. Среди причин, определяющих клинические проявления СВД, выделяют наследственно-конституциональные факторы, органические поражения нервной системы, соматические, в т. ч. эндокринные заболевания и возрастные перестройки, острые и хронические стрессы, умственное и физическое переутомление, перенапряжение, а также психические нарушения, среди которых лидируют невротические, проявляющиеся перманентно-пароксизмальными, эмоционально-мотивационными и полисистемными соматовегетативными расстройствами [2].

Цель работы – провести оценку вегетативных изменений у студентов УО «Гомельский государственный медицинский университет» на основе применения опросника А.М. Вейна.

Содержание. Всего в исследовании приняли участие 300 студентов 5 курса УО «Гомельский государственный медицинский университет», средний возраст которых составил $21,58 \pm 0,88$ лет. Из числа опрошенных парней было 120 ($40,0 \pm 2,83\%$), а девушек – 180 ($60,0 \pm 2,83\%$). Признаки вегетативных нарушений выявляли общепринятым опросником, разработанным А.М. Вейном. Он включает в себя 11 вопросов, ответы на которые оценивали в баллах (от 0 до 60). На наличие вегетативных нарушений указывала сумма баллов более 15. Статистическая обработка полученных данных выполнялась с использованием компьютерной программы «Microsoft Excel» 2019.

В результате проведенного анкетирования было установлено, что склонность к покраснению лица при любом волнении отмечают 140 ($46,7 \pm 2,88\%$) человек, а склонность к побледнению лица – 114 ($38,0 \pm 2,80\%$). Онемение или похолодание пальцев кистей, стоп наблюдается у 201 ($67,0 \pm 2,71\%$) респондента, а онемение или похолодание целиком кистей, стоп – у 120 ($40,0 \pm 2,83\%$) студентов. Изменение окраски (побледнение, покраснение, синюшность) пальцев кистей, стоп отмечают 159 ($53,0 \pm 2,88\%$) опрошенных студентов, а изменение окраски (побледнение, покраснение, синюшность) целиком кистей, стоп – 84 ($28,0 \pm 2,59\%$) студента. 79 ($26,3 \pm 2,54\%$) студентов отмечают повышенную потливость при волнении, а 44 ($14,7 \pm 2,04\%$) студента испытывают данный симптом постоянно.

Частые ощущения сердцебиения, «замирания», «остановки сердца» бывают у 129 (43,0±2,86%) студентов. У 111 (37,0±2,79%) студентов наблюдаются частые ощущения затруднения при дыхании: чувство нехватки воздуха, учащенное дыхание. 68 (22,7±2,42%) студентов испытывают такие ощущения при волнении, а 43 (14,3±2,02%) студента – в душном помещении. Нарушение функции желудочно-кишечного тракта (склонность к запорам, поносам, «вздутиям» живота, боли) наблюдают 153 (51,0±2,89%) студента. 78 (26,0±2,53%) студентов отмечают, что у них бывают обмороки (потеря внезапно сознания или чувство, что может его потерять). Такое состояние наблюдается у 22 (7,3±1,50%) студентов при нахождении в душном помещении, у 48 (16,0±2,12%) студентов – при волнении, у 8 (2,7±0,94%) студентов – при длительном пребывании в вертикальном положении. Приступообразные, диффузные головные боли отмечают 56 (18,7±2,25%) студентов, боли в одной половине головы – 15 (5,0±1,26%) студентов, боли во «всей голове» – 10 (3,3±1,03%) студентов, сжимающие головные боли – 30 (10,0±1,73%) студентов, пульсирующие головные боли – 39 (13,0±1,94%) студентов.

В настоящее время 162 (54,0±2,88%) студента отмечают снижение работоспособности, быструю утомляемость. Трудности с засыпанием испытывают 57 (19,0±2,26%) студентов. Поверхностный, неглубокий сон с частыми пробуждениями отмечают 16 (5,3±1,29%) студентов. Чувство невыспанности, усталости при пробуждении утром наблюдают 92 (30,7±2,66%) студента.

Заключение. Таким образом, у 258 (86,0±2,00%) опрошенных студентов были выявлены признаки вегетативных изменений, что создает им дополнительные трудности как в выполнении учебной, так и других видов деятельности. Возросшая нагрузка, стремление «любой ценой» выполнить работу, увеличение объемов поступающей информации – все это приводит к функциональным нарушениям со стороны вегетативной нервной системы, требующих проведения соответствующих лечебно-профилактических мероприятий.

Список использованных источников

1. Белоконь, Н.А. Болезни сердца и сосудов у детей: руководство для врачей: в 2 т. / Н.А. Белоконь, М.Б. Кубергер. – М.: Медицина, 1987. – 480 с.
2. Вейн, А.М. Вегетативные расстройства: клиника, лечение, диагностика / А.М. Вейн. – М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 1998. – 752 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Пронько А.Д. 4 курс филологический ф-т
Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина
Научный руководитель – **Зинкевич Г.Н.**,
старший преподаватель

Введение. На современном этапе развития общества стратегической целью является воспитание и развитие свободной, жизнелюбивой, здоровой личности и охрана здоровья подрастающего поколения.

Успешная реализация данной цели на всех этапах обучения и воспитания может быть осуществлена при условии разработки концептуальных основ формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) в учебно-воспитательном процессе учащихся школ, лицеев, колледжей, а также студенческой молодежи.

Цель работы – выявить отношение студентов II курса филологического факультета БрГУ имени А.С. Пушкина к формированию здорового образа жизни.

Методы исследования. Основным методом исследования в данной работе выбрана анкетная форма опроса.

Содержание. Мы составили перечень вопросов, по которым можно судить об отношении студентов к здоровому образу жизни, о том, как они считают нужным вести здоровый образ жизни и их отношение к вредным привычкам.

Обработка полученных результатов позволила сделать следующие выводы:

- 32 респондент вырос в городе и 8 из сельской местности;
- 57% опрошенных утверждают, что имеют вредные привычки.

На вопрос «Как вы проводите свободное время» 15 студентов ответили, что сидят дома перед телевизором или компьютером, 13 студентов гуляют с друзьями, 4 студента занимаются спортом, 8 студентов не имеют свободного времени;

- 12, 5% из 100 % соблюдают правильный режим питания.

На вопрос как часто вы делаете утреннюю зарядку, 1 респондент ответил, что делает зарядку каждый день, 4 респондента раз в два дня, остальные никогда ее не делают.

Практически все респонденты не занимались спортом ранее (80%).

На вопрос, значимости и важности правильности своего образа жизни 10 % студентов постоянно задумываются, остальные редко, либо вообще не задумываются. При этом считают, что ЗОЖ это здорово 40%, что его следует соблюдать 40%, остальные могут обойтись без него (20 %).

На здоровое питание (фрукты, овощи, витамины) достаточно много денег тратят 40 % опрошенных; немного тратят 35 %; не тратят денег на это 25 %.

Выводы. Говоря о здоровье человека, неотъемлемая часть его сохранения зависит от самих людей, начиная ещё с детского возраста. Поэтому важно научить молодёжь бережно относиться к своему здоровью, формировать здоровый образ жизни. Ведь человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. А здоровье человека более чем на 50% определяется его образом жизни. С раннего возраста необходимо вести активный, здоровый образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и

спортом, соблюдать правила личной гигиены, правильно питаться, отрицательно относиться к вредным привычкам – словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Поэтому, данная исследовательская работа, на наш взгляд, поможет многим взглянуть на суть поставленной в работе проблемы, сделать для себя выводы, работать над собой, любить жизнь, а для этого необходимо крепкое здоровье. Проведя данное исследование, мы выявили отношение студентов к формированию здорового образа жизни и можно сделать вывод, что наши студенты не следят за здоровым образом жизни, но стараются его соблюдать.

Список использованных источников

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: 10.05.2018.
2. Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост.: В. А. Коледа [и др.]; под ред. В. А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.
3. Коледа, В. А. Основы физической культуры : учеб. пособие / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. – Минск: БГУ, 2016. – 191 с.
4. Физическая культура : типовая учебная программа для учреждений высшего образования : утв. 27.06.2017 г. / Министерство образования Республики Беларусь ; сост. В. А. Коледа [и др.]. - Минск : РИВШ, 2017. – 33 с.
5. Платонова, Т.В. К вопросу формирования принципов здорового образа жизни / Т.В. Платонова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - № 4 (29). - 2013. – С. 141-145.

АНАЛИЗ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Радзевич Д.В., Ролинская Э.И., 2 курс, факультет физического воспитания и туризма

(БрГУ имени А.С.Пушкина)

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

преподаватель

Введение. Важную роль в обеспечении качества жизни человека, его физического и психического здоровья, продолжительности жизни играет рациональное питание.

Рациональное питание (от латинского слова *rationalis* – «разумный») – это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий обитания.

Суть рационального питания составляют три основных принципа:

1) равновесие между энергией, поступающей с пищей, и энергией, расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности;

2) удовлетворение потребности организма в определенном количестве, качественном составе и соотношении пищевых веществ;

3) соблюдение режима «завтрак, обед, ужин» и сезонных особенностей.

Содержание. Для выявления пищевых привычек учащихся ВУЗа было проведено анонимное анкетирование среди студентов разных курсов и специальностей БрГУ им. А. С. Пушкина в количестве 109 человек. Распределение по возрасту было следующим: 17 лет – 23,9%, 18 лет – 24,8%, 19 лет – 22,9%, 20 лет – 28,4%. При этом, специальности 59,6% студентов связаны со спортом. По половому соотношению: 65,1% – девушки, 34,9% – парни.

Существует множество мнений и исследований касательно количества приемов пищи в день, но наиболее общий – один из основных принципов рационального питания: 3 основных приема пищи (завтрак, обед и ужин). Среди опрошенных студентов у 53,6% девушек 1-2 основных приема пищи, у 34,8% – 3, у остальных – 4 и более. У парней ситуация отличается: 17,1% - 1-2 приема пищи, 61% – приема пищи, 22% – 4 и более. При этом, среди девушек спортивных специальностей частота питания с возрастом практически не изменяется, а доля девушек, специальности которых со спортом не связаны, питающихся чаще 2-х раз в день, к 20 годам незначительно возрастает. У парней возрастных различий в частоте питания не наблюдается, но среди спортсменов реже встречаются те, кто питается 1-2 раза в день. Отличий в количестве перекусов среди студентов нет: 1-2 перекуса в день.

Здоровый завтрак должен быть полноценным и содержать в себе и белки, и жиры, и углеводы. «Лёгкий» углеводный завтрак, во-первых, не обеспечивает достаточным количеством энергии надолго, во-вторых, даёт резкий высокий скачок сахара в крови с самого утра. К сожалению, большинство студентов, независимо от возраста и специальности, либо не завтракают, либо предпочитают лёгкий завтрак плотному. Чаще всего основными причинами на это служат нехватка времени или желания готовить плотный завтрак рано утром перед занятиями, а также возможное незнание принципов здорового завтрака или отсутствие дисциплины.

Последнее может быть одной из причин несоблюдения режима питания. При этом, данные по спортсменам и не спортсменам практически не отличаются: 3-4-м студентам с режимом соответствуют 5 студентов без. Так же на данный показатель среди студентов влияет дополнительная занятость в виде научной/творческой/спортивной внеучебной деятельности или работа. Нерегулярное питание может привести к различным нарушениям

пищеварения, а также к ожирению и заболеваниям желудочно-кишечного тракта.

С употреблением чистой воды все обстоит несколько иначе. Практически 50% студентов выпивают 1,5 л и больше воды (что в среднем считается минимальным значением суточной нормы). В соответствии с общими рекомендациями научных организаций здоровому взрослому человеку требуется около 30-35 мл воды на 1 кг веса в день. По этой формуле можно легко рассчитать свою норму выпиваемой воды в сутки. Потребление воды очень важно для здоровья и общего самочувствия человека. Организм не может правильно работать при нарушении водного баланса. Поэтому могут появиться усталость, вялость, боль в суставах и спине, сонливость, также повышается аппетит. Многие путают чувство голода с жаждой.

Исходя из собранной статистики, совсем небольшое количество студентов принимают биологически активные добавки (и большая часть ответивших положительно на вопрос о приеме БАДов учатся на спортивных специальностях). В правильных пропорциях БАДы помогают оптимизировать обмен веществ, стабилизировать пищеварительную микрофлору, укрепить иммунитет. Особенно советуется их принимать людям с ослабленным иммунитетом. В холодное время года организму большинства людей требуется дополнительная поддержка.

Несмотря на то, что анализ преобладания различных видов продуктов в рационе студентов показал следующие результаты (рис 1), не у всех опрошенных указаны одновременно и белки, и сложные углеводы, и т.д. Встречались соотношения следующих типов продуктов: белки+сложные углеводы+жиры+клетчатка (полноценное питание), белки+сложные углеводы+быстрые углеводы, сложные углеводы+быстрые углеводы, и т.п. Кроме того, есть те, у кого рацион состоит преимущественно из быстрых углеводов. У большинства ответивших не отмечен вариант “клетчатка”, что говорит о недостаточном употреблении овощей.

Большая часть студентов (73,4%) оценивают свое питание как не самое здоровое (можно лучше), 15,6% - нездоровое и лишь 11% - здоровое. В целом, показатели мало зависели от возраста и специальности, так как наиболее общие проблемы, которые мешают соблюдению правил здорового питания (судя по ответам) - нехватка времени на приготовление пищи, нехватка денег на здоровые продукты, лень и нежелание готовить.



Рисунок 1. Преобладание продуктов в рационе

Помимо вышеперечисленных, встречались ответы «отсутствие знаний» и «не задумываюсь об этом». Степень осведомленности в теме здорового питания (по мнению студентов) у 50,5% опрошенных средняя, 45,9% считают, что хорошо осведомлены. Основными источниками знаний выступают СМИ и соц. сети (у 55% ответивших), семья (22%), врачи (12,8%). И всего у 1% студентов знания о принципах здорового питания от учёбы в ВУЗе.

Заключение. С учётом выявленных сведений о культуре питания, степени осведомленности и источниках знаний о питании студентов, рекомендуется проведение мероприятий познавательного характера в виде открытых диалогов, круглых столов, семинаров и т. д.

Список использованных источников

1. Герасименко, Н.Ф. Здоровое питание и его роль в обеспечении качества жизни / Н.Ф.Герасименко, В.М. Позняковский, Н.Г. Челнакова // Технологии пищевой и перерабатывающей промышленности, АПК-продукты здорового питания. –2016. – № 4. – С.53-56.
2. Здоровое питание [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>. – Дата доступа: 08.11.2022.
3. Ульянова, Н.А. Правила приема пищи в системе правильного питания студентов / Н. А. Ульянова, В.А. Мильхин, С.М. Головин, Е.А. Труевцева // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – №1(8). – С. 83-93.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ СТУДЕНТОВ

Разгуляева М.В. 4 курс, факультет естествознания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Домбровский В. И.**
кандидат педагогических наук, доцент

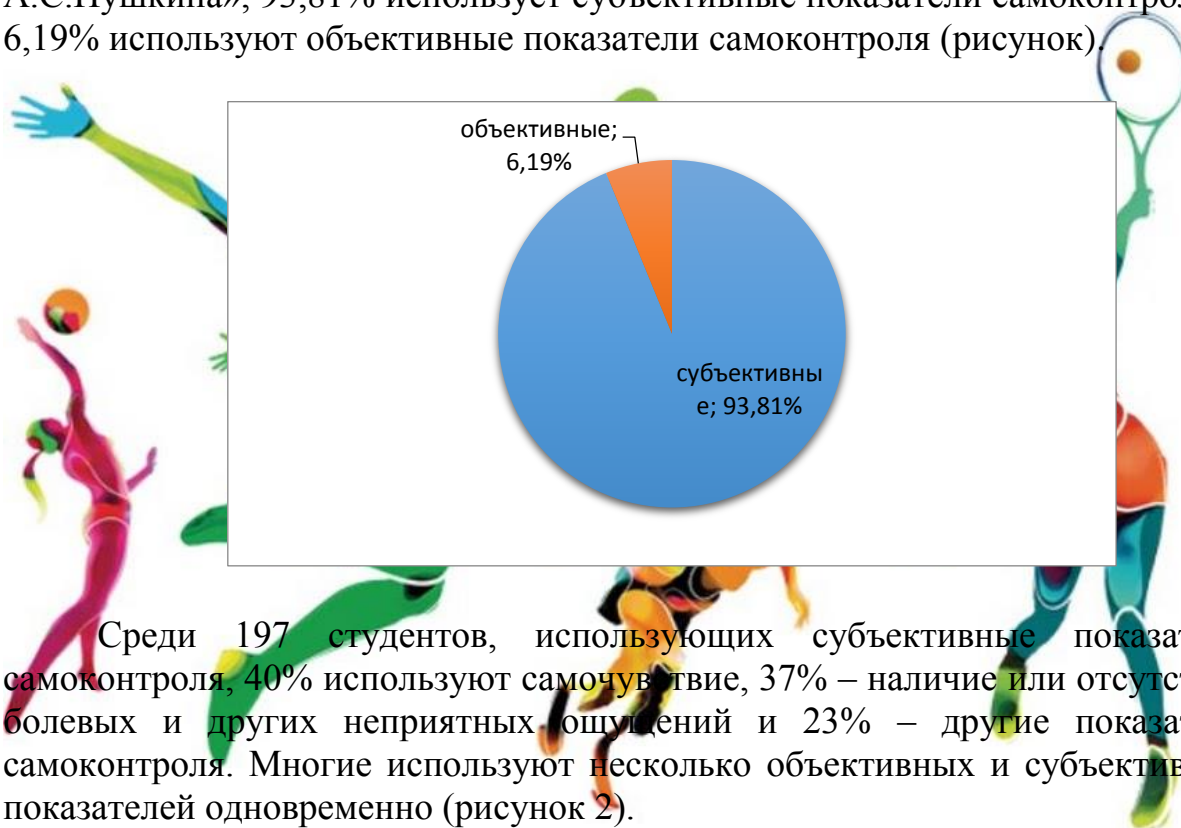
Введение. Самоконтроль – это самостоятельное наблюдение за самочувствием, функциональным состоянием организма, его физическим развитием, физической подготовленностью и ее изменениями под влиянием физических нагрузок.

Объективными показателями самоконтроля являются: артериальное давление, вес, частота сердечных сокращений, жизненная емкость легких, мышечная сила и др.

К субъективным показателям самоконтроля относятся: эмоциональное состояние, самочувствие, сон, наличие или отсутствие болей или других неприятных ощущений, аппетит, отношение к занятиям и т.д. [1].

Наиболее удобной формой самоконтроля является ведение дневника, содержание и структура которого могут быть разными. Он содержит объективные и субъективные показатели самоконтроля. В дневнике фиксируются: аппетит, самочувствие, вес, нарушение режима, тренировочные нагрузки, спортивные результаты, сон, боль, пульс и т.д.

Содержание. Согласно результатам опроса, проведённого в течение марта – апреля 2022 года среди 210 студентов 1-4 курсов факультета естествознания УО «Брестский государственный университет имени А.С.Пушкина», 93,81% использует субъективные показатели самоконтроля, а 6,19% используют объективные показатели самоконтроля (рисунок).

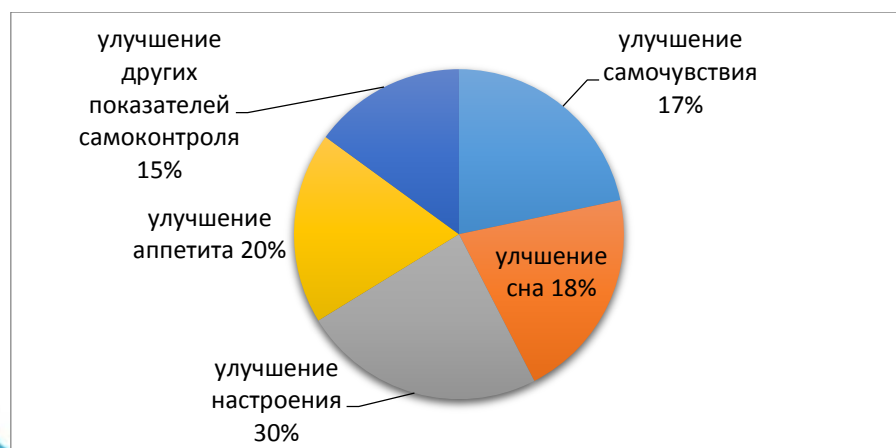


Среди 197 студентов, использующих субъективные показатели самоконтроля, 40% используют самочувствие, 37% – наличие или отсутствия болевых и других неприятных ощущений и 23% – другие показатели самоконтроля. Многие используют несколько объективных и субъективных показателей одновременно (рисунок 2).



Среди 197 студентов, которые используют субъективные показатели самоконтроля, 17% человек отметили у себя улучшение самочувствия, 18% – улучшение сна, 30% – улучшение настроения, 20% – улучшение аппетита, 15% – улучшение других субъективных показателей самоконтроля.

Большинство отметили у себя улучшение сразу нескольких показателей (рисунок).



Заключение. На основании проведённого исследования мы установили, что студенты факультета естествознания в занятиях физическими упражнениями используют как объективные, так и субъективные показатели состояния своего организма. Самоконтроль является неотъемлемым элементом занятий физическими упражнениями.

Список использованных источников

1. Готовцев, П. И. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом / П. И. Готовцев, В. И. Дубровский. – 3-е изд. – М. : Физкультура и спорт, 2012. – 168 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ростова Е.А. 3 курс, факультет естествознания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Е.И. Гурина,**
старший преподаватель

Введение. Здоровье – это самое ценное, что мы имеем. В мире можно заменить всё, кроме здоровья. Фактически двигательная активность необходима для жизни. Дефицит движения приводит к замедлению всех процессов жизнедеятельности, как результат – человек становится вялым и чаще болеет. А для некоторых заболеваний спортивные занятия официально признаны лучшими способами профилактики. Кроме того, спорт способствует похудению и формированию красивой фигуры.

Однако не все имеют такую силу воли, чтобы в тот час начать заниматься спортом. Особенно студенты, которые ежедневно сталкиваются с повышенной учебной нагрузкой, малоактивным образом жизни, а также низкой мотивацией к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Мотивацией к физической активности называется особое состояние личности, которое направлено на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности [1].

В основе мотивации лежит мотив, под которым понимают внутреннюю движущую силу, побуждающую человека к действию.. Их можно подразделить на 2 группы: физиологические и психологические [2].

К физиологическим мотивам относятся:

1. Оздоровительные мотивы. Самым сильным стимулом студентов к занятиям спортом – это возможность укрепить свое здоровье не только физическое, но и ментальное;

2. Эстетические мотивы. Как говорилось ранее спорт отличный инструмент для создания красивой фигуры;

К психологическим относятся такие мотивы как:

1. Коммуникативный мотив. Получение удовольствия от проведенного времени с друзьями. Общение с ровесниками направляет человека к занятиям спортом, особенно, если данный вид спорта носит командный характер.

2. Соревновательные мотивы. Данный мотив основан на стремлении проявить себя как лидер, стремлении быть первым в какой-либо деятельности;

3. Административные мотивы. В высших учебных заведениях дисциплина «Физическая культура» является обязательной, по которой необходимо получить зачет, что и мотивирует студента исправно посещать занятия;

4. Познавательный мотив. Цель данного мотива состоит в следующем – понять на что способное своё тело, улучшить его физические качества.

Содержание. Целью нашей работы являлось выявление мотивов к занятиям физической культурой и спортом студентов при обучении в ВУЗе.

В исследовании применялся метод анкетирования с последующим анализом полученных данных. Выборку составили 35 человек возрастом от 17 до 20 лет, являющиеся студентами БрГУ им. А. С. Пушкина

Нами был проведен опрос, направленный на выявления мотивов к занятиям физической культурой. На вопрос «Считаете ли вы спорт главным фактором для поддержания здоровья?» 80% студентов ответили положительно. При этом 68,6% респондентов не заинтересованы в занятиях физической культурой и отдают приоритет другим отраслям жизни.

На вопрос «Какие причины мешают Вам заниматься спортом» студенты ответили: не хватает времени – 61,8%; не имею желаний – 26,5%. При этом большинство указали, что проводят своё свободное время смотря телевизор (55,9%)

Также на незаинтересованность спортом во внеурочное время указывает ответ обучающихся на вопрос «Какой спортивной деятельностью вы занимаетесь?», где 42,9% ответили, что занимаются спортом только во время занятий физической культуры.

Полученные данные из ответа на вопрос «Каков ваш главный мотив посещения занятий физической культурой?» свидетельствуют о том, что у большинства опрошенных – 62,9%, стимулом является получение зачета, т.е. административный мотив. На втором месте находится укрепление здоровья – 22,9% – оздоровительный мотив. Сторонниками эстетического мотива по результатам опроса оказались – 8,6%. И лишь 1,9% посещают занятия физической культуры для проявления лидерских качеств, общения с друзьями и познания своих возможностей т.е. сопернический, коммуникативный и познавательный мотивы соответственно.

Заключение. Данный опрос показывает, что студенты посещают занятия физической культуры лишь для получения зачета, что является разочаровывающим результатом. Безусловно одним из важнейших факторов для поддержания здоровья является спорт, однако студенты в силу своей молодости и относительно хорошего здоровья не осознают этого и воспринимают занятия физической культурой одним из шагов для допуска к сессии. Для искоренения этого заблуждения необходимо сформировать у студента корректный подход к занятиям спортом, значимость здорового и активного образа жизни. Заложить фундамент практического опыта для поддержания физической формы в дальнейшем.

Список использованных источников.

1. Воронов Н.А., Шипов Н.А. Актуальные проблемы совершенствования высшего образования // Использование массовых открытых онлайн-курсов в электронной образовательной среде платформы MoodleЯргу на примере предмета «Физическая культура». – Ярославль: Филигрань, 2020. – С. 61-63.
2. Слепченко, А. Л. Мотивация как компонент занятий физической культурой [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/257/58864/> – Дата доступа: 29.10.2022

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Саевич Е.А. 2 курс, физико-математический факультет
(Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина)
Научный руководитель – **Сидоревич П. Ф.**,
преподаватель

Введение. Мотивацию нередко называют вестником успеха. Мотивация является составной частью характера, она формируется на протяжении всей жизни, начиная с детства. В детском возрасте источниками мотивации могут быть личная потребность в успехе, лидерстве, общении с друзьями. Мотивация к физической активности - особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности [1]. Мотивация при занятиях

спортом зависит как от внутренних причин (темперамент, черты характера), так и от внешних (влияние учителей, родителей, тренеров). Данный термин в психологии спорта употребляется в двух значениях:

1) процессы и факторы, которые побуждают людей к действию или бездействию во всевозможных ситуациях;

2) подробный анализ причин, объясняющих предпочтение людей одного вида деятельности другому, стремление продолжать какие – либо действия в течение длительного времени. Главная цель занятий физической культуры - формирование физической культуры личности, подготовка к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья.

Содержание. Выявление условий для успешного формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Методы исследования. В работе применялись педагогические наблюдения, опрос.

Исследование проводилось на специальностях «Экономическая кибернетика» и «Прикладная математика» 2 курса физико-математического факультета в учреждении высшего образования Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина на протяжении года.

В эксперименте участвовало 56 человек 13 девочек и 23 мальчика. До начала эксперимента мы устроили опрос, цель которого была узнать, какой процент студентов занимается спортом самостоятельно и чего не хватает остальным, чтобы начать это делать.

Результаты опроса были следующие: 16% студентов занимались спортом самостоятельно, из них 10% составляли парни, остальные 84% занимались спортом исключительно на уроках физкультуры, а некоторые из них и вовсе не имели ничего общего со спортом.

Также нам удалось узнать, что останавливает второкурсников начать заниматься самостоятельной физической активностью:

- Нехватка мотивации 63%
- Недостаточное количество знаний 25%
- Нехватка времени 12%

В ходе эксперимента мы решили добавить несколько лекций, на которых опытный педагог объяснил студентам пользу занятий физической культурой, и ответил на все интересующие их вопросы. Спустя время перешли к практике, где нам удалось выявить основные группы мотивов к занятиям физической культурой в вузе:

Оздоровительный мотив. Наиболее сильной мотивацией молодежи к занятиям физическими упражнениями является возможность укрепления своего здоровья и профилактики заболеваний.

Соревновательно-конкурентные мотивы. Данный вид мотивации основывается на стремлении человека улучшить собственные спортивные достижения.

Эстетические мотивы. Мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями заключается в улучшении внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих.

Коммуникативные мотивы. Занятия физическими упражнениями в группе, являются одной из сильных мотиваций к посещению спортивных секций. Совместные занятия физической культурой и спортом содействуют улучшению коммуникации между социальными и половыми группами.

Заключение. Спустя 3 месяца после окончания эксперимента мы провели ещё один опрос, благодаря которому узнали, что процент студентов, которые начали заниматься самостоятельной физической активностью составил 78 %, что на 62 % больше чем до исследования.

Таким образом, мотивация является важной составляющей физической активности. Именно поэтому, ещё с раннего детства важно привить интерес к занятию спортом, проводить работы по обучению, воспитанию и созданию атмосферы заинтересованности.

Список использованных источников

1. Беляничева В. В. «Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов». / Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики – Саратов, 2009. – 23 с.
2. Бауэр В.А. Формирование интересов и потребностей к занятиям физической культурой и спортом у будущих учителей: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1987.– 18с.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Сай А. С. 2 курс, физико-математический факультет
(БрГУ имени А.С.Пушкина)
Научный руководитель – **Сидоревич П.Ф.**,
преподаватель

Введение. Подвижная игра – незаменимое средство физического воспитания пополнения юношей и девушек знаний и представлений об окружающем мире, смекалки, ловкости, ценных морально-волевых качеств. [1] Разнообразные движения требуют активной деятельности крупных и мелких мышц, способствуют лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, т.е. повышению жизнедеятельности организма. Основная задача подвижных игр – укреплять здоровье, способствовать правильному физическому развитию, развивать и познавать движения и новые возможности тела. [2]

В педагогической практике используются коллективные и индивидуальные подвижные игры, а также игры, подводящие к спортивной деятельности.

Подвижные игры: индивидуальные (одиночные), свободные (вольные), коллективные, некомандные, без водящего, с водящим, музыкальные, полуспортивные, без физического контакта с соперником.

Содержание. Цель работы – исследовать, какую роль подвижные игры имеют в физической культуре и как влияют на человека.

В работе применялись метод педагогического наблюдения, тестирование физического воспитания и опрос о субъективных изменениях физического состояния.

Исследование проводилось на специальностях «Прикладная математика» и «Экономическая кибернетика» 2 курса физико-математического факультета, в котором участвовало 36 студентов. Эксперимент проходил 2 раза в неделю на протяжении 30 дней. До проведения исследования 97% студентов не знали, какие подвижные игры бывают и как в них играть. Мы рассказали, какие игры существуют и предложили сыграть в такие игры, как: «Шире шагай», «Парами на прогулку», «Найди свой цвет», «Догоняй меня» и др.

Сначала 75 % студентам не понравилась эта идея, но с каждым занятием проявлялась заинтересованность в этом. На каждой паре 2 студента из каждой группы предлагали новые игры, которые хотелось им сыграть. Уже через 10 дней у 35% учащихся улучшилось внутреннее состояние и некоторые физические качества. По завершению эксперимента 100% студентов остались в позитивном настроении.

По результатам опроса о субъективных изменениях физического состояния, результаты были следующими: у 90% студентов заметили развитие выносливости, у 73% студентов – ловкости, у 60% студентов – гибкости.

Многим настолько понравились подвижные игры, что они играли не только на занятиях, но и в свободное время.

Заключение. Таким образом, можно сделать вывод о том, что подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей, а также повышают функциональную деятельность организма.

Список использованных источников

1. Жуков М. Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 160 с.
2. Кузнецов, В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Метод. пособие / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. – М.: НЦ ЭНАС, 2006. – 151 с.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ПОНИМАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Самойлюк М. И. 1 курс, исторический факультет

(БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – Самойлюк Т. А.,

старший преподаватель

Введение. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) является важнейшим условием здоровья любого человека. Здоровье молодежи во многом зависит от образа жизни. Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни. Перед государствам стоит задача: воспитать достойное здоровое поколение [1].

Как известно, ключевыми составляющими здорового образа жизни являются: сбалансированное питание; двигательная активность, соблюдение правил личной гигиены; оздоровительные процедуры (закаливание, укрепление иммунитета); отказ от вредных привычек; регуляция психоэмоционального состояния [2].

Содержание. Для изучения осведомленности студентов 1 курса исторического факультета о понятии «здоровый образ жизни» нами было проведено анкетирование на базе УО БрГУ имени А. С. Пушкина. Всего выборка составила 50 респондентов.

На вопрос: «Что такое ЗОЖ по Вашему мнению?» 75% девушек и 25% юношей ответили, что ЗОЖ – это совокупность таких факторов как: соблюдение правил здорового питания, физическая активность, режим труда и отдыха, отсутствие вредных привычек. По мнению юношей, здоровый образ жизни – это физическая активность (66,6%), соблюдение правил здорового питания (50%), отсутствие вредных привычек (41,6%). Лишь небольшая часть девушек считает, что ЗОЖ – это отсутствие вредных привычек (25%), соблюдение правил здорового питания (12,5%), физическая активность – 12,5% (рисунок 1)



Рисунок 1 – Результаты респондентов на вопрос: «Что такое ЗОЖ по Вашему мнению?»

На рисунке 2 расположены результаты вопроса: «Считаете ли Вы, что ведете здоровый образ жизни?». малая часть юношей (41,7 %) и девушек (37,5 %) осознают, что не ведут ЗОЖ.

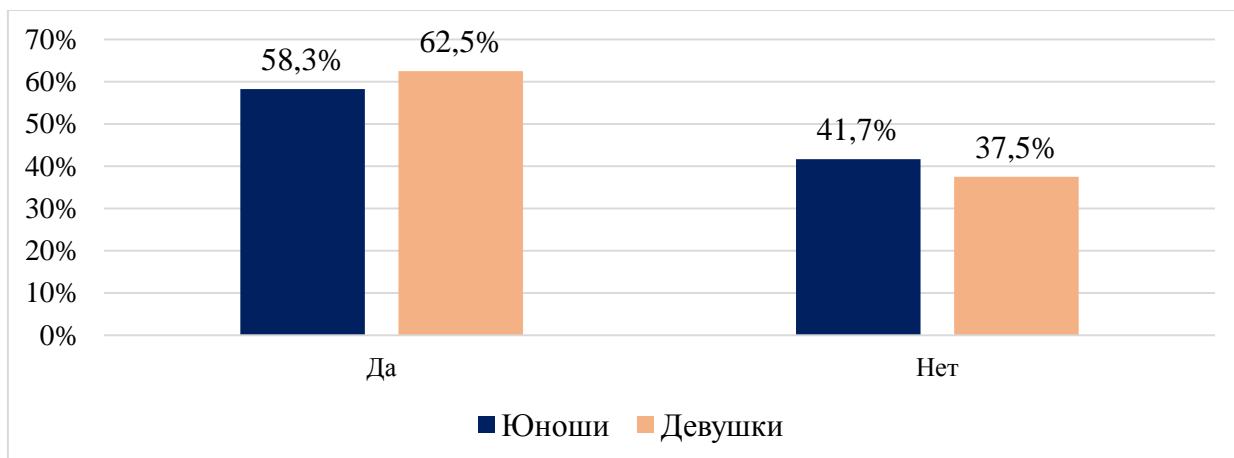


Рисунок 2 – Результаты респондентов на вопрос: «Считаете ли Вы, что ведете здоровый образ жизни?»

На вопрос: «Хотели бы Вы начать вести здоровый образ жизни?» большая часть опрошенных юношей (62,5 %) и девушек (41,7 %) ответили, что уже ведут здоровый образ жизни, а начать вести ЗОЖ хотели бы лишь 33,3 % юношей и 12,5 % девушек. А часть студентов (юноши 25 %, девушки 25%) не хотят вести ЗОЖ (рисунок 3).

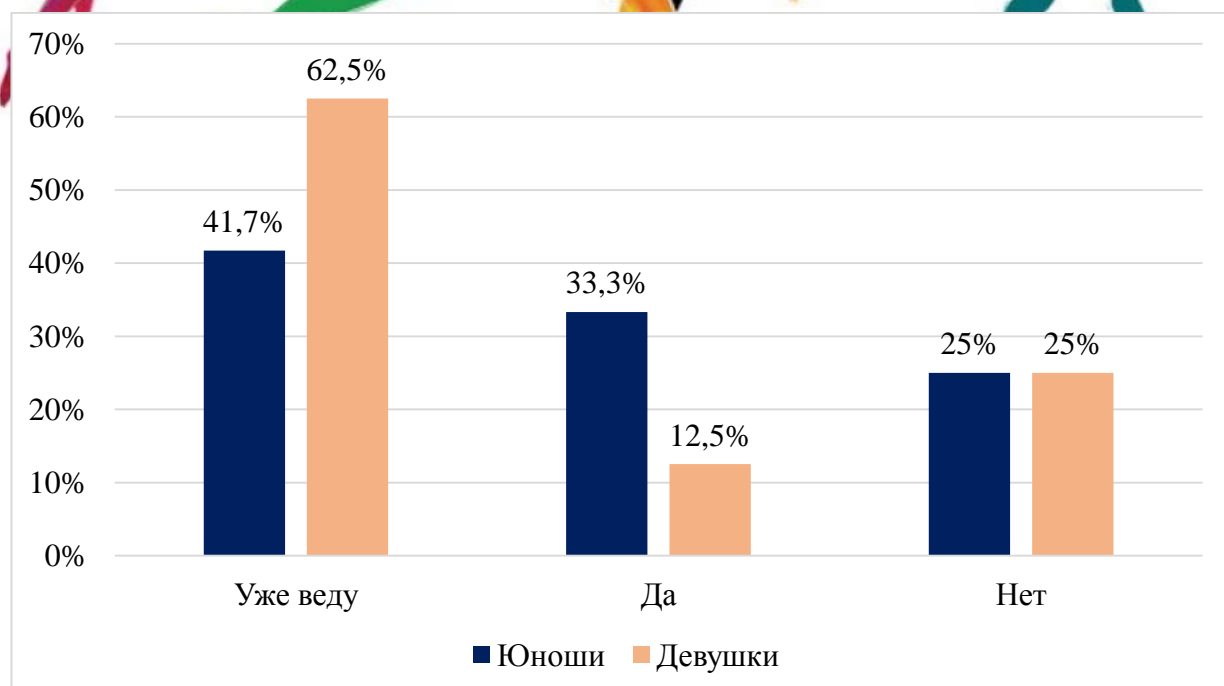


Рисунок 3 – Результаты респондентов на вопрос: «Хотели бы Вы начать вести здоровый образ жизни?»

На сегодняшний день большая половина девушек (75 %) и часть юношей (41,7 %) думают, что можно, беречь свое здоровье благодаря ЗОЖ. Чуть большая половина юношей (58,3 %) и часть девушек (25 %) затрудняются ответить на данный вопрос (рисунок 4).

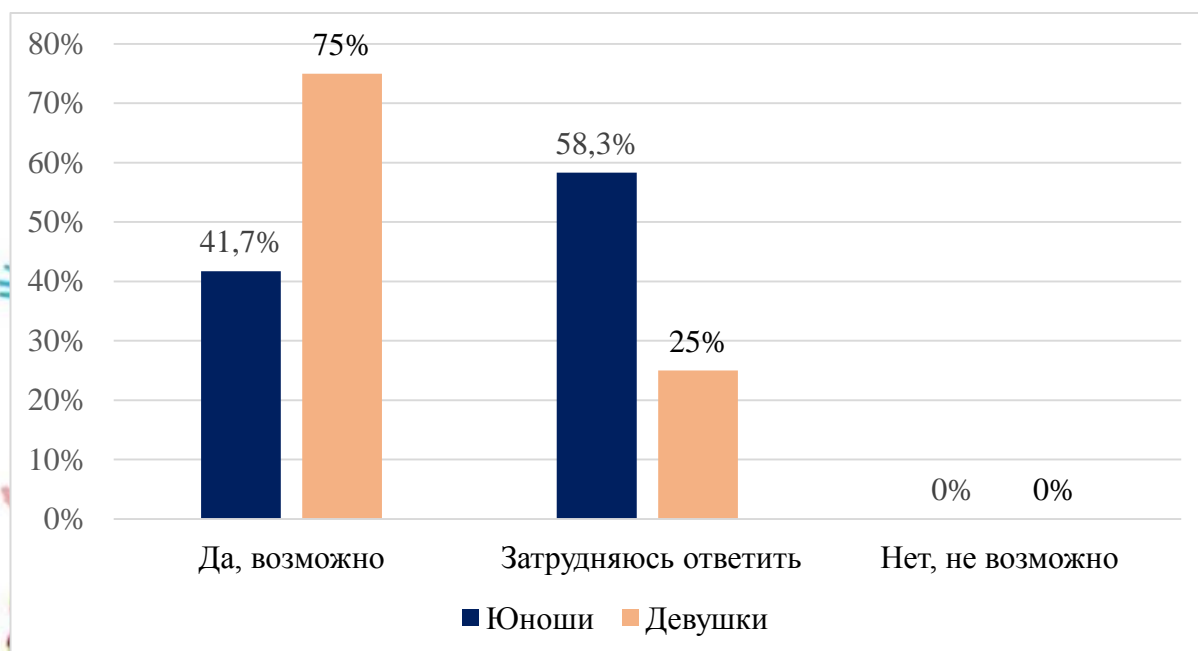


Рисунок 4 – Результаты респондентов на вопрос: «Как Вы думаете, на сегодняшний день возможно ли вообще беречь свое здоровье благодаря ЗОЖ?»

Заключение. С целью приобщения студентов к здоровому образу жизни можно рекомендовать следующее:

- оптимизации графика обучения студентов, с учетом принципов здорового образа жизни;
- включение в учебную программу студентов лекций и практических заданий о здоровом образе жизни;
- создание электронных ресурсов для студентов, с информацией о здоровом образе жизни;
- включать в учебный процесс различного рода работы для студентов, которые направлены на самостоятельный поиск информации о ЗОЖ.

Список использованных источников

1. Мартиновский, М. Здоровье и здоровый образ жизни в ценностных ориентациях молодежи / М. Мартиновский. – Минск : Технопринт, 2003. – 275 с.
2. Рахматов, А. А. Научные основы здорового образа жизни / А. А. Рахматов // Образование и воспитание. – 2016. – №2(7). – С. 5–7.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ СТУДЕНТАМИ УО «БРЕСТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ А.С.ПУШКИНА»

Сахно В.Б. 4 курс, факультет естествознания

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Домбровский В. И.

кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Одним из главных показателей, которые характеризуют состояние здоровья студента, является уровень физической подготовки.

Устойчивость человеческого организма к негативным условиям очень мобильна и поддается тренировке, как средствами нагрузок, так и различными внешними влияниями (температурными колебаниями, недостатком либо избытком воздуха или углекислого газа). У людей, которые регулярно и активно занимаются физическими упражнениями, повышается психическая, умственная и эмоциональная устойчивость к осуществлению напряженной интеллектуальной и физической деятельности во время работы или учебы [1].

Физическим упражнением называется двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека. Не каждое двигательное действие может быть названо физическим упражнением. Только те действия, которые ориентированы на решение задач физического воспитания и подчинены его закономерностям, являются физическими упражнениями [3, С. 101-102].

К числу главных физических качеств человека, обеспечивающих высокий уровень физической работоспособности, относят: силу, скорость, выносливость, которые формируются в зависимости от условий выполнения, характера, специфики, продолжительности и интенсивности работы.

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями [2, С. 28-33]. Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека.

Содержание. Цель работы – определить основные средства физической культуры, которые используют студенты УО «Брестский государственный университет имени А.С.Пушкина».

Основными средствами физической культуры являются различные виды двигательной активности, которые используют студенты УО «Брестский государственный университет имени А.С.Пушкина» на факультете естествознания. Для того чтобы выяснить, какие именно средства физической культуры используют студенты, мы провели исследование. Оно проводилось среди студентов 3 курса факультета естествознания. Основной

задачей исследования являлось изучение основных средств физической культуры, используемых студентами. Основные методы, которые были использованы в работе – это метод наблюдения, интервьюирования, анкетирования, опроса, а также обработка статистического материала.

Результаты исследования. В результате проведенного нами исследования было выявлено, что 67% студентов на факультете естествознания используют плавание, как основное средство физической культуры, 20% - спортивную ходьбу, а 13% используют в качестве средства физической культуры бег (рисунок 1).

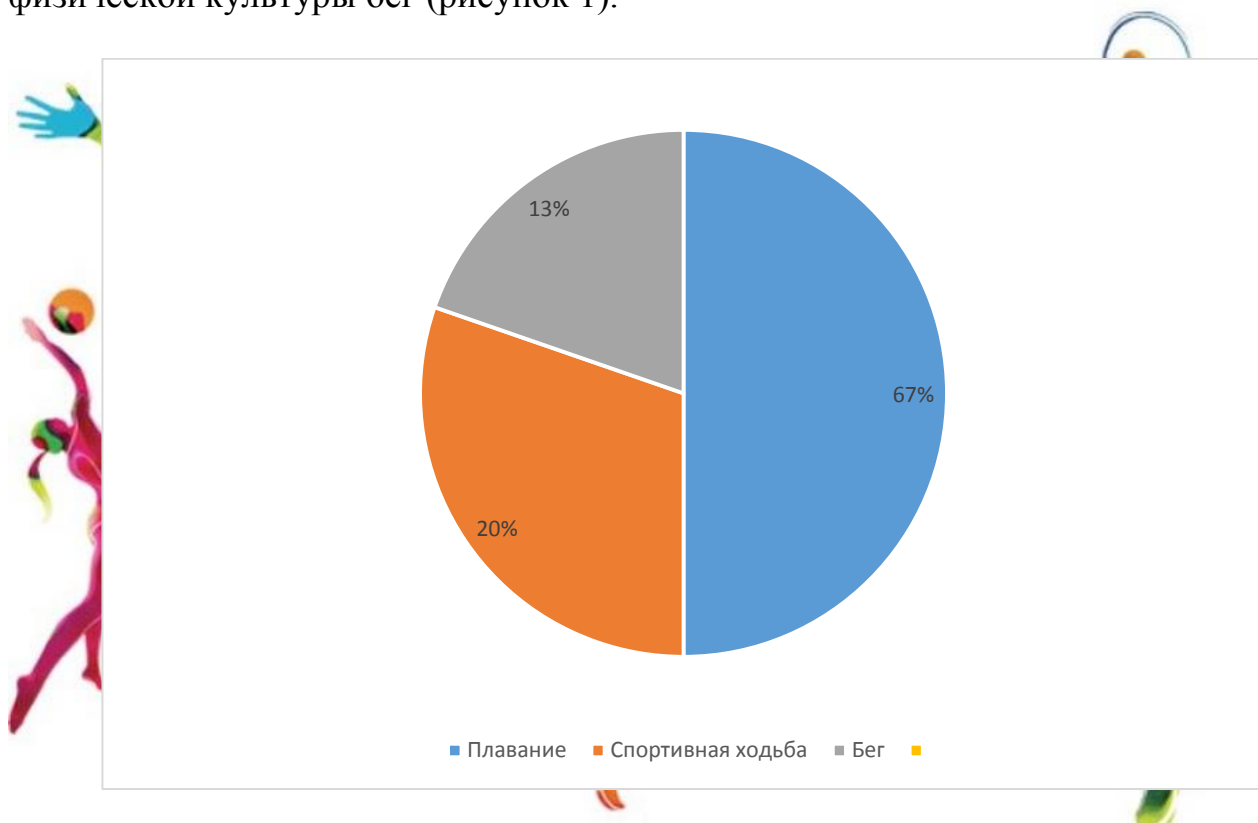


Рисунок 1 – Основные средства физической культуры, используемые студентами

Заключение. В результате проведенного исследования мы выяснили, какие основные средства физической культуры используют студенты УО «Брестский государственный университет имени А.С.Пушкина» на факультете естествознания. Наиболее часто используемыми средствами физического воспитания являются плавание, спортивная ходьба, бег.

Список использованных источников

1. Галкин, В. В. Экономика и управление физической культурой и спортом / В. В. Галкин. – СПб. : Феникс, 2006. – 258 с.
2. Руденко, Г. В. Выбор средств для самостоятельных занятий физической культурой / Г. В. Руденко. – СПб. : Феникс, 2019. – 259 с.
3. Саноян, Г. Г. Физкультура активной жизни / Г. Г. Саноян. – М. : Авиатэкс, 2009. – 190 с.

К ВОПРОСУ О ВЛИЯНИИ ПАНДЕМИИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ МОЛОДЁЖИ

Скобелина А. О., 2 курс, Институт новых материалов и технологий (УрФУ имени первого Президента России Б.Н. Ельцина).

Научный руководитель – Артемьева Л. Б.
старший преподаватель

Введение. Весна 2020 года принесла с собой тревожные новости – новую коронавирусной инфекцией COVID-19, которая впоследствии переросла в пандемию глобального характера. Для предотвращения распространения страшной болезни правительства всех стран вводили карантин и специализированные режимы взаимодействия людей. Сфера образования, ВУЗы, школы, колледжи, изменил формат обучения на дистанционный. Совокупность всех этих изменений, разумеется, повлияла, как на компании, организации и государственные учреждения, так и на практически каждого отдельного человека, его физическое и психическое состояние. [6; 7].

Содержание. В данной статье рассматриваются и анализируются исследования, проведенные для выявления и описания отношения молодых людей и девушек в возрасте от 19 до 23 лет к физической культуре, спорту и просто здоровому образу жизни в период пандемии новой коронавирусной инфекцией COVID-19.

Люди, привыкшие вести активный образ жизни вместо отказа от спорта во время пандемии задались вопросом адаптации спортивных мероприятий и тренировок к домашней обстановке. Они поняли, что дома можно заниматься на простых тренажерах и с применением специализированного снаряжения – турников, разборных гантелей, резиновых жгутов и эспандера. Напомним, что рассматривается период, когда фитнес-клубы и спортзалы были закрыты, посещение уличных площадок не рекомендовалось [6; 7; 8; 10].

Помимо этого, интернет наполнялся специализированными материалами – выкладывались видеозаписи о теоретических принципах физической культуры, которые люди уже применяли на практике в домашних условиях, они рассказывали о теоретически опасных физических нагрузках, о правильных форматах подачи физической нагрузки в домашних условиях и т.д. [10].

Людям советовали начинать с коротких тренировок, не связанных с серьезными физическими нагрузками и постепенно наращивать темп. С постепенным увеличением нагрузки и длительности тренировок так должны были улучшаться физические качества человека и, что самое главное, его общее физическое состояние. Их учили строить программы, выбирать упражнения «под себя», рассказывали о правилах регулярности и систематичности домашних тренировок. Эта информация говорит, опять же, о том, что человек сам выбирал, «спорт» или «не спорт», все необходимое у него было.

Рассмотрим в данном ключе исследование Барбаса Я.В. и Лыженковой Р.С.

Для возможности оценки уровня знаний студентами правил занятия спортом в домашних условиях в период самоизоляции они применили метод опросного анкетирования. Тестировались студенты ИрГУПС. В опросе приняли участия 100 студентов различных факультетов. В качестве площадки проведения опроса авторами была выбрана популярная социальная сеть «ВКонтакте». Тестирование состояло из 3 вопросов:

- «Занимаетесь ли вы спортом самостоятельно?»;
- «Уменьшилась ли ваша активность во время самоизоляции?»;
- «Придерживаетесь ли вы правил при занятии спортом самостоятельно?».

Результаты ответа на первый вопрос разделились ровно пополам – 50/50, то есть, половина опрошиваемых систематически находили время на занятие спортом.

Ответ на следующий вопрос дал информацию по актуальному состоянию дел – примерно 4/5 (81%) ответили, что, после наступления пандемии стали проявлять меньшую физическую активность.

Ответ на третий вопрос продемонстрировал заинтересованность опрошиваемых в поддержании активного и здорового образа жизни. Оказалось, что с соблюдением правил занимается 10% – десятая часть. Остальные или не занимаются вовсе, или занимаются бессистемно, неэффективно.

Таким образом, по результатам исследования было определено, что обусловленные пандемией, домашние тренировки, обладающие несомненными преимуществами, по сравнению с классическим вариантом, который предлагают фитнес-клубы – экономией денежных средств, экономией времени, психологически комфортной обстановкой – практически не нашли заинтересованности у студентов.

В продолжение рассматриваемой темы обратимся к термину «физическая активность».

Физическая активность определяется как любое произвольное движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует затрат энергии. В особенности, регулярная, тесно связана с большим количеством формирующих факторов (например, техника выполнения упражнений, дисциплина, разнообразие физических упражнений, правильная одежда, поощрение, мотивация и т.д.). В первую очередь это касается студентов ВУЗов.

Специалисты отмечают, что именно в студенческий период у молодых людей формируются привычки, поэтому все приобретенные в этот период ежедневные привычки, являются основополагающими для сохранения такой модели поведения на долгие годы жизни [2]. Известно, что недостаток физической активности и малоподвижный образ жизни приводят к негативным последствиям для здоровья человека, в том числе к изменению

состава тела, развитию мышечной атрофии, снижению аэробных функций и др. [1; 5]. Специалисты отмечают, что пандемия COVID-19 существенно ограничила общий уровень физической активности населения, в том числе студентов [1; 2; 3]. По мнению ученых, сохранение физической активности на фоне пандемии является важной задачей для всего населения планеты [4].

Рассмотрим в этой связи исследование, проведенное Осиповым А.Ю. и Лепилиной Т.В.

Основная цель проведения авторами рассматриваемого исследования – поиск данных об уровне физической активности российских студентов в период до и во время введения ограничительных мер, связанных с пандемией COVID-19. Дополнительная цель исследования – сравнительный анализ полученных данных с показателями уровня физической активности иностранных студентов в период пандемии.

Полученные данные показали достоверное снижение уровня общей физической активности у большинства участников исследования. Следует отметить, что обе группы участников (юноши и девушки) заявили о сохранении физкультурно-спортивной физической активности на уровне, аналогичном периоду до начала пандемии.

И последняя к рассмотрению работа – исследование Стерляевой Н.А. и Чукановой Т.В. В данном исследовании акцент сделан на здоровый образ жизни, составную часть физической культуры.

В рамках эмпирического исследования, проведенного в городе Барнауле, они изучили особенности самозащитного поведения студенческой молодежи во время распространения пандемии коронавируса. В опросе приняли участие 120 студентов гуманитарного факультета Алтайского государственного университета.

Согласно этому исследованию, только 21% респондентов постоянно следят за своим общим физическим состоянием. Большинство студентов (72%) считают, что здоровье зависит от них самих. В то же время чуть менее трети респондентов (29%) изменили свое отношение к здоровью во время пандемии коронавируса, считая, что он представляет реальную угрозу для их собственного здоровья. Некоторые респонденты (12%) считают, что новая коронавирусная инфекция не причинит вреда ни им самим, ни их близким.

Осознание ценности здоровья не гарантирует его сохранения и укрепления. В области личной мотивации необходимо иметь отношение к самосохранительному поведению. Только определенные действия могут быть результатом положительной личной мотивации и готовности вести здоровый образ жизни.

В связи с этим в ходе исследования учёные попытались определить отношение студентов к самозащитному поведению. Одним из компонентов здорового образа жизни, как основы самозащитного поведения, являются спорт и физические упражнения. Хотя большинство опрошенных студентов согласилось с этим (86%), только 18% респондентов регулярно занимались спортом, а 6% студентов занимались физкультурой и утренней гимнастикой.

Значительная часть молодых студентов (86%) выступает за отказ от вредных привычек. Но в то же время, по мнению трети респондентов (31%), алкоголь и сигареты иногда разрешены.

Наиболее важным компонентом самозащитного поведения является правильное питание. Более половины респондентов (53%) следили за своим питанием. Большинство респондентов (67%) ели фрукты и овощи, а 13% студентов пытались принимать витамины. Но в целом исследование показывает, что желание оставаться здоровым не является основной мотивацией пищевого поведения.

Полученные результаты лишь подтверждают вывод некоторых исследователей о том, что "причиной пассивного поведения студентов в поддержании и восстановлении здоровья является отсутствие навыков вести здоровый образ жизни в условиях низкой культуры здоровья и способности подвергать сомнению необходимость здорового образа жизни во время студенческой жизни, не отрицая важности здорового образа жизни". [9].

Заключение. Обращаясь к выше сказанному, физическая культура и спорт в условиях пандемии имеет большое значение, так как полное отсутствие физических нагрузок повышает риск развития ожирения и диабета, сокращает продолжительность жизни, ухудшает качество мышц и нарушает кровообращение. А результаты исследования показывают, что одной из функций ВУЗа в современных реалиях должно стать изменение поведения молодежи в отношении собственного здоровья. Ведь, современные университеты являются активным субъектом для социализации, ресоциализации и социальной адаптации молодежи в городах и регионах.

Список использованных источников

1. Galle F. Sedentary behaviors and physical activity of Italian undergraduate students during lockdown at the time of COVID-19 pandemic / F. Galle, E. Sabella, S. Ferracuti, [et al]. – DOI: 10.3390/ijerph17176171 // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2020. – № 17 (17). – P. 6171.
2. Impact of COVID-19 pandemic on university students' physical activity levels: An early systematic review / A. Lopez-Valenciano, D. Suarez-Iglesias, M. Sanchez-Lastra, [et al]. – DOI:10.3389/fpsyg.2020.624567 // Frontiers in Psychology. – 2020. – № 11. – P. 624567.
3. Physical activity and sedentary lifestyle in university students: Changes during confinement due to the COVID-19 pandemic / C. Romero-Blanco, J. Rodriguez-Almagro, M. Onieva-Zafra, [et al] // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2020. – № 17 (18). – P. 6567.
4. The acute effects of the COVID-19 pandemic on physical activity and sedentary behavior in university students and employees / J. Barkley, A. Lepp, E. Glickman, [et al] // International Journal of Exercise Science. – 2020. – № 13 (5). – P. 1326–1339.

5. Енченко И.В. Сравнительный анализ уровня физической активности в Европе и Российской Федерации / И.В. Енченко, Н.М. Егорова. – DOI: 10.14529/hsm200412 / Человек. Спорт. Медицина. – 2020. – № 20 (4). – С. 103–110.
6. Корольчук А. Пандемия COVID-19 и двигательная активность / Корольчук А. Текст: электронный // Fit-test: [сайт] – URL: <http://fit-test.ru/blog/covid-19/2020-05-22-pandemia-covid-19-and-physical-activity.aspx> / Дата обращения 02.05.2022
7. Наздрачев Г. О. Занятия физической культурой во время пандемии / Г. О. Наздрачев, А. С. Машичев. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 20 (310). — С. 489-490.
8. Текст: электронный // РИА НОВОСТИ – URL: <https://ria.ru/20200320/1568874555.html/> Дата обращения 02.05.2022
9. Филоненко В.И., Никулина М.А., Патраков Э.В., Ковтун О.П. Представления о здоровье и здоровьесбережении у студенческой молодежи // Социологические исследования. – 2018. – № 7. – С. – 152-157. DOI: 10.31857/S013216250000188-9.
10. Юдин Б. Л. Физические нагрузки во время эпидемии: правила и ограничения / Б. Л. Юдин, А. С. Машичев. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2020. – № 21 (311). – С. 246-247.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПОХОДОВ ВЫХОДНОГО ДНЯ, КАК СРЕДСТВА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, В СИСТЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Смолина Ю.И. 4 курс, Институт физической культуры (Поволжский ГУФКСиТ)

Научный руководитель – **Евграфов И.Е.**

кандидат педагогических наук, доцент

Введение. В современном мире проблема формирования культуры здорового образа жизни (ЗОЖ) студентов, как никогда актуальна. Связано это, прежде всего с тем, что во время учебного процесса студенты в основном сталкиваются с нехваткой двигательной активности и не соблюдают основные составляющие ЗОЖ, а именно: не сбалансировано питаются и не соблюдают режим труда и отдыха, вследствие чего испытывают стресс и упадок сил. Как правило, студенты вынуждены сами справляться с данной проблемой, однако далеко не у всех это получается. В результате с возрастом такие учащиеся могут приобрести проблемы с психическим и физическим здоровьем.

Организация и проведение походов выходного дня (ПВД), как средства двигательной деятельности, способствует решению данной проблемы, а именно формированию культуры здорового образа жизни, а также

восстановлению и накоплению израсходованных в процессе учебной деятельности сил.

Содержание. Как известно, одной из составляющих здорового образа жизни является двигательная активность, а одним из наиболее эффективных способов укрепления здоровья является двигательный отдых на природе, в том числе некатегорийные туристские походы [2].

Так, под понятием «поход выходного дня» следует понимать кратковременный поход (от нескольких часов до двух суток), с оздоровительными, познавательными, экскурсионными, развлекательными, эстетическими и другими целями [1].

В ходе похода выходного дня, туристы не только знакомятся с природой и осваивают основные туристские навыки, но и восстанавливают свои физические и психические силы за счет выезда на природу.

Помимо воспроизводящей роли ПВД, данная форма двигательной активности призвана исполнить гуманитарную и воспитательную функции, заключающиеся в развитии личности человека и воспитании у него гуманного отношения к природе, самому себе и окружающим людям.

Для выявления заинтересованности студентов в организации и проведении походов выходного дня, средства двигательной деятельности, в системе формирования здорового образа жизни, было проведено анкетирование среди студентов, проживающих в г. Казани, в количестве 142 человека [3].

Так, на вопрос «Как Вы считаете, сможет ли участие в походах выходного дня, за счет смены деятельности и окружающей обстановки, избавить Вас от стресса и снизить уровень тревожности?», были получены следующие результаты: большинство (81,0%) студентов ответили «да», часть (16,2%) – «затрудняюсь ответить» и остальные (2,8%) – «нет» (рис. 1).

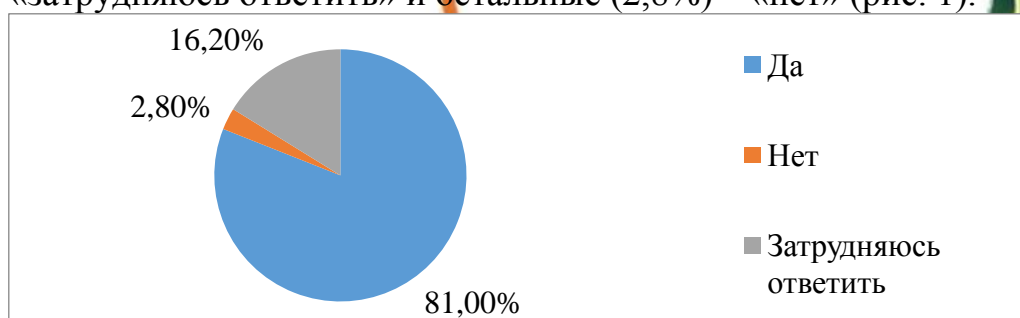


Рисунок 1 – Мнение студентов, о способности походов выходного дня снимать стресс и снижать уровень тревожности

На вопрос «Как Вы считаете, сможет ли участие в походах выходного дня повысить Вашу заинтересованность в учебе?», были получены следующие результаты: большинство (56,3%) студентов уверены в том, что за счёт участия в походах выходного дня, можно повысить свою заинтересованность в учебном процессе, часть (21,1%) студентов уверены, что это не так, и остальные (22,6%) – затруднились ответить (рис. 2).

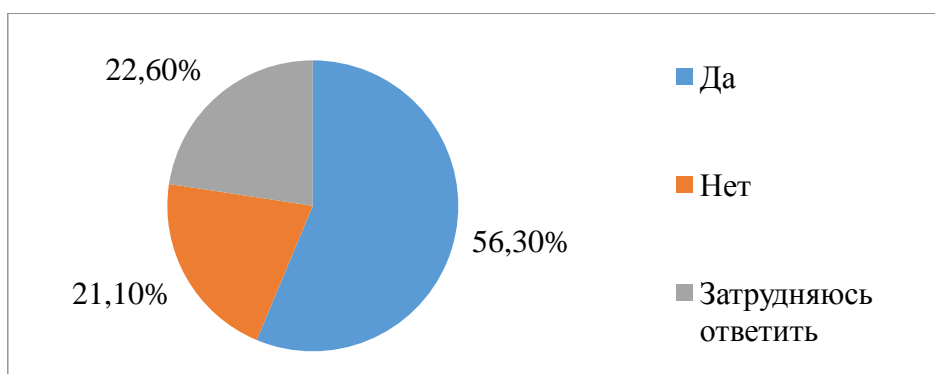


Рисунок 2 – Мнение студентов, о способности походов выходного дня повысить их заинтересованность в учебном процессе

Таким образом, большинство студентов уверены, что участие в походах выходного дня способствует не только снятию стресса и снижению уровня тревожности, но и улучшению их успеваемости в процессе учебной деятельности.

Также, нами был выявлен уровень необходимости организации и проведения в учебных заведениях г.Казани походов выходного дня. Так, многие (64,8%) студенты чувствуют необходимость организации и проведения подобных мероприятий, часть (4,9%) студентов – нет, остальные (30,3%) – затруднились ответить (рис. 3).

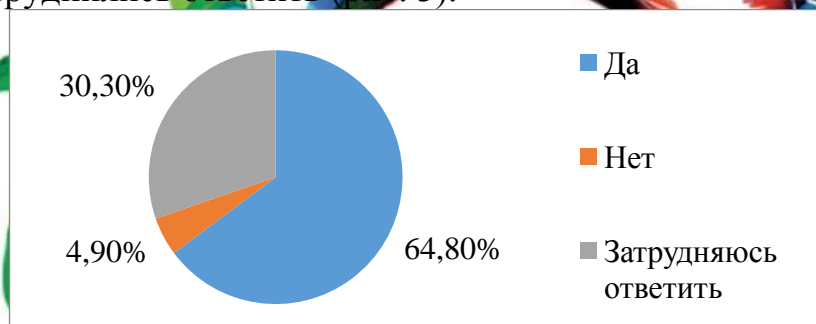


Рисунок 3 – Заинтересованность студентов г. Казани в организации и проведении походов выходного дня.

Заключение. Таким образом, организация и проведение походов выходного дня является отличным средством двигательной активности, способствующим формированию культуры здорового образа жизни студентов, за счет сохранения и укрепления здоровья, а также развития духовно-нравственных качеств личности.

Список использованных источников.

1. Бичев, В.Г. Походы выходного дня в жизни студентов / В.Г. Бичев. – Текст: непосредственный // Международный журнал гуманитарных и естественных наук, 2020. – 98-101 С.
2. Соколов, Н.Г. Рекреация и двигательная реабилитация при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие / Н.Г. Соколов, В.П. Овчинников – СПб.: РГГМУ, 2016. – 44 с. – ISBN 978-5-86813-438-8 – Текст: непосредственный.

ВЛИЯНИЕ АЙКИДО НА ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

Староверова А. Ю. 2 курс, исторический факультет
(БГУ)

Научный руководитель – Юрченя И.Н.
старший преподаватель

Введение. Студенческий возраст сегодня является основным периодом формирования личности в целом, он характеризуется наивысшей социальной активностью и достаточно гармоничным сочетанием интеллектуальной и физической зрелости. Поскольку возраст, в котором пребывает студент, характеризуется мировоззренческим и профессиональным развитием, поэтому необходимо, чтобы в процессе формирования преобладала мотивация, направленная на физкультурно-спортивную деятельность и самосовершенствование личности [4, С. 300]. В последние годы большой популярностью пользуются нетрадиционные средства физической культуры среди молодежи – боевые искусства, обладающие значительным мотивационным и техническим потенциалом. Именно таким примером и является айкидо – вид японского боевого искусства, представляющего собой комплекс духовных и физических практик, созданный Морихэем Уэсибой. Его сущность заключается в оборонительной тактике, бросках и болевых захватах. Созданное на основе анализа различных единоборств, оно является крайне точным и эффективным. Айкидо также обладает собственным философским и нравственным фундаментом [2, С.126]. В такой многогранности и эффективности данного вида боевых искусств и заключается актуальность исследования с целью выявления влияния айкидо на формирование культуры здорового образа жизни у современных студентов.

Содержание. Айкидо, как боевое искусство, имеет свои принципы физического и духовного совершенствования. Пожалуй, среди очень многих боевых искусств, далеко не каждое обладает столь же глубокой философией. Много времени отводится именно на изучение этой самой философии.

Одним из важнейших постулатов изучения айкидо является принцип «единения тела и духа», как писал еще сам Морихэем Уэсиба в своих трудах. Это искусство согласования, путь обретения гармонии. Здесь много внимания уделяется искусству управления так называемой энергией КИ. Речь идет о правильном ощущении своего тела. О возможности ощущать собственную силу и правильно управлять ей. Для успешного проведения приема необходимо натренировать тело до автоматических реакций, научиться собирать всю силу за долю секунды. Умение чувствовать эту силу и управлять ей и имеется в виду под энергией КИ. Необходимо интуитивно понимать, когда нужно быть стойким и крепким, когда податливым и гибким, а когда точным и быстрым. Морихэй Уэсиба, говоря об этом, часто сравнивал эти состояния с природными явлениями. Он считал, что добиться

этого можно через медитацию, которая развивает концентрацию внимания и через упорные тренировки [3, С.183].

Вид тренировок, с многократным повторением упражнения в японских единоборствах называется ката. Суть его максимально проста и понятна: если отработать какое-либо движение тысячу раз, то в последующем тело будет реагировать быстрее сознания. Такой подход развивает в учениках упорство и терпение [1].

Само по себе айкидо имеет оборонительный характер. Обернуть силу противника против него самого – вот одна из целей тренировок. В самом слове «айкидо» есть слово «айки», в японских боевых искусствах означающее состояние, когда защищающийся сливается с атакующим без столкновения и овладевает им, используя собственную силу для проведения своего приема. Должно произойти слияние с действием атакующего, чтобы иметь возможность контролировать его действия и провести наиболее подходящую и мощную атаку, затратив минимум сил.

Айки обладает тремя важнейшими принципами:

1. слияние, а не столкновение
2. овладение противником
3. использование собственной внутренней силы [4, с. 302].

Движения в айкидо преимущественно круговые, не дающие попасть под удар или захват, а также сопровождать движения атакующего. Одно действие вытекает из другого. Все приемы и движения в айкидо элегантны и красивы – этому учат с самого начала. Данные принципы важны и на психологическом уровне. Настоящий мастер видит сознание врага и предупреждает все его действия. Техника айкидо – это наука неутрализации, в ней используются все естественные возможности человеческого тела, сила атаки и принцип непричинения физического вреда. Как и в других видах боевых искусств, каждая техника айкидо состоит из небольших компонентов. К ним относятся различные стойки, позы тела, стойки, боевые дистанции, положения рук, перемещение центра тяжести тела, перемещение в пространстве и использование так называемой дыхательной системы. Они составляют сущность технических методов и определяют их эффективность [1].

Еще одним важным аспектом является анализ всевозможных форм атаки. В айкидо этому уделяется особенно много внимания. Изучаются психологические предпосылки атаки и, непосредственно, физические. Далее изучается защита. Однако это несет мало пользы, если приемы не доведены до автоматизма. Поэтому так много уделяется принципу «ката» и духовной составляющей: медитации и концентрации, управлению собственной силой. Потому что для достижения результата, необходимо буквально прочувствовать противника, по малейшим движениям понимать, что он собирается сделать и так же быстро реагировать.

По словам Д. Стивенса, техники должны учить дышать согласованно с движениями, давать ученикам возможность преодолевать психологические барьеры, создавать ощущение бодрости и гармонии с миром [2, С. 128].

Таким образом вырисовывается наполненный духовностью и стремлению к гармонии образ. Вплоть до его сравнения с духовными практиками и религиозными течениями. Это как нельзя лучше показывает его ярко выраженную воспитательную функцию. Здесь нет речи об активной агрессии, а скорее о ее предупреждении. Боец айкидо хорошо знает о том, что провести прием возможно только если противник находится в состоянии разбалансировки. Поэтому типичная тактика – ожидать удар противника, чтобы направить против него его же силу. Это учит не проявлять агрессию, выжидать и управлять силой. Безусловно именно тренер закладывает фундамент тренировок, и именно ему решать, будет сделан акцент на одних только физических упражнениях или истинной целью станет совершенствование характера через боевое искусство. Однако не стоит считать, что можно овладеть айкидо, не совместив обе части тренировок.

Следовательно, ценность данного вида боевых искусств заключается не только в физическом совершенствовании молодого организма, но и для формирования ценностных ориентиров, нравственных установок, на основе которых воспитывается студенческая молодежь и чему активно способствуют занятия айкидо.

Заключение. В результате изучения научно-методической литературы по проблеме исследования, были изучены и проанализированы основные принципы работы айкидо:

- данный вид боевого искусства воспитывает такие качества, как упорство и настойчивость, что необходимо для отработки техник;
- собственная философия единоборства учит быть уравновешенным и всегда сохранять внутреннее спокойствие;
- развивается умение прислушиваться к себе и собственному телу, правильно использовать его силу;
- занятия айкидо вырабатывают такие качества, как дисциплина и решительность;
- айкидо обладает ярко выраженной воспитательной функцией;

На основании проведенного исследования можно сделать вывод о том, что молодежь проявляет особый интерес к нетрадиционным системам физического воспитания, к которым можно отнести айкидо. Новизна данного вида и в некотором смысле экзотичность привлекает внимание молодых людей, а потому оно может быть успешно использовано в качестве дисциплины, формирующей культуру здорового образа жизни. Занятия айкидо, на наш взгляд, являются эффективным механизмом всестороннего самосовершенствования студенческой молодежи, гармоничного воспитания физического, ментального и духовного начал в человеке. Овладевая принципами айкидо на тренировочных занятиях, которые предполагают экономные и эффективные движения, основанные на согласовании разума, дыхания и движений тела, студенты используют данные правила в различных областях своей деятельности. В связи с этим айкидо занимаются студенты в рамках самостоятельных занятий, а также на секционных и

факультативных занятиях в Белорусском государственном, что способствует гармоничному развитию студенческой молодежи.

Список использованных источников

1. Линник, Д.А. Возможности педагогического управления мотивационно-ценностной сферой личности занимающихся айкидо / Д.А. Линник. – М.: Проблемы педагогики, 2019. – С. 72-75.
2. Миронов, А.Г. Характеристика айкидо, как вида японского боевого искусства и средства физического воспитания / А.Г. Миронов. – Йошкар-Ола: Вестник ЧГПУ им. Яковлева, 2011. – С. 126-133.
3. Нелюбов, В.А. Современное состояние Айкидо в России: обучение и воспитание, методики и практика / В.А. Нелюбов. - Новый Уренгой, 2012. – С. 182-187.
4. Бурбыгина, В.В. Айкидо для студентов, как путь самосовершенствования личности / В.В. Бурбыгина, Е.А. Башура // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: матер. 2-й межд. науч.-практ. конф.; ред. С.В. Гурьев. – Екатеринбург: РГППУ, 2013. – С. 300-304.

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ

Стрелец В. В. 4 курс, факультет иностранных языков
(БрГУ имени А. С. Пушкина)
Научный руководитель – **П. Ф. Сидоревич,**
преподаватель

Введение. Занятия физическим упражнениям и активностью, формирующаяся в раннем возрасте, и формирование здорового образа жизни у детей и подростков приводят к снижению рисков для здоровья во взрослом возрасте. Физическая активность – неотъемлемая составляющая здорового образа жизни и для взрослых, и для детей. Многие люди не могут представить свою жизнь без ежедневных занятий. Однако многие переживают, не повредит ли чрезмерная подвижность человеку, страдающему заболеваниями дыхательных путей. Можно ли заниматься спортом при астме?

Цель работы- изучить проблемы занятий спортом для студентов с бронхиальной астмой

Методы исследования. В работе применялся опрос студентов с бронхиальной астмой на предмет видов активной деятельности и занятий спортом.

Содержание. Результаты и их обсуждение. Среди студентов факультета иностранных языков проводился небольшой опрос. На вопрос «Страдаете ли вы бронхиальной астмой?». Так, 65 % студентов сообщили,

что не страдают; 27 % считали, что страдают таким заболеванием; остальные 8% студентов затруднялись ответить.



Среди студентов, страдающих от бронхиальной астмы был проведен еще один опрос. На вопрос «Занимаетесь ли вы физическими упражнениями и какими?» ответы студентов были следующие: 50% сообщили, что избегают любой физической нагрузки; 30% предпочитают спортивную ходьбу; 15% ответили, что занимаются в тренажерном зале; 5% воздержались от ответа.



Несмотря на развитую в нашей стране медицину и профилактику здорового образа жизни среди студентов, многие все же сталкиваются с проблемами дыхательных путей, в том числе с бронхиальной астмой.

Однако различные виды спорта подразумевают разную физическую нагрузку. И, выбирая вид активности, важно учитывать состояние здоровья, тяжесть заболевания, степень его контроля, особенности физических нагрузок, а также узнать мнение лечащего врача. По мнению специалистов, хорошим выбором может стать вид, в котором периоды активности чередуются с отдыхом, например, гольф, футбол, бейсбол, боевые искусства, занятия йогой.

Некоторые виды спорта, требующие длительной нагрузки, например, бег по пересеченной местности, а также катание на лыжах, коньках, хоккей на льду, занятия которыми происходят в холоде, могут быть особенно сложными. Однако если болезнь хорошо контролируется, при астме можно заниматься спортом, в том числе и зимними его видами.

Большинство специалистов полагает, что нет причин, по которым людям с бронхиальной астмой следовало бы запретить занятия спортом при условии соблюдения мер предосторожности. Более того, физическая активность помогает контролировать повседневное состояние человека.

Заключение. Таким образом, физическая активность и контроль заболевания могут быть тесно связаны друг с другом, и увеличение уровня нагрузок способствует улучшению общего состояния здоровья. Регулярные физические упражнения также помогают контролировать массу тела и предотвращать ожирение. Людям с заболеваниями дыхательных путей можно и нужно заниматься физическими нагрузками, однако, контролировать степень нагрузки, следить за своим самочувствием и постоянно консультироваться со специалистами.

Список использованных источников

1. Астма у спортсменов высоких достижений. Европейский лёгочный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://europeanlung.org/ru/information-hub/factsheets/астма-у-спортсменов-высоких-достижений>. – Дата доступа: 13.10.2022.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Тарасюк З.В. 3 курс, психолого-педагогический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Шмолик С.П.**

старший преподаватель

Введение. В Физические упражнения оказывают влияние на все группы мышц, связки и суставы, благодаря чему они становятся сильнее и увеличивают размер мышц, гибкость, силу и скорость сокращения. Благодаря повышенной мышечной активности сердце, легкие и другие органы и системы нашего тела работают с дополнительным стрессом, что увеличивает многофункциональные возможности человека, его способность противостоять неблагоприятным воздействиям окружающей среды [1].

Для положительного влияние физической активности на здоровье человека необходимо заниматься следующими видами спорта [1]:

1. Плавание способствует активизации большинства групп мышц и задействует такие части тела как, живот, торс, ноги и руки. Благодаря данному виду спорта развивается также и гибкость;

2. Посредством футбола происходит развитие опорно-двигательного аппарата, улучшается выносливость и циркуляция крови, укрепляется иммунитет;

3. Игра в баскетбол улучшает координацию движений тела и периферическое зрение, увеличивает емкость легких и нормализует работу сердечно-сосудистой системы;

4. Во время игры в теннис значительная нагрузка достается мышцам. Что способствует удлинению мышечных волокон, развитию бицепса и трицепса, а также мышц ног. Вместе с тем активно задействованы мышцы шеи, спины и пресса;

5. С помощью хоккея улучшается опорно-двигательная система и повышается иммунитет. Способствует также формированию сильных качеств характера человека.

6. Благодаря бегу происходит стимуляция молодых клеток в организме, стимулируется дыхание, происходит циркуляция жидкости, что способствует выведению застойных зон в организме человека, и происходит движение всей жидкости, находящейся в организме;

7. Велоспорт способствует систематизации работы дыхательной системы и легких, активно задействует мышцы рук, ног и спины. Содействует формированию выносливости и улучшению координации. Занимаясь велоспортом происходит также профилактика зрения, поскольку взгляд человека фокусируется на каких-либо объектах, находящихся на разных расстояниях.

Нами был проведен опрос студентов психолого-педагогического факультета по вопросам, касающимся посещения спортивных секций как в университете, так и за его пределами. Ответы респондентов позволили констатировать, что подавляющее большинство опрошенных не посещают ни одну из существующих секций вообще, что свидетельствует о пассивном отношении к спорту. Студенты, посещающие спортивные секции в университете отметили, что самыми востребованными оказалась – секция «фитнес».

На вопросы, касающиеся самостоятельных занятий по физической культуре, студенты предоставили более интересные ответы. Так, многие студенты в свободное время предпочитают занятия бегом или совершают велопробужки. Так как все респонденты девушки, то они практически все предпочитают заниматься не игровыми видами спорта, а преимущественно групповыми или индивидуальными формами занятий физической культурой.

Список использованных источников

1. Ерохина М.А., Протопопова В.Д., Апарина М.В. Влияние спорта на здоровье человека. – Режим доступа: <https://readera.org/142224930>

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ КАДЕТСКИХ КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Терентьев А.В., магистрант 1 курса факультета физической культуры и спорта

(Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова)

Научный руководитель - **Костюнина Л.И.**
доктор педагогических наук, профессор

Введение. Проведенные в последние годы исследования свидетельствуют о неуклонном ухудшении состоянии здоровья учащейся и студенческой молодежи. По данным НИИ социологической гигиены и организации здравоохранения в России только около 40% детей школьного возраста можно считать условно здоровыми. Одной из основных причин сложившейся ситуации является то, что у подрастающего поколения не в полной мере сформирована устойчивая мотивация к здоровому образу жизни и нет ясного понимания, как следует заботиться о своем здоровье. А если добавить к этому еще и сложную экологическую ситуацию крупных городов, психологические и социальные конфликты, характерные для подросткового возраста, то становится понятно, что шансов вырастить детей здоровыми крайне мало. В общеобразовательных школах практически не осталось учеников с первой группой здоровья, причем данная ситуация все более усугубляется, и требуются серьезные меры для ее улучшения. Создание здоровьесберегающей и, в то же время, здоровьесформирующей среды; разработка и реализация современных технологий школьного физического воспитания является ключевым условием формирования здорового поколения [1, 2, 4].

Содержание. В последние десятилетия во многих общеобразовательных школах формируются кадетские классы. При отборе кандидатов на обучение учитываются показатели здоровья, физической подготовленности, успеваемости, так как кадетские классы отличаются повышенной образовательной, физической нагрузкой; обучение проходит в формате полного дня [3]. Учебный день в кадетских классах начинается с утренней зарядки. Зарядка не только способствует развитию двигательной активности школьника, но и позволяет ему быстрее и легче перейти от сна к бодрствованию, что особенно важно для организма. Дело в том, что во время сна интенсивность многих физиологических процессов снижается, менее интенсивным становится обмен веществ, снижается температура тела, давление и т.д. Переход к состоянию бодрствования происходит постепенно, в течение некоторого времени, в нервной системе преобладают тормозные процессы, у человека снижена умственная и физическая работоспособность. Вот почему на первом уроке в школе усвоение нового материала может происходить с трудом, дети ещё «не проснулись» и не готовы к серьёзным

учебным нагрузкам. Несложные физические упражнения утренней зарядки активизируют работу всех систем организма, повышают, тонус, помогают избавиться от вялости и сонливости, а, следовательно, плавно и одновременно быстро повышают умственную и физическую работоспособность организма, позволяют ему эффективно настроиться на работу. Так же стоит отметить, что изменить ситуацию сохранения здоровья школьников путем снижения учебной нагрузки крайне сложно, так как получение хорошего образования является приоритетной задачей и для кадетов, и для их родителей. Но тут возникает вопрос: что наносит больший вред здоровью ребенка – напряженный образовательный процесс или неправильно организованное время после уроков? Большая часть детей и подростков под словом «отдых» подразумевают не игры со сверстниками на открытом воздухе, не общение с семьей и не посещение спортивных кружков и секций, а погружение в социальные сети, компьютерные игры или просто просмотр телепрограмм. При таком «отдыхе» ребенка остается неподвижным, а мозг получает огромный объем информации, чаще всего негативной и агрессивной. Отсюда и хронические усталость и переутомление, связанные с неподвижным образом жизни, и кислородное голодание, отрицательно сказывающееся на работе головного мозга, и избыточные нагрузки на психику, усугубляемые недостатком сна. К сожалению, родители не всегда могут организовать ребенку полноценный, здоровый досуг, отвлечь от многочасового сидения за компьютером. В кадетских классах вся ответственность возлагается на педагогический коллектив, задачей которого является вовлечение учеников в целый комплекс неурочных занятий, направленных на обеспечение занятости подростков во второй половине дня.

В кадетской школе № 7 им. В.В. Кашкадамовой» г. Ульяновска, работающей по программе «Юный спасатель МЧС» предусмотрена программа здоровьесформирования, включающая целую систему внеклассных занятий и участие в различных мероприятиях. Она включает в себя занятия по курсам: Медицина и медицина экстремальных ситуаций; Основы подготовки к военной службе; Туризм. Исходя из того, что здоровье это не только физическое состояние, но также и психологическое, социальное и моральное благополучие, программа «Юный спасатель МЧС» открывает перед школой огромные возможности для сохранения и улучшения здоровья подростков.

Занятия по медицине позволяют не только научить детей оказывать первую доврачебную помощь, но и вносят свой вклад в формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни, напоминая про важность сохранения здоровья и о негативных последствиях вредных привычек. Дети не только учатся, как правильно помочь себе и своим близким, но и как поступить, если в беду попал посторонний человек, как не остаться равнодушным в любой жизненной ситуации.

Водная подготовка предполагает посещение кадетами занятий в бассейне, где под руководством тренера они осваивают различные техники плавания и учатся оказывать помощь при спасении на воде. При этом такие занятия способствуют укреплению здоровья и повышению показателей физической подготовленности кадетов.

Занятия по военной подготовке и особенно раздел «Строевая подготовка», если позволяют погодные условия проводятся на школьном стадионе. Таким образом, подростки могут не только освоить навыки маршировки, почувствовать себя единым коллективом, но и провести несколько часов на свежем воздухе, восполнив при этом недостаток кислорода в крови. Трудно переоценить роль занятий по туризму и альпинизму для здоровья кадетов. Высокая двигательная активность, развитие гибкости и выносливости, формирование силы воли, взаимопомощи и ответственности помогают сохранить здоровье кадетов в самом широком смысле этого слова.

Занятия по курсу «Организация деятельности МЧС» направлены на развитие таких качеств, как патриотизм и готовность защищать Родину. Кроме того, эти занятия позволяют провести профессиональную ориентацию среди кадетов, подробно познакомить подростков с профессией военного, выявить лидерские качества и наметить пути для возможного дальнейшего профессионального образования. Занятия предполагают не только приобретение теоретических знаний, но и посещения музеев и учебных заведений по тематике МЧС, экскурсии на пожарные части и подготовку к различным спортивным мероприятиям. Тем самым данный курс позволяет помочь детям в их профессиональном самоопределении и социализации.

Заключение. Несомненно, в общеобразовательных школах существует многообразие форм организации урочной и внеурочной деятельности, способствующих поддержанию и укреплению физического и психологического здоровья детей – дни здоровья, школьные олимпийские игры, соревнования и тематические дни. Но именно создание кадетских классов позволяет подойти к решению данной проблемы комплексно и сформировать у учащихся навыки по сохранению собственного здоровья, потребность в здоровом образе жизни.

Список использованных источников

1. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе /В.И. Ковалько. - М.: ВАКО. - 2007.- 297 с.
2. Костюнина, Л.И. Повышение эффективности физического воспитания учащихся университетских классов /Л.И. Костюнина, Л.Р. Федулова, А.Ф. Прохорова // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования : II Всероссийская научно-практическая конференция, с международным участием (г.

Ульяновск, 7 декабря 2018 г.) : сборник статей. В 2 т. Т.1. / Под ред. Л.И. Костюниной, О.Л. Быстровой. Ульяновск, 2019. - С. 28-33.

3. Прохорова, А.Ф. Теоретико-методические подходы к организации физического воспитания в суворовских, кадетских, нахимовских училищах / А.Ф. Прохорова, Л.И. Костюнина // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования : II Всероссийская научно-практическая конференция, с международным участием (г. Ульяновск, 7 декабря 2018 г.) : сборник статей. В 2 т. Т.1. / Под ред. Л.И. Костюниной, О.Л. Быстровой. Ульяновск, 2019 - С. 60-66.

4. Ощепкова Т.Л. Воспитание потребности в ЗОЖ у детей младшего школьного возраста / Т.Л. Ощепкова // Начальная школа. – 2006. -№ 8.- С.90.

ИССЛЕДОВАНИЕ ИНТЕРЕСОВ СТУДЕНТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Тимонова Е.В., Ильин Д.А. 1 курс, факультет физической культуры и спорта (ВГУ имени П.М. Машерова)

Научный руководитель – **Позняк Ж.А.**
старший преподаватель

Введение. Основной целью физического воспитания в учреждении высшего образования (УВО), является формирование у обучающихся устойчивой потребности в здоровом образе жизни, в укреплении здоровья, поддержки оптимального уровня физической подготовленности, подготовки к профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд задач: изучить интересы студентов; сформировать четкое представление к требованиям по физическим кондициям, предоставляемым к обучающимся в УВО; выполнить подбор средства для повышения физической подготовленности учитывая контингент обучающихся и физкультурно-оздоровительную базу УВО; проводить контроль и учет расхода учебного и внеучебного времени, с целью корректировки использования свободного времени и заполнения его процессом физической подготовки; своевременно выполнять контроль за уровнем физической подготовленности в течение всего курса обучения в УВО, что позволит регулировать внедрение необходимых физических упражнений в образовательный процесс по физическому воспитанию, и в результате получить максимальный кумулятивный тренировочный эффект.

Цель исследования – изучение интересов студентов ВГУ имени П.М. Машерова в области физической культуры и спорта.

Материал и методы. В исследовании приняли участие более 500 студентов 1-4 курсов ВГУ имени П.М. Машерова, без учета факультета физической культуры и спорта.

В процессе решения цели исследования были применены следующие методы: анализ научно-методической литературы; анкетирование; методы математической статистики.

Содержание. Изучая интересы студентов ВГУ имени П.М. Машерова в области физической культуры и спорта, было получено:

– более 50 % студентов не занимались в спортивных секциях специализированных учреждений типа ДЮСШ, и из всего студенческого потока только 7 % тренируются в стенах университета в спортивных секциях (рисунок 1);

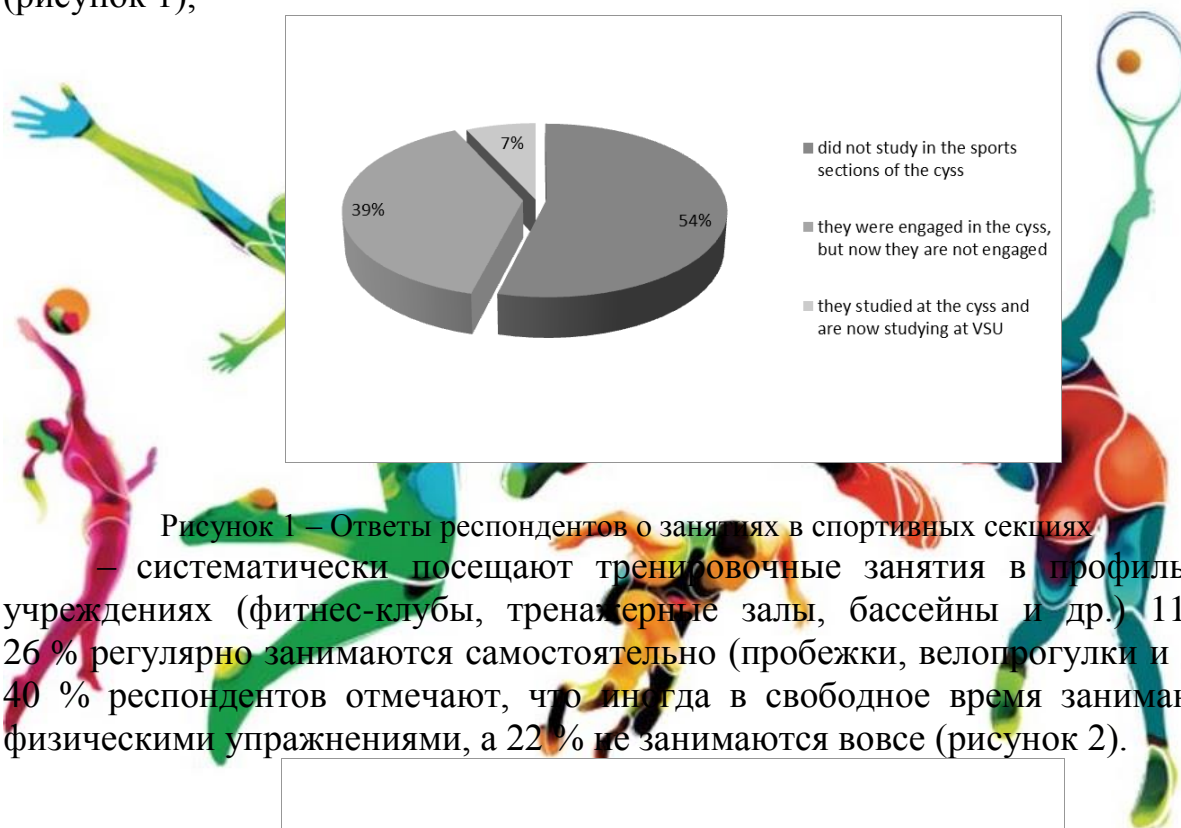


Рисунок 1 – Ответы респондентов о занятиях в спортивных секциях – систематически посещают тренировочные занятия в профильных учреждениях (фитнес-клубы, тренажерные залы, бассейны и др.) 11 %, 26 % регулярно занимаются самостоятельно (пробежки, велопрогулки и др.), 40 % респондентов отмечают, что иногда в свободное время занимаются физическими упражнениями, а 22 % не занимаются вовсе (рисунок 2).

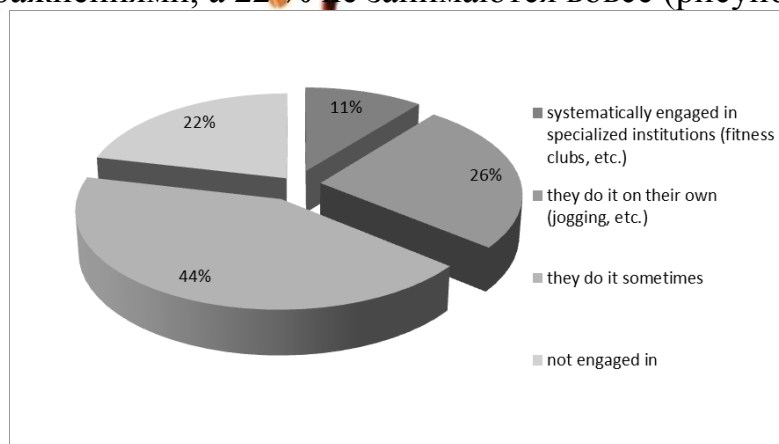


Рисунок 2 – Ответы студентов о самостоятельных занятиях физическими упражнениями

Так же нас интересовал вопрос привлекательности учебных модулей по дисциплине «Физическая культура» для студентов-девушек 1-2 курсов. В результате было получено, что базовый фитнес представляет наибольший интерес для студентов-девушек ВГУ имени П.М. Машерова, на втором «Волейбол» – $7,28 \pm 2,57$ балла; на третьем «Гимнастика»; затем «Плавание»; «Легкая атлетика»; «Баскетбол» [1, 2].

Изучение ценностных ориентаций студентов и взглядов в области физической культуры и спорта позволило определить, что респонденты практически единогласно (97 %) отвечают на вопрос: «Влияют ли занятия физическими упражнениями на здоровье человека?» – «Да» (рисунок 3).

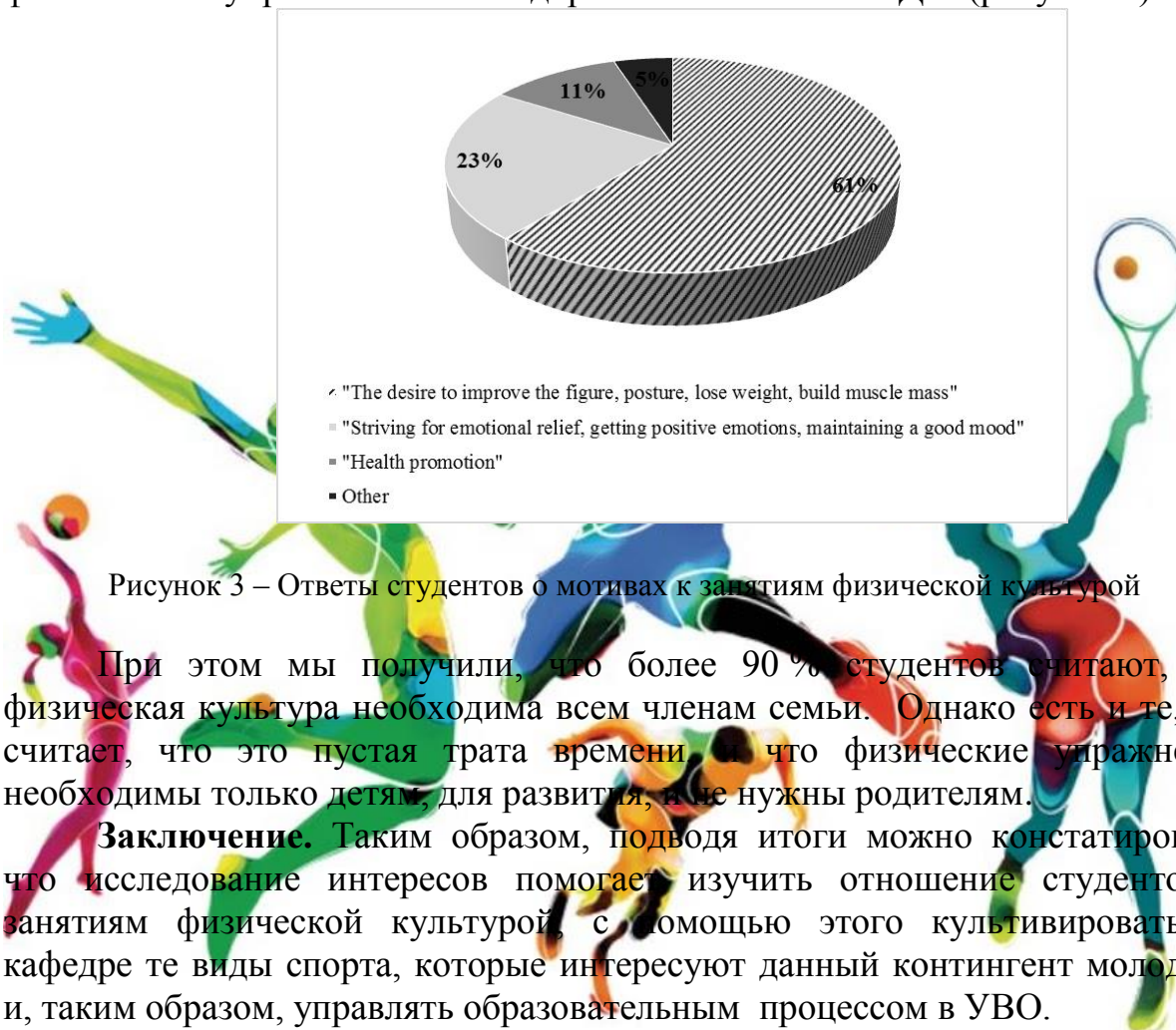


Рисунок 3 – Ответы студентов о мотивах к занятиям физической культурой

При этом мы получили, что более 90 % студентов считают, что физическая культура необходима всем членам семьи. Однако есть и те, кто считает, что это пустая трата времени, и что физические упражнения необходимы только детям, для развития, а не нужны родителям.

Заключение. Таким образом, подводя итоги можно констатировать, что исследование интересов помогает изучить отношение студентов к занятиям физической культурой, с помощью этого культивировать на кафедре те виды спорта, которые интересуют данный контингент молодежи и, таким образом, управлять образовательным процессом в УВО.

Список использованных источников

1. Позняк, Ж. А. Особенности динамики показателей студентов-девушек под влиянием различного содержания занятий по дисциплине «Физическая культура» / Ж. А. Позняк, А. В. Константинова, А. В. Каныгина // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов : материалы междунар. науч.-практ. конф., Респ. Беларусь, Минск, 1–2 нояб. 2018 г. / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: В. А. Коледа (гл. ред.) [и др.] – Минск : БГУ, 2018. – С. 210-214.
2. Шкирьянов, Д. Э. Рейтинговая система оценки в рамках проблемно-модульного обучения по дисциплине «Физическая культура» / Д. Э. Шкирьянов, В. Е. Позняк // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов : материалы междунар. науч.-практ. конф., Респ. Беларусь, Минск, 1–2 нояб. 2018 г. / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: В. А. Коледа (гл. ред.) [и др.] – Минск : БГУ, 2018. – С. 269-274.

**ПРОБЛЕМЫ ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
СТУДЕНТОВ 3 КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ УО
«БРЕСТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ А.С.ПУШКИНА»**

Тунчик К.В. 4 курс, факультет естествознания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Домбровский В. И.**
кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Особую актуальность в настоящее время приобрела проблема здорового образа жизни студентов. Уделяется большое внимание культуре питания, режиму дня, объемам двигательной активности, проблемам экологии, и снижения заболеваемости среди студенческой молодежи [1].

Состояние здоровья молодежи является важнейшим слагаемым здорового потенциала населения, поэтому сохранение и формирование у студентов здорового образа жизни сегодня имеет приоритетное значение [2].

Проблемам воспитания здорового образа жизни студентов 3 курса факультета естествознания уделяется значительное внимание, так как в студенческой среде ощущается недостаток знаний на изучаемую тему, и возникает потребность в получении соответствующей информации.

Для изучения проблем здорового образа жизни студентам предлагалось написать причины, которые мешают вести здоровый образ жизни. Затем предлагалось распределить представленные причины, при этом на первое место поставить ту, которую труднее всего преодолеть студенту.

Содержание. Цель – выявить в ходе опроса основные проблемы воспитания здорового образа жизни студентов 3 курса факультета естествознания УО «Брестский государственный университет имени А.С.Пушкина».

На основании опроса мы выяснили, что основной проблемой, препятствующей вести здоровый образ жизни у студентов, является неправильная организация режима дня (60%). Это можно объяснить большой занятостью студентов в учебном процессе и дополнительной работой.

Материальная зависимость (20%), как барьер здорового образа жизни, понимается студентами как недостаток денег для оплаты абонементов в бассейн, фитнес-клуб, тренажерные залы и т.п. Некоторые студенты работают либо же подрабатывают, но вынуждены тратить заработанные деньги на оплату обучения, и экономят на здоровом питании и оздоровительных мероприятиях.

Некоторые студенты утверждают, что одной из проблем занятий физкультурой и спортом является отсутствие мотивации (10%).

Такая проблема, как вредные привычки (10%) вполне объяснимы в связи с большой распространенностью курения, употреблением алкоголя среди молодежи в настоящее время.

Оценка собственного здоровья студентами показывает, что в большинстве они скорее не думают о своем здоровье, и это подтверждение тому, что почти половина студентов не обладает какой-либо информацией о своем здоровье и неохотно обращаются к сотрудникам здравоохранения за консультацией (рисунок 1).

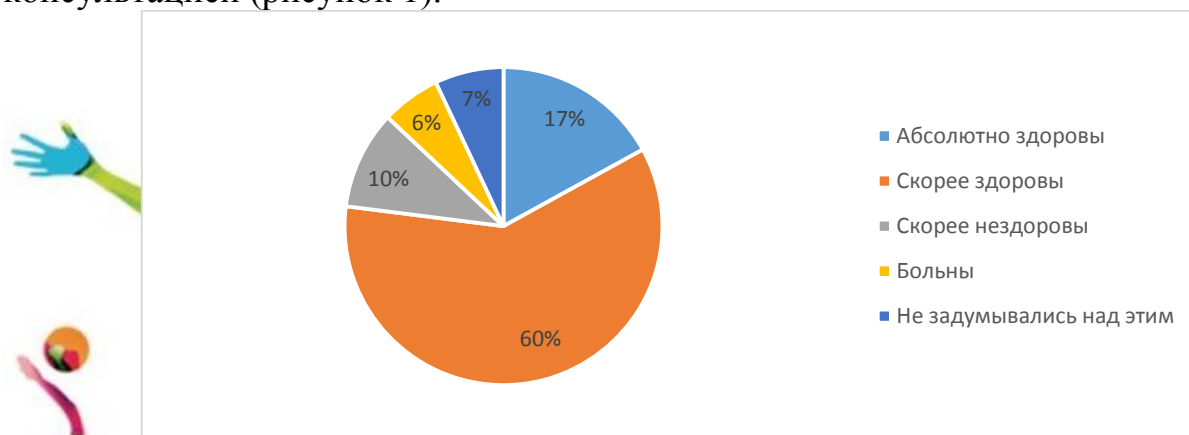


Рисунок 1 – Самооценка здоровья студентами 3 курса факультета естествознания

Ситуация с заболеваниями подтверждается данными о частоте посещения врача студентами университета. Почти половина студентов предпочитают обращаться к врачу не чаще 1–2 раза в год. Большинство таких обращений связано с необходимостью получить справку о состоянии здоровья, а не пройти профилактический медицинский осмотр. Рост заболеваемости студентов снижает эффективность учебного процесса.

Заключение. Основной проблемой ведения здорового образа жизни является неправильная организация режима дня. Также значимыми проблемами являются материальное обеспечение и вредные привычки. Каждый пятый студент в течение года был освобожден от занятий по физической культуре на основании медицинской справки. Средняя продолжительность больничного листа 5–10 календарных дней. Это так же снижает эффективность оздоровительных факторов в учебном процессе.

Список использованных источников

1. Иваницкая, А.Е. Здоровый образ жизни как основа спортивной культуры (на примере студенческой среды) / Иваницкая А.Е. // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта: опыт, перспективы развития : материалы Всероссийской науч.-практ. конф. с участием зарубежных стран. – М. – 2013. – С. 118-1204.
2. Чипов, А. Х. Современное состояние и проблемы формирования здорового образа жизни в условиях высших учебных заведений / А. Х. Чипов, Х. Х.-А. Токов, А. Б. Сохов. – [Вестн. Адыгейского гос. ун-та. Сер. 3. Педагогика и психология](#). – 2017. – С. 49 – 54.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ

Филипчик А.О., Кулеш Д.Б., 3 курс, лечебный факультет (ГрГМУ)

Научный руководитель – Снежицкий П.В.

кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Здоровье – качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, способности к созданию семьи и деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественно-политической и творческой активности [1]. Однако двигательная активность подростков намного меньше, чем их сверстников, живущих 1-2 поколения назад. Основополагающую роль в этом играет внедрение в повседневный быт различных научно-технических новинок. Подавляющее большинство современной молодежи живому общению, танцам, туристическим походам, спортивным играм предпочитают долгое сидение за компьютером, планшетом или ноутбуком [2].

В связи с этим актуализируется проблема формирования здорового образа жизни студенческой молодежи, связанная со следующими аспектами. Во-первых, с ростом и изменением характера нагрузок, которые испытывает молодой человек в студенческой среде в связи с усложнением социальной жизни, изменением ее ритма, которые провоцируют негативные сдвиги в состоянии здоровья, приводят к изменению характера заболеваний и преобладанию в их числе "болезней цивилизации"[1]. Во-вторых, питание, как и образ жизни, тоже изменилось коренным образом. Благодаря навязчивой рекламе «фаст-фуд», пользуется большой популярностью у молодежи. Физиологическая ценность этих компонентов минимальна. Не принося никакой пользы, а лишь только вред, они быстро откладываются в мягких тканях в виде жировых скоплений. А полноценную пищу реже можно встретить на полках магазинов [2].

В подростковом возрасте движение – это необходимая потребность растущего организма, непереносимое условие физического развития, укрепления здоровья и повышения сопротивляемости организма неблагоприятным внешнесредовым условиям [3]. Поэтому создание здоровьесберегающего пространства в формировании физического состояния обучающихся играет ведущую роль [4, 5].

Цель исследования – изучение современных проблем формирования здорового образа жизни и физической активности у студенческой и учащейся молодежи. Задачами нашего исследования являлось:

1. Выяснить влияние современных проблем на формирование здорового образа жизни и физической активности у студенческой и учащейся молодежи.

2. Провести анкетирование среди молодежи при помощи сервиса Google формы.

3. Проанализировать полученные результаты онлайн-анкетирования.
4. Описать дальнейшие последствия неправильного образа жизни.

В работе использовались общепринятые методы обобщения, анализа и синтеза статистических данных и результатов анкетирования с помощью сервиса Google Формы, включающих несколько блоков вопросов по антропометрии, двигательной активности, состоянию здоровья молодёжи. В анкетировании участвовали 242 респондента. Возраст опрошенных составил 15–26 лет. Обработка полученных данных выполнена с помощью программы «Statistika12.0».

Содержание. Когорта респондентов по своему составу имела не только различный возрастной, но также гендерный и социально-демографический статус. Она состояла из 24,8 % представительниц женского и 75,2 % – мужского пола. Большинство анкетированных (51,2%) имело возраст 18-20 лет, 15-17 лет (33,5%), 21-23 лет (10,7%), 24-26 лет (4,65%). Средний рост среди представителей женского пола $167,48 \pm 5,91$ см., а среди лиц мужского пола – $180,42 \pm 9,0$ см. При ответе на вопрос, когда Вы в последний раз взвешивались –исследуемые отмечали: взвешиваюсь регулярно (51,7%), не помню (18,6%), за весом никогда не слежу (7,9%). Средний вес у женщин составил $58,74 \pm 10,94$ кг., а у мужчин – $71,16 \pm 5,58$ кг. На основании антропометрических данных индекс массы тела у лиц мужского пола – 21,87, для лиц женского пола – 20,94.

Довольны своим внешним видом 61,6%. Отмечают, что имеют лишнюю массу тела 33,1%. Поэтому к самым распространённым причинам, которые могут привести к лишней массе тела, 84,3% респондентов относят малоподвижный образ жизни, калорийную пищу (77,7%), гормональный дисбаланс (65,7%), генетическую предрасположенность (42,1%), психологические факторы (34,3%) и отказ от физических упражнений (31,8%). К серьёзным осложнениям ожирения отнесли осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (82,6%), сахарный диабет (40,5%), нарушение пищеварительной системы (36,4%), расстройства со стороны костно-суставной системы (50,8%). Также 62% считают, что оно способствует развитию депрессии, и, в конечном счёте, может стать причиной наркомании, алкоголизма и расстройств питания. Также 86,8% молодых людей считают, что ожирение влияет на продолжительность жизни.

Самооценка состояния здоровья оказалась удовлетворительной у 47,9% участников исследования, хорошей – у 39,7%, а великолепной – у 8,7%. Среднее артериальное давление у респондентов женского пола 114/75 мм.рт.ст., а для мужчин -119/80мм.рт. ст. 70,2% молодых людей следит за количеством пройденных шагов.

Однако большинство респондентов ведут неактивный образ жизни, основными причинами которого являются: нехватка времени (60,3%), лень (33,1%) и отсутствие желания (21,1%).

Основное время отхода ко сну 23.00-00.00 у – 55% респондентов, 22.00-23.00 у – 22,3%, и позже 1 часа ночи – 21,1%. 38,4% участников исследования спят 6-7 часов, 29,8% – 7-8 часов, 21,9% – 5-6 часов в сутки.

Изучение рационов питания респондентов показало, что регулярное 3-х разовое питание получает 50,8% участников исследования. Респонденты отметили у себя наличие таких заболеваний, как заболевания желудочно-кишечного тракта (12,8%), щитовидной железы (8,75%), расстройства сердечно-сосудистой системы (6,2%), анемия (6,25%) и ожирение (5,8%). 43,8% участников исследования готовы отказаться от своего привычного образа жизни, зная какой вред наносит он им. Информацию о рациональном питании молодые люди получают из специальных выпусков телепередач (50%), средств массовой информации (34,7%), от родственников и знакомых (36%), а также не интересуются (14,5%).

Заключение. В ходе изучения проблемы формирования у студентов отношения к здоровому образу жизни при проведении анализа результатов социологического исследования и результатов онлайн-анкетирования было выявлено, что большинство участников осознают дальнейшие последствия неправильного образа жизни. Основные рекомендации по правильному питанию респонденты получают из Интернета и рекламы собственных пищевых предпочтений, а не научно обоснованных данных. Следовательно, необходимо проведение первичной профилактики и консультации, касающихся вопросов здорового образа жизни среди молодёжи.

Список использованных источников

1. Здоровье и здоровый образ жизни как ценность современной молодёжи [Электронный ресурс] – Режим доступа: <file:///C:/Users/%D0%94%D0%BC%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B9/Desktop/zdorovie-i-zdorovyy-obraz-zhizni-kak-tsennost-sovremennoy-molodezhi.pdf> – Дата доступа: 22.10.2022.
2. Лишний вес у молодежи: причины, профилактика [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://crbkor.ru/informatsiyadlyapatsientov/meditsinskayaprofilaktika/5215-lishnij-ves-u-molodezhi-prichiny-profilaktika> – Дата доступа: 01.10.2022.
3. Снежицкий, П.В. Роль и место физической культуры в образе жизни сельских школьников / П.В. Снежицкий, В.В. Григоревич // Веснік Гродзенскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя Янкі Купалы: навукова-тэарэтычны часопіс. Серыя 3. Філалогія, педагогіка. – 2006. – № 4. – С. 83 – 85.
4. Снежицкий, П.В. Индивидуализация двигательных режимов школьников / П.В. Снежицкий / Мир спорта – 2016. – № 4. – С. 40 – 46.
5. Снежицкий, П.В. К вопросу о формировании двигательной культуры как основы здорового образа жизни населения Республики Беларусь в социальных и профессиональных сообществах / П.В. Снежицкий / Ученые записки: сб. рец. науч. тр. / редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.) [и др.]; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2018. – С 184. – 189.

АНАЛИЗ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ И КАЧЕСТВА СНА СТУДЕНТОВ ВТОРОЙ СМЕНЫ

Чайчиц Э.А. 3 курс, факультет естествознания

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

преподаватель

Введение. Сон – это особое генетически детерминированное состояние организма теплокровных животных, характеризующееся закономерной последовательной сменой определённых полиграфических картин в виде циклов, фаз и стадий [1,].

Переоценить значение сна в жизни человека невозможно, поскольку бодрствование на протяжении долгого времени и отсутствие отдыха могут привести к летальному исходу. И, напротив, после хорошего сна значительно улучшается самочувствие, восстанавливается работоспособность и повышается внимательность.

Чтобы отлично себя чувствовать, взрослому человеку необходимо около 7-8 часов сна. При этом рекомендуется ложиться спать не позже 23:00. Однако на продолжительность и качество сна человека во многом влияет график его учёбы или работы. Занятия во вторую смену позволяют просыпаться позже, отчего режим сдвигается, что ведёт за собой более поздний отход ко сну.

Содержание. Для анализа продолжительности и качества сна студентов был проведён опрос, в котором приняли участие 40 человек.

Из всех опрошенных лишь 30% (12 человек) указали, что они удовлетворены своим режимом сна, а оставшиеся 70% (28 человек) – совсем недовольны.

Далее исследовались средние временные промежутки, во время которых просыпаются и засыпают студенты в учебные дни недели. Самое распространённое время пробуждения – промежутки 9-10 и 10-11 часов утра соответственно, что в обоих случаях составляет 30% от общего количества голосов.

Наиболее частое время для начала сна – временные промежутки 24-1 (30%), 1-2 (30%), 2-3 (25%) часа ночи соответственно. При этом ещё 40% (16 человек) указали, что иногда дополнительно спят в дневное время перед занятиями, остальные же 60% (24 человека) спят только в ночное время.

Если не брать в учёт дневной сон, продолжительность которого не определена, то средняя продолжительность сна студентов второй смены составляет 9 часов. Такая продолжительность сна является весьма хорошим показателем.

Однако в вопросе о лёгкости пробуждения многие указали, что испытывают трудности с этим. Так, 60% (24 человека) просыпаются с трудом, оттягивая момент пробуждения, 20% (8 человек) просыпаются

быстро, но долго не могут встать с кровати и 20% (8 человек) просыпаются без особых проблем.

С засыпанием у многих также обнаружилось некоторые сложности. Таким образом, 50% (20 человек) из опрошенных зачастую не могут уснуть, 30% (12 человек) чаще всего засыпают без проблем, 10% (4 человека) часто мучаются от бессонницы и ещё 10% (4 человека) засыпают легко и быстро.

Своё состояние по утрам после пробуждения 50% (20 человек) оценили как вялое и «разбитое», 45% (18 человек) как удовлетворительное и только 5% (2 человека) как бодрое и энергичное.

Среди опрошенных 35% (14 человек) указали, что вообще могут не ложиться спать всю ночь, после чего приходиться на занятия.

На вопрос об общей оценке качества своего сна по шкале от 1 до 5 получилось собрать следующие данные:

- Оценка «1» – 2 голоса (5%),
- Оценка «2» – 10 голосов (25%),
- Оценка «3» – 8 голосов (20%),
- Оценка «4» – 14 голосов (35%),
- Оценка «5» – 6 голосов (15%).

Среднее арифметическое значение качества сна из полученных оценок составляет 3,3, что является удовлетворительным показателем.

Несмотря на здоровую продолжительность сна студентов второй смены, качество их сна далеко от идеальных показателей. Подобные результаты можно объяснить довольно поздним отходом ко сну студентов второй смены, что вызывает описанные выше трудности у ребят.

Заключение. Хороший сон – неотъемлемая часть здорового образа жизни человека. Здоровый сон физиологически необходим человеку и является важным условием физического и душевного здоровья. От продолжительности и качества сна напрямую зависит качество нашего бодрствования.

Поэтому необходимо выполнять правила, соблюдение которых позволит сделать сон исключительно полезным для здоровья. К таким правилам относится отход ко сну не позже 23:00, засыпание и пробуждение в одно и то же время каждый день, сон не менее 7 часов в день, проветривание спального помещения перед сном, отсутствие плотного приёма пищи перед сном [2].

По результатам проведённого исследования, в котором принимали участие студенты второй смены, можно сделать следующие выводы о продолжительности и качестве их сна. Во-первых, продолжительность сна студентов второй смены составляет примерно 9 часов, чего вполне достаточно для полноценного сна, необходимого для формирования здорового образа жизни. Во-вторых, общая оценка качества сна студентов второй смены равняется 3,3 баллам, что свидетельствует о наличии некоторых проблем, непосредственно влияющих на качество сна. Одной из главных таких проблем можно назвать стабильно позднее время начала сна.

Список использованных источников

1. Ковальзон, В. М. Основы сомнологии: физиология и нейрохимия цикла «бодрствование – сон» / В. М. Ковальзон. – М. : Лаборатория знаний, 2017. – 274 с.
2. Бузунов, Р.В. Советы по здоровому сну 3.0 / Р.В. Бузунов. – Москва : Р.В. Бузунов, 2021. – 52 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ОБУЧЕНИЯ

Шваба Е. В., Костюк М. В. 2 курс, юридический факультет
(ГрГУ имени Янки Купалы)
Научный руководитель – **Зенкевич В.Н.**
преподаватель

Введение. Здоровье – это «состояние полного физического, душевного и социального благополучия». Такое определение нам дает всемирная организация здравоохранения (ВОЗ).

Культура здорового образа жизни - это способ жизнедеятельности, система социальных механизмов, формирующих мотивацию личности к сохранению и укреплению здоровья, которая зависит от типа господствующей культуры, природного и социального окружения, модели социальной политики государства, традиций.

Физическая культура – это самостоятельная система и область знаний, которая имеет свою структуру и специфику, которая направлена на развитие физической, а также и духовной стороны человека.

В создании видов физических культур огромную роль играют традиции и обычаи той или иной страны. Также виды физических культур во многом зависят от исторической эпохи, развития общества, влияние государственной политики, вероисповедание и прочее.

В данной статье будут рассмотрено влияние физической культуры на здоровый образ жизни субъектов образовательного процесса на различных этапах обучения.

Содержание. Значение физической культуры в сфере образования неизмеримо увеличилось в последние годы. Это связано с тем, что в наше время резко уменьшилась доля физического труда на производстве и в повседневной жизни, и одновременно усилилось влияние на организм неблагоприятных условий – загрязнения окружающей среды, в частности в промышленных городах, нерационального питания, различных стрессов, гиподинамии. [1]

В Беларуси обеспечены все необходимые условия для занятий спортом и физической культурой – как на профессиональном, так и любительском уровне. Также в Беларуси ведется большая работа по формированию современной общедоступной спортивной инфраструктуры, приобщению

молодого поколения к постоянным занятиям физической культурой и спортом, подготовке олимпийского резерва, улучшению условий тренировок атлетов мирового уровня. Во всех регионах работают тысячи спортивных сооружений, их число с каждым годом возрастает. Проводится большое количество спортивных мероприятий, а также растет количество их участников. В следствии этого, показатели уровня здоровья высоки, так как государство делает всё необходимое для доступности ведения здорового образа жизни.

Необходимо также отметить значимую роль образовательных учреждений, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта. Эти организации осуществляют закладку прочного фундамента здорового образа жизни будущих спортсменов, участвуя в важной работе по формированию потребностного отношения к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а также практического применения принципов здорового образа жизни. Прерогативой образовательных учреждений является возможность самостоятельного определения форм, методов, видов и средств физкультурно-спортивных занятий, выбирая которые, зачастую приходится учитывать различные составляющие: внешние и внутренние условия, интересы, вкусы и потребности учащихся; все это, разумеется, проводится в соответствии с утвержденными государственными образовательными стандартами и нормативами физической подготовленности [2].

Физическое воспитание здорового образа жизни в образовательных учебных заведениях и дошкольных учреждениях происходит на основе государственных образовательных программ и составляет не менее двух часов в неделю, а также используется внеучебная физкультурно-оздоровительная и спортивная работа. С обучающимися, имеющими отклонения в развитии, занятия проводятся в рамках индивидуальной программы реабилитации. В физическом воспитании населения принимают участие учреждения дополнительного образования: спортивные школы, секции, клубы и другие внеучебные физкультурно-оздоровительные и спортивные организации.

Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования здорового образа жизни культуры личности современного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, оптимизации физического и психофизического здоровья студентов в процессе профессиональной подготовки.

Заключение. В заключение, можно сказать, внедрение здорового образа жизни на различных этапах обучения оказывает положительное влияние на белорусскую молодёжь. Абсолютно все зависит от школ, высших учебных заведений, а также от самого выбора человека. Очень важно, чтобы каждый человек в нашей стране, а не определенная часть населения, активно

занимался физической культурой и спортом. Поэтому очень важно продвигать спорт так, чтобы все были вовлечены в здоровый образ жизни. Наше государство делает всё необходимое для достижения высокого уровня здоровья, при помощи внедрения физической культуры в образовательный процесс [3].

Список использованных источников

1. Спорт// [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://president.gov.by/ru/belarus/social/sport>. Дата доступа: 13.04.2022.
2. Общая характеристика сферы физической культуры и спорта в Республике Беларусь, анализ её развития// [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://studopedia.ru/7_90344_obshchaya-harakteristika-sferi-fizicheskoy-kulturi-i-sporta-v-respublike-belarus-analiz-ee-razvitiya.html. Дата доступа: 07.10.2022.
3. Бароненко, В. А. Основы здорового образа жизни : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – Екатеринбург : УГТУ, 2001. – 286 с.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Шипуль М.В., второй курс, факультет естествознания
(БГПУ имени М. Танка)

Научный руководитель – Григоревич И.В.,
кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Здоровый образ жизни – это рациональный образ жизни. Его неотъемлемой чертой является активная деятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья.

Здоровый образ жизни нельзя приобрести раз и навсегда на каком-то этапе воспитания и развития личности. Образ жизни может быть здоровым только тогда, когда он развивается, дополняется различными новыми, полезными для здоровья элементами, привычками и, тем самым, совершенствуется. Здоровому образу жизни надо постоянно учиться [1].

Образ жизни весьма существенно влияет на многие социальные процессы в обществе. В современных условиях формирование здорового образа жизни студенческой молодежи приобретает важное значение.

Студенческая молодежь рассматривается как социальная группа населения, которая имеет свои отличия в образе жизни, свои ценностные установки, мотивы своей деятельности. Эта группа требует дифференцированного подхода при определении форм и методов сохранения и укрепления здоровья. Социальные условия являются основанием для формирования здорового образа жизни. Речь идет о гигиеническом воспитании, выборе оптимального режима учебы, питания, отдыха, борьбе с вредными привычками. К сожалению, вопросы здоровья не занимают важного места в общей системе ценностей студентов [2].

Здоровый образ жизни, являясь важнейшим составным элементом культуры, содействует формированию здоровья будущего специалиста.

Под здоровым образом жизни понимаются такие формы и способы повседневной жизнедеятельности, которые соответствуют гигиеническим принципам, укрепляют адаптивные возможности организма, способствуют успешному восстановлению, поддержанию и развитию его резервных возможностей, полноценному выполнению личностью социально профессиональных функций. Здоровый образ жизни – это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающий гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности студентов, продление их творческого долголетия.

Наиболее значимая сегодня задача в системе физического воспитания студентов – это формирование и обоснование преимущества здорового образа жизни. Занятия физической культурой – одна из основных составляющих здорового образа жизни [3].

Содержание. В БГПУ был проведен опрос студентов об отношении их к здоровому образу жизни. В нем приняли участие и студенты факультета естественных наук с 1 по 3 курс (179 человек).

На вопрос «Ведете ли Вы здоровый образ жизни?» были получены следующие ответы, и они отражены в таблице 1.

Таблица 1 – Ведение здорового образа жизни

		1 курс	2 курс	3 курс
1	Да	48,3%	44,2%	44,9%
2	Нет	6,9%	15,4%	20,3%
3	Затрудняюсь ответить	44,8%	40,4%	34,8%

Опрос показал, что ведут здоровый образ жизни (ЗОЖ) 48,3% студентов первого курса, 44,2% - второго и 44,9% - третьего. Вызывает тревогу тот факт, что увеличивается процент студентов от первого курса к третьему (20,3%), которые не придерживаются здорового образа жизни, что позволяет предположить, что у них не сформирована потребность в ЗОЖ. Большой процент студентов (1 курс - 44,8%, 2 курс - 40,4%, 3 курс - 34,8%) затрудняются ответить на этот вопрос, и они вероятнее всего не ведут здоровый образ жизни. С этой частью студентов во время учебы в университете необходимо проводить кропотливую работу по формированию у них здорового образа жизни.

На вопрос «Насколько активно Вы занимаетесь физической культурой и спортом помимо занятий физической культурой?» студенты ответили следующим образом (таблица 2)

Таблица 2 – Активность занятий физической культурой и спортом

		1 курс	2 курс	3 курс
1	Регулярно	22,4%	23,1%	14,5%
2		60,4%	59,6%	56,5%
3	Не занимаюсь	17,2 %	17,3%	29,0%

Регулярно занимаются физической культурой и спортом помимо занятий физической культурой 22,4% студентов первого курса, 23,1% - второго курса, 14,5% - третьего курса. От случая к случаю занимаются 60,4% опрошенных первого курса, 59,6% - второго и 56,5% - третьего. И совсем не занимаются 17,2% студентов первого курса, 17,3% - второго и 29,0% курса. На основании этих данных можно говорить, что студенты, которые совсем не занимаются физической культурой и спортом не получают достаточной нагрузки и необходимо формировать потребность к регулярным занятиям, которые способствуют восстановлению и укреплению здоровья.

Ответы на вопрос «Способствует ли физкультурно-оздоровительная и спортивная жизнь университета формированию ЗОЖ?» отражены в таблице 3.

Таблица 3 Физкультурно-оздоровительная и спортивная жизнь

		1 курс	2 курс	3 курс
1	Способствует	65,5%	34,6%	16,0%
2	Не способствует	10,3%	25,0%	47,8%
3	Частично способствует	24,2%	40,4%	36,2%

По мнению большинства студентов первого курса (65,5%) физкультурно-оздоровительная и спортивная жизнь университета способствуют формированию у студенческой молодежи здорового образа жизни. Такого же мнения придерживаются 34,6% студентов второго курса и 16,0% - третьего. Сюда можно отнести и ответы студентов, которые считают, что спортивно-массовая работа в университете частично способствует формированию здорового образа жизни. Это вполне логично, так как в БГПУ имени М. Танка проводится очень много спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий (круглогодичная спартакиада, спартакиада общежитий, спортландия среди первокурсников, спортивный праздник «Триумф», соревнования по плаванию «Стартуем вместе», дни здоровья) [4]. Но 47,8% студентов третьего курса так не считают. Объяснить это можно таким образом, что у них начинают превалировать другие интересы и они в меньшей степени включаются в эту деятельность и она остается вне их внимания.

Заключение. Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностной ориентации студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием.

Большая часть студентов факультета естествознания педагогического университета положительно относятся к здоровому образу жизни, понимают необходимость регулярных занятий физической культурой. Но при этом общей культуры введения здорового образа жизни в сознании молодых людей еще не сформирована.

Формирование здорового образа жизни зависит только от нас самих, наших предпочтений, убеждений и мировоззрений.

Список использованных источников

1. Жеребцов, А.В. Физкультура и труд / А.В. Жеребцов. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 211 с.
2. Владимиров, Н.В. Отношение студентов Института природопользования к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой / Н.В. Владимиров, А.Ю. Дюмин // Вестник Югорского государственного университета: Том 13, – № 1-1 (2017). – С. 113-116.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К.Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 186 с
4. Григоревич, И.В. Роль здорового образа жизни в укреплении здоровья студентов исторического факультета / И.В. Григоревич, Ю.А. Авхимович // Общественные и гуманитарные науки : материалы 86-й науч.-техн. конф. профессорско-преподавательского состава, научных сотрудников и аспирантов (с международным участием), Минск, 31 января - 12 февраля 2022 г. [Электронный ресурс] / отв. за издание И. В. Войтов; УО БГТУ. – Минск: БГТУ, 2022. – С. 307-310

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОБРАЗ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ (НА ПРИМЕРЕ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ)

Шклярёнок А.Д., 2 курс, исторический факультет
(БГУ)

Научный руководитель – **Веремейчик В.М.**
старший преподаватель

Введение. Студенческие годы – это важный этап подготовки молодежи к самостоятельной жизни и к будущей профессиональной деятельности. Это время нередко является периодом «экспериментирования» с индивидуальным здоровьем. К сожалению, распространённость табакокурения, а также большой популярности новых способов доставки никотина в организм, и не знание негативных последствий курения для здоровья – все это вызывает обоснованную тревогу в современном обществе.

Согласно статистическим данным, за 10 лет (2010 по 2020 гг.) потребление электронных сигарет увеличилось с 3,4 до 30 % среди взрослых, и с 3,3 до 21 % - среди молодёжи за аналогичный период. В странах ЕС и в СНГ потребление электронных сигарет выросло с 6,2 % в 2011 г. до 21 % в 2020 г [1, с. 62-64]. Такой быстрый рост потребления сигарет за относительно короткий временной период актуализирует значимость формирования здорового образа жизни молодежи (студентов) и изучения данной проблематики, т.к. именно от их физического и психического здоровья зависит дальнейшее социальное благополучие и работоспособность будущих специалистов, призванных внести свой вклад в развитие нашей страны.

Содержание. Существующие определения здоровья человека, как правило, содержат пять критериев: отсутствие болезни; нормальное функционирование организма в системе «человек — окружающая среда»; полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие; способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде; способность к полноценному выполнению основных социальных функций. В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) определено, что здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов [2, с. 6]. Согласно заключению экспертов ВОЗ, основными факторами, определяющими здоровье человека, являются:

- условия и образ жизни,
- генетические факторы,
- состояние окружающей среды,
- здравоохранение.

Исследования зарубежных ученых достоверно установили, что удельный вес факторов, влияющих на здоровье, различен. Так, влияние условий и образа жизни составляет 50-55 %, состояние окружающей среды – 20-25 %, генетические факторы – 15-20 %, здравоохранение – 10-15 % [3, С. 12].

Здоровый образ жизни - это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие. ЗОЖ является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.

Студенческий возраст характеризуется активной работой над формированием собственной разносторонне развивающейся личности. К сожалению, анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о наличии негативных привычек и проблемных аспектов в образе жизни, что отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, недосыпание, недостаточная двигательная активность, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна, курение, употребление алкоголя и др. За время образовательного процесса такие негативные последствия организации жизнедеятельности увеличивают число заболеваний, что особенно важно в период пандемии Covid - 19. А так как данные процессы наблюдаются в течение 4-5 лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов. [4, С. 63].

К сожалению, многие студенты не соблюдают самых простых, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Вредные привычки –

курение табака, употребление алкогольных напитков и наркотических средств – все это оказывает пагубное влияние на здоровье, значительно снижают умственную и физическую работоспособность, а также сокращают продолжительность жизни. Отказ от вредных привычек, и прежде всего отказ от курения, как самой часто встречающейся пагубной привычки – это еще один важный шаг на пути к собственному здоровью.

Вредное воздействие обычного курения и его пагубные последствия давно хорошо известны и широко исследованы. Однако, основываясь на проведенных до сих пор исследованиях, кажется, что потребление электронных сигарет менее токсично, чем по сравнению со стандартным курением табака. Однако это не означает, что электронные сигареты не имеют вредных последствий.

В последнее время в результате проведения огромного количества исследований было установлено, что электронные сигареты могут наносить свой собственный вред. Однако из-за ограниченного количества долгосрочных и среднесрочных исследований трудно оценить вред от использования электронных сигарет по сравнению с обычными сигаретами [5, С. 11]. Тем не менее, курение сигарет является причиной заболеваний практически во всех органах тела [1, С. 25]. Изучение и анализ вопросов, касающихся веществ, используемых в жидкостях для электронных сигарет, показывает, что диацетил и ацетилпропионил вызывают необратимое повреждение легких после многократного вдыхания, обладают канцерогенным потенциалом. Также стоит отметить, что была обнаружена связь между потреблением электронных сигарет и эректильной дисфункцией [1, С. 11]. Для молодежи доступность электронных сигарет и вейпов перечеркивает все их недостатки. Им открывается совершенно легальный вход в мир курения. Токсичные вещества, содержащиеся в любой жидкости для парения, поражают кожный покров, слизистые оболочки и глаза, что способствует развитию рака и негативно влияет на нервную и сердечно-сосудистые системы [1, С. 9].

Заключение. Как видим, курение сильнее всего подрывает здоровье человека, а также является социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части. В результате курения складывается образ жизни, который не отвечает критериям ни физического, ни духовного здоровья, не соответствует гармоническому развитию личности.

Анализ научной и методической литературы, собственные наблюдения и результаты общения со студентами-сверстниками, позволили выявить, что электронные сигареты прочно заняли свое место в современном обществе; основная «реклама» электронных сигарет – это пример окружающих (большое количество курящих, особенно девушек и женщин); ошибочное мнение, что электронные сигареты менее вредны; «мода» на электронные сигареты и желание попробовать новинку; неосведомленность о вреде из-за

недостаточной изученности феномена – данные факторы могут привести к серьезным последствиям для здоровья.

Решение данной проблемы, на наш взгляд, видится в:

– анкетирование студентов по определению причин распространенности данного вида курения;

– необходимости информирования студенческой молодежи о вреде электронных сигарет и вейпинга в виде профилактических занятия (аудиторно), предложений, подготовки вопросов для дискуссий на данную тему;

– приобщение к здоровому образу жизни средствами физической культуры и спорта (участие в спортивных мероприятиях, посещение спортивно-массовых мероприятий, волонтерское движение против электронных сигарет и вейпов и др.).

Список использованных источников

1. Канавина, С.С. Методические рекомендации для специалистов и волонтеров по профилактике вейпинга /С.С. Канавина. - Иркутск: Центр оперативной типографии ИП Юмашева, 2021 – 31 с.
2. WHO [Электронный ресурс]: World Health Organization (2020). Constitution of the World Health Organization – Basic Documents, Forty-ninth edition. Режим доступа: https://apps.who.int/gb/bd/pdf_files/BD_49th-en.pdf. - Дата доступа: 08.11.2022.
3. Лисицын, Ю.П. Образ жизни как основа здоровья. Анализ факторов риска заболеваемости / Ю.П. Лисицын // Медицинская газета. – 2010. – № 19. – С. 12 - 14.
4. Формирование культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни студенческой молодежи: мат-лы I Межд. Науч.-практ. конф., 24–25 марта 2022 г., Минск, Беларусь / БГУ, Фак. социокультурных коммуникаций, Каф. экологии человека; [редкол.: И.В. Пантюк (отв. ред.) и др.]. – Мн.: БГУ, 2022. – С. 153-155.
5. BMC [Электронный ресурс]: An updated overview of e-cigarette impact on human health. – Режим доступа: <https://respiratory-research.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12931-021-01737-5>. Дата доступа: 08.11.2022.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

Шпудейко К.Д. 3 курс, психолого-педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Шмолик С.П.**
старший преподаватель

Введение. Постановлением Совета Министров от 19 января 2021 г. № 28 утверждена Государственная программа «Здоровье народа и демографическая безопасность» на 2021-2025 годы [1], которая среди приоритетных направлений в области охраны здоровья и демографической безопасности помимо совершенствования системы поддержки семей с детьми, улучшения условий их жизнедеятельности, развития амбулаторно-поликлинической службы и здравоохранения регионов предусматривает совершенствование работы по формированию здорового образа жизни в целях осуществления комплексной системы информационно-пропагандистской, образовательной и оздоровительной работы с населением, направленной на повышение грамотности по вопросам сохранения и укрепления здоровья, формирование престижа здоровья и воспитание потребности в ведении здорового образа жизни, профилактику социально значимых заболеваний, разработку мер по укреплению репродуктивного здоровья, формированию культуры здорового образа жизни и здоровьесбережения.

Указанное направление является особенно актуальным в жизнедеятельности студента, поскольку в настоящее время среди молодежи зачастую наблюдается ухудшение физического и психического состояния в связи с негативным воздействием факторов внешней среды, влиянием естественных процессов развития, увеличением количества стрессовых факторов в процессе жизнедеятельности и их воздействием на организм, влекущим за собой умственное напряжение, недостаток сна и отдыха, появление чувства истощения энергии, повышенную утомляемость, плохую концентрацию внимания, раздражительность и другие проявления нарушений физического и психического здоровья.

Как показывают результаты исследований, одним из способов адаптации студентов к изменившимся условиям является использование возможностей физического воспитания с применением физкультурно-оздоровительных технологий.

Целью исследования является определение особенностей использования физкультурно-оздоровительных здоровьесберегающих технологий в жизнедеятельности студента, изучение научной литературы по рассматриваемой проблеме, определение современных эффективных научно-обоснованных систем оздоровительной физической культуры, выявление особенностей и результативности изучаемых методик.

В работе применялись такие методы исследований, как анализ литературы, сравнение общих черт и различий изучаемых технологий, беседа с участниками образовательного процесса, анализ и синтез полученной информации.

Исследование основано на материалах нормативных документов и научных источников, раскрывающих вопросы по указанной тематике в области формирования культуры здорового образа жизни субъектов образовательного процесса.

Содержание. Анализ литературных источников по проблеме исследования и полученные на его основе результаты показали, что под физкультурно-оздоровительными технологиями в научной литературе по изучаемой проблематике чаще всего понимают способ реализации деятельности, направленной на достижение и поддержание физического благополучия и на снижение риска развития заболеваний средствами физической культуры и оздоровления [2].

Целью любой физкультурно-оздоровительной технологии является оздоровление и реализация физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении [2].

К основным формам физкультурно-оздоровительной деятельности в учреждении получения высшего образования, как правило, могут относиться спортивные секции, создаваемые для занятий разными видами спорта; группы по общей физической подготовке, задачей которых является повышение общей физической подготовленности обучающихся путем задействования разных средств физической культуры и спорта, лежащих в основе учебной программы по физической культуре учреждения высшего образования; подготовительные либо специальные медицинские группы, предполагающие работу со студентами, которым противопоказана усиленная физическая нагрузка по состоянию здоровья, а также организация спортивных мероприятий, соревнований и научно-исследовательской деятельности студентов.

Помимо доказавших свою эффективность традиционных занятий физической культурой в условиях высшего образовательного учреждения в настоящее время широкое распространение получает осуществление физкультурно-оздоровительных здоровьесберегающих технологий в досуговое время по разным направлениям, включающим занятия фитнесом, аэробикой, пилатесом, бегом, скандинавской ходьбой, плаванием, настольным теннисом, бадминтоном, катанием на коньках, ходьбой на лыжах и другими видами деятельности, а также применение разработанных учеными научно-обоснованных комплексных систем оздоровительной физической культуры. К наиболее известным из последних относят дыхательную гимнастику Стрельниковой [3], ориентированную на улучшение физической активности человека и профилактику заболеваемости за счет усиления обмена воздуха в легких, и комплекс упражнений по системе изотон [4], направленный на одновременное укрепление физического и психоэмоционального здоровья обучающихся и включающий комбинацию разных видов физической тренировки, средств психологической коррекции, мероприятия по закаливанию организма, организацию правильного питания, методы тестирования функционального состояния организма и контроля физического развития.

Заключение. Обозначенные способы организации физкультурно-оздоровительной здоровьесберегающей работы со студентами конкретизируют обозначенные в нормативных документах направления

формирования здорового образа жизни обучающихся высших учебных заведений, при правильном подходе и регулярных занятиях приносят большую пользу общему функциональному состоянию организма и помогают справиться с многочисленными проблемами, с которыми студенты сталкиваются в новых социальных условиях, что подтверждается рядом исследований, посвященных данной проблеме.

Список использованных источников

1. Государственная программа «Здоровье народа и демографическая безопасность» на 2021 – 2025 годы [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://pravo.by/novosti/novosti-pravo-by/2021/january/58616/> – Дата доступа : 06.11.22.
2. Актуальные здоровьесберегающие технологии для использования в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://school-int9.ru/wp-content/uploads/2014/09/1.%D0%90%D0%BD%D0%B0%D0%BBD0%B8%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80-%D0%97%D0%9E%D0%A2.pdf> – Дата доступа : 10.10.22.
3. Гимнастика Стрельниковой – укрепление организма через дыхание [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://inpushkino.ru/materialy/nashih-stranich/gimnastika-strelnikovoy-ukreplenie-organizma-cherез-dyhanie> – Дата доступа : 02.11.22.
4. Что такое тренировки по системе «Изотон» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.marieclaire.ru/krasota/chto-takoe-trenirovki-po-sisteme-izoton> – Дата доступа : 15.10.22.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

Юркович Д. Ю. 1 курс, исторический факультет

(БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – **Самойлюк Т. А.**

старший преподаватель

Введение. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Владение подрастающего поколения основами здорового образа жизни является главной ценностью и требует изучения и усвоения определенного объема знаний и навыков, полученных в ходе социализации в учебном заведении.

Из большого числа факторов риска, приводящих к хроническим заболеваниям, особенно у студентов, выделяют такие, как: вредные привычки (курение и употребление спиртных напитков), а также недостаточную и малую информированность студентов о здоровом образе жизни.

Содержание. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, и эта несовместимость принципиальная. Вредные привычки входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний и существенным образом сказываются на состоянии здоровья молодежи.

Целью работы является выявление барьеров, мешающих вести здоровый образ жизни.

Для того чтобы выявить барьеры, мешающие вести ЗОЖ, мы проанализировали ответы 42 опрошенных студентов первого курса исторического факультета УО БрГУ им. А. С. Пушкина.

В вопросах был использован термин «вредные привычки» для того, чтобы респондентам было понятно, о чем их хотят спросить.

На вопрос «Как Вы считаете, есть ли у Вас вредные привычки?» большинство опрошенных студентов ответили, что не имеют вредных привычек (55 %). При этом среди юношей (41,6 %) имеющих вредные привычки меньше, чем среди девушек (рисунки 1 и 2).

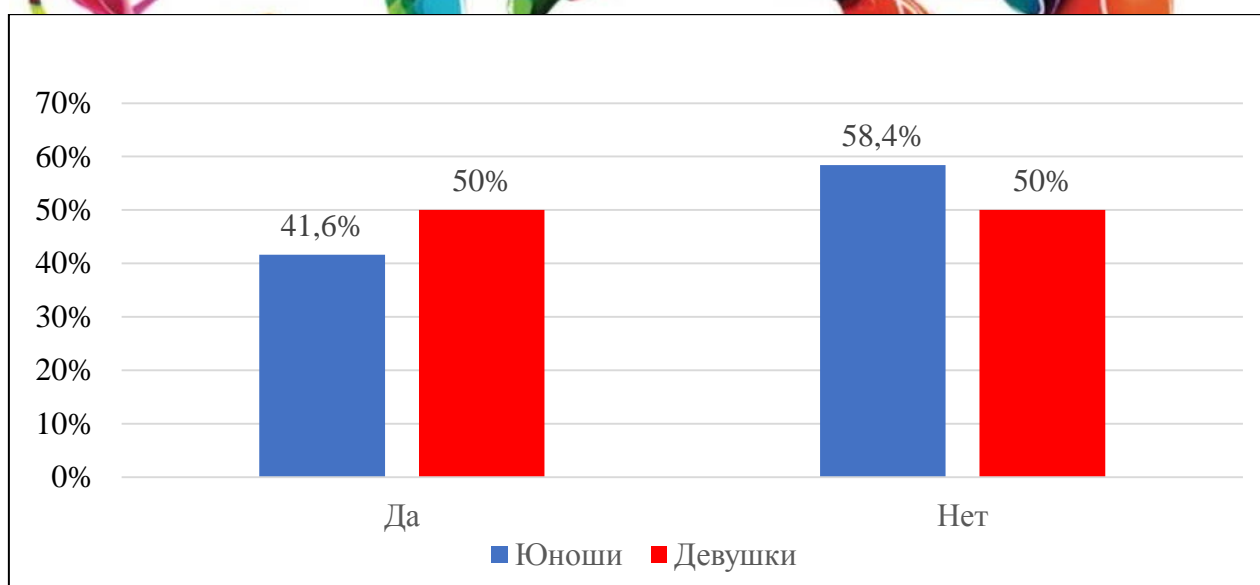


Рисунок 1 – Результаты респондентов на вопрос «Есть ли вредные привычки?»

На рисунке 2 отображены результаты вопроса: «Какие вредные привычки у Вас есть?», которые помогли нам узнать, какие факторы мешают студентам вести ЗОЖ.

Результаты показали, что главным фактором, наносящим вред здоровью и мешающий вести ЗОЖ у студентов является «жирная еда и еда из фаст-фудов» (юноши 33,3 %, девушки 25 %). Второй по значимости фактор идет «малоподвижный образ жизни» (юноши 16,8 %, девушки 25 %). Третий фактор, «употребление алкогольных напитков» (юноши 16,6 %, девушки

12,5 %) и «курение» (юноши 8,3 %, девушки 12,5 %). Но при этом, 25 % юношей и 25 % девушек считают, что у них нет вредных привычек.

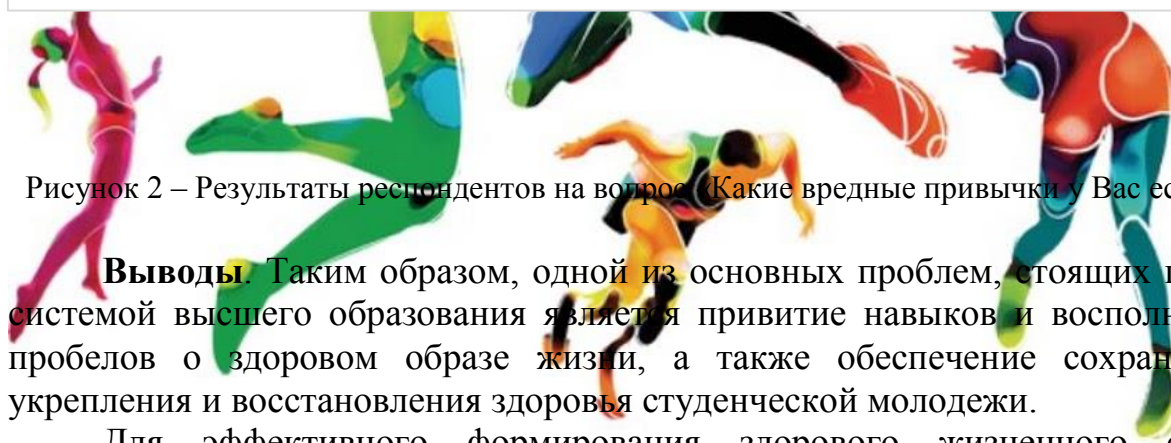
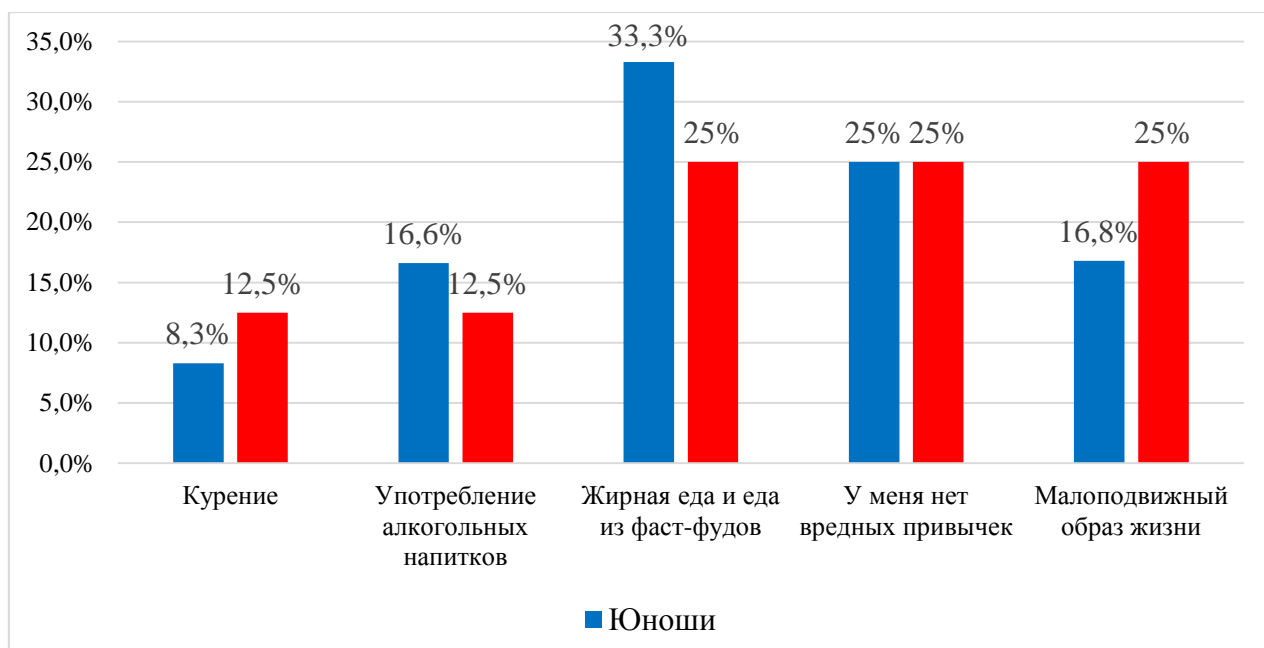


Рисунок 2 – Результаты респондентов на вопрос «Какие вредные привычки у Вас есть?»

Выводы. Таким образом, одной из основных проблем, стоящих перед системой высшего образования является привитие навыков и восполнения пробелов о здоровом образе жизни, а также обеспечение сохранения, укрепления и восстановления здоровья студенческой молодежи.

Для эффективного формирования здорового жизненного стиля целесообразно использовать следующие подходы:

- формирование у студентов сознательного негативного отношения к вредным привычкам через различные беседы, конференции, наглядные материалы и прочие современные средства;
- преподавателям необходимо обеспечить грамотный подход к пропаганде здорового образа жизни и формировать личный интерес к здоровью своего организма, а также к физической культуре и спорту.

Список использованных источников

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 3. – С. 4–7.

ВЕЛОПРОГУЛКИ В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТА

Ядловская Ю. В. 2 курс, физико-математический факультет

(БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – Сидоревич П. Ф.

преподаватель

Введение. Езда на велосипеде создает нагрузку на сердце, а это означает, что нагрузка на сердце заставляет сердечную мышцу биться быстрее, перекачивать больше крови, укреплять сердце и предотвращать замерзание крови в кровеносных сосудах, снижая риск сердечного приступа и тромбоза. Езда на велосипеде — простой способ укрепить иммунитет. Это связано с тем, что регулярные физические упражнения повышают способность организма бороться с инфекциями, а прогулки на свежем воздухе усиливают эти эффекты. Для тех, кто борется с лишним весом, езда на велосипеде – отличный способ похудеть и привести себя в форму.

Содержание. Цель работы – определить, какую роль играют велопробуждения в режиме дня студента.

Методы исследования. В работе применялись метод наблюдения, тестирование физического воспитания и определение субъективных изменений физического состояния.

Данное исследование было проведено на втором курсе физического факультета на специальностях «Прикладная математика» и «Экономическая кибернетика», в котором участвовало 27 студентов. Для проведения исследования было привлечено 12 девочек и 15 юношей в возрасте от 18 до 21 года. Суть эксперимента заключалась в том, чтобы проверить как изменится общее состояние здоровья от велопробуждений на свежем воздухе. Эксперимент проводился 3 раза в неделю на протяжении одного месяца, в течение которого студентом предлагалось проезжать не менее 6-7 часов за 3 занятия(в неделю). До исследования только 30% студентов ездили на велосипеде с некоторой периодичностью. Мы объяснили, что езда на велосипеде полезна как для улучшения физической работоспособности, так и для улучшения здоровья в целом, что не могло не заинтересовать ребят.

Поначалу студентам эта идея не нравилась, но потом она привлекала их внимание на каждом последующем занятии. Велопробуждения влияют не только на здоровье, но и на взаимоотношения между студентами, ведь у них появились общие интересы и темы для разговора. Велопробуждения также является хорошей возможностью о чем-то поговорить. После нескольких недель велопробуждений многие ученики начинают замечать значительные изменения, такие как потеря веса и повышение мышечного тонуса.

По результатам исследования физических изменений были получены следующие результаты: у 80% студентов улучшилась выносливость, у 72% студентов улучшился сон, а у 67% студентов улучшилось пищеварение. Катание на велосипеде помогло снизить стресс, депрессию и чувство тревоги. К тому же во время такой активности ребятам необходимо следить

за дорогой, что позволяет развивать концентрацию и учит их сосредотачиваться на происходящем. Всё это помогает отвлечься от событий дня [2].

Заключение. Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что перечислять положительные моменты, типа улучшения состояния кожи, укрепления нервной системы, улучшения мыслительных способностей, укрепления сердечно-сосудистой системы, улучшения кровообращения, предупреждения варикоза, улучшения работы легких, улучшения зрения, укрепления иммунитета, развития вестибулярного аппарата, связанные с ездой на велосипеде, можно до бесконечности. Главное запомнить, что велосипед – это здоровье, хорошее настроение и общение с окружающим миром. Наконец, любите природу и чаще используйте велосипед, а не машину, так как велосипед является самым экологическим транспортом. Помните, что велосипед купить – это деньги в свое здоровье вложить.



ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ

Якимова А. С. 3 курс, юридический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – Хиль Э. И.
преподаватель

Введение. Здоровье – это «состояние абсолютного физического, душевного и социального благополучия». Такое определение нам дает всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). Здоровье человека отражает одну из наиболее значимых сторон жизни общества и тесно переплетается с фундаментальным правом на физическое, духовное, психическое, социальное благополучие. Однако результаты исследований, свидетельствуют о том, что сложившаяся в предшествующие годы тенденция ухудшения состояния здоровья молодёжи приняла устойчивый характер. Поэтому в настоящее время остро стоит вопрос сохранения и укрепления психического и физического здоровья молодёжи. В процессе решения данной проблемы важнейший акцент приобретает формирование у студентов здорового образа жизни.

Содержание. Здоровый образ жизни студентов обеспечивает полноценное развитие и реализацию способностей каждого, способствует их социализации и является необходимым условием воспитания всесторонне развитой личности.

Здоровье, по мнению М.А. Якунчева, – это динамическое состояние или процесс сохранения и развития биологических, социальных, духовных функций человека и общества, оптимальной трудоспособности и активности при максимальной продолжительности жизни, которые определяются уровнем освоенности общечеловеческих, государственных и национально-региональных ценностей культуры [1].

Среди студентов 3 курса юридического факультета УО БрГУ имени А. С. Пушкина было проведено анкетирование, разработанное Н.С. Гаркуша, для определения общего уровня сформированности культуры здоровья студентов. На основе анкеты было выявлено, что: 11% опрошенных имеют высокий уровень сформированности культуры здоровья, 22% имеют низкий уровень сформированности, и 67 % – средний уровень. Данные показатели говорят о неосведомленности студентов в вопросах формирования культуры здоровья, что является проблемой.

По мнению П. Фридриха сформировать здоровый образ жизни поможет корректировка содержания занятий физической культуры в следующих направлениях:

– особое внимание уделять развитию мотивационно-ценностной сферы их деятельности, целенаправленно используя средства физического воспитания;

– включение в процесс физического воспитания специального теоретико-методического курса по вопросам здорового образа жизни;

– в процессе физического воспитания использовать индивидуально-дифференцированный подход, учитывающий различия в уровнях сформированности ЗОЖ;

– активно использовать междисциплинарные связи, проблемный метод обучения, индивидуальные и групповые педагогические задания;

– преподавателям физической культуры чаще используют нетрадиционные, новые формы физического воспитания и оздоровительные системы, которые придают эмоциональную окраску процессу обучения и позитивный настрой на занятиях [2].

Одна из главных задач современных образовательных организаций различных типов и уровней – помочь молодежи осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью.

В педагогической литературе интеграция социально-педагогических и психолого-физиологических подходов к здоровьесберегающей категории результативности урочной и внеурочной деятельности:

➤ Когнитивный – указывает на сформированность знаний о своём здоровье, факторах, на него влияющих;

➤ Мотивационный – даёт представление о месте здоровья в индивидуальной системе ценностей, отражает формирование устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья;

➤ Инструментально-деятельностный – характеризует сформированность практико-ориентированных навыков в области сохранения и укрепления здоровья [3].

Заключение. Существующие подходы к здоровому образу жизни в основном касаются внешних факторов и рассматриваются как некая эталонная модель, которая представляет собой систему общих требований, инструкций, рекомендаций. Вместе с тем, внутренние факторы –

потребности, мотивация, знания, ценности, умения, способствующие самостоятельной активности, связанной с формированием у студенческой молодёжи здорового стиля жизни, в научных исследованиях рассматривались недостаточно полно. Таким образом, формирование культуры здоровья студентов возможно только при условии широкого использования технологий, форм и методов учебной и внеучебной образовательной деятельности.

Список использованных источников

1. Якунчев, М. А. Сущность понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни» в контексте культурологического подхода к образованию / М. А. Якунчев, С. С. Голышенко // Здоровьесберегающее образование. – 2013. – № 2. – С. 23–25.
2. Фридрих, П. Формирование ЗОЖ у школьников средствами физического воспитания / П. Фридрих // Актуальные проблемы здорового образа жизни в современном обществе : Тез. докл. междунар. науч.-практ. конф., Минск, 15–17 апр. 2003 г. / Бел. гос. акад. физ. культуры ; редкол. : М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2003. – С. 218–219.
3. Логинова, Л.Г. Школа и учреждения дополнительного образования в контексте нового поколения ФГОС / Л. Г. Логинова // Воспитание школьников. – 2012. – №5. – С. 3–11.

СЕКЦИЯ 2 СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ БЫСТРОГО ПРОРЫВА ЖЕНСКОЙ БАСКЕТБОЛЬНОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ

Афанасьева Т.А. 2 курс магистратуры, факультет физической культуры
(Поволжский «ГУФКСиТ»)

Научный руководитель – **Коновалов И.Е.**
доктор педагогических наук, доцент



Введение. Современный баскетбол – это быстрая, динамичная игра. Зрелищности игровым действиям в баскетболе придает способность команды достаточно часто применять по ходу матча быстрый прорыв. В тоже время в исследованиях проблематики женского студенческого баскетбола достаточно часто отмечается низкая результативность атак, что является причиной снижения интереса болельщиков к женскому баскетболу [1]. В ходе педагогического наблюдения за соревновательной деятельностью женской баскетбольной команды «Поволжского ГУФКСиТ» был выявлен низкий процент реализации атак в быстром прорыве. Данный факт обосновывает необходимость изучения причин низкой эффективности применения быстрого прорыва в игровой практике женской баскетбольной студенческой команды.

Цель исследования: провести анализ результативности организации и реализации быстрого прорыва женской студенческой команды.

Методы исследования. При проведении исследования использовались такие методы, как анализ научно-методической литературы и педагогическое наблюдение.

Содержание. Суть быстрой системы нападения, к которой относится «быстрый прорыв» заключается в создании численного преимущества атакующих игроков над защитниками перед щитом противника и реализации атаки раньше, чем соперники вернутся защите. Если атакующие игроки не успели произвести атаку в большинстве, то быстрый прорыв можно считать не удачным [2]. Организация быстрого прорыва возможна при перехвате мяча, после подбора на своем щите, и даже после забитого мяча соперниками [2]. Для реализации быстрого прорыва, игрокам необходимо не только быстро бегать, но и уметь выполнять технические элементы на высоких скоростях. Для успешного нападения быстрым прорывом игроки должны быть готовы к мгновенному переходу от обороны к стремительному нападению и в совершенстве владеть техническими приемами ловли и передачи мяча [1].

Проведя педагогическое наблюдение за игрой женской баскетбольной команды «Поволжского ГУФКСиТ», нами были подсчитаны следующие показатели: количество организованных быстрых прорывов (отражает число

атак, начавшихся в численном преимуществе, но не доведенных до броска до прихода защитников), количество не реализованных быстрых прорывов (число атак с быстрого прорыва, завершившихся не точным броском по кольцу или потерей мяча) и реализованных быстрых прорывов (число атак с быстрого прорыва, завершившихся попаданием в кольцо). Показатели были подсчитаны в трех разных ситуациях: после перехвата, после подбора на своем щите и после сбрасывания из-за лицевой линии после забитого мяча соперниками. В таблицу внесены средние арифметические результаты за три игры с разными соперниками: в первой игре одержана победа с разницей 25 очков, вторая проиграна на 12 очков, третья проиграна на 28 очков. Результаты педагогического наблюдения представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результативность игры быстрым прорывом женской баскетбольной студенческой команды (кол-во раз в среднем за 3 игры)

Ситуация	Организация быстрого прорыва	Не реализованные быстрые прорывы	Реализованные быстрые прорывы
После перехвата	2	4,5	11,6
После подбора	6,6	8,3	6
После забитого	0		0

В ходе педагогического наблюдения нами было отмечено малое количество попыток организации быстрого прорыва, а после забитого мяча соперника их вовсе ноль. Команда использует преимущественно позиционное нападение, хотя средний рост игроков команды – 172 см. Большинство баскетболисток имеют высокую скорость, которая позволяет совершать перехваты и убегать в быстрый прорыв с высокой реализацией атак. Зачастую игроки игнорируют численное преимущество и не развивают стремительную атаку, особенно после подбора мяча. Большинство быстрых прорывов не реализовались по причине не точных передач в начальной фазе.

После анализа результатов педагогического наблюдения за командой, нами были определены главные ошибки в построении игры быстрым прорывом. Самой важной является недостаток технического мастерства дальней передачи, передач мяча на скорости игроку в движении и завершения атаки броском из-под кольца на скорости. Также можно выявить отсутствие слаженности командных действий по организации игры быстрым прорывом после подбора мяча на своем щите. Зачастую игрок, получивший первую передачу, единолично устремлялся к кольцу противника, что значительно тормозило развертывание быстрой атаки и давало возможность соперникам вернуться в защиту.

На основании полученных сведений о команде, нами были составлены рекомендации по совершенствованию игры быстрым прорывом:

1. Совершенствовать дальнюю передачу игроку, убегающему в быстрый прорыв: сразу после подбора мяча и разворота на месте; после

получения первой передачи в край с двух шагов; на скорости после ведения мяча.

2. Совершенствовать атаки из-под кольца на скорости броском с двух шагов после ведения и после ловли мяча, сначала без сопротивления, потом с одним защитником.

3. Моделировать применение атаки быстрым прорывом с участием всех игроков после подбора мяча на своем щите; после перехвата мяча. Воспроизведение возможных вариаций быстрого прорыва с защитниками.

Заключение. Умение качественно организовать и реализовать нападение быстрым прорывом является важной составляющей игры в баскетбол. В скоростной команде с низкорослыми игроками является неотъемлемой частью игры и основным способом набора очков. Команда может набирать больше очков за счет быстрого прорыва, так как игроки достаточно быстрые и выносливые, но недостаток технического мастерства и слаженности командных действий не позволяют им этого достичь. Поэтому применение в тренировочном процессе спортсменок женской баскетбольной команды «Поволжского ГУФКСиТ» разработанных нами рекомендаций будет способствовать повышению результативности игры в нападении быстрым прорывом.

Список использованных источников.

1. Глазин, А.М. Повышение эффективности выполнения быстрого прорыва в баскетболе / А.М. Глазин, В.В. Костюков, Е.А. Колесникова // Физическая культура и массовый спорт. – 2019. – №4. – С. 130-133.
2. Токарев, Д.С. Быстрый прорыв в баскетболе / Д.С. Токарев, Е.А. Салашня // Горинские чтения. Инновационные решения для АПК. – 2021. – №4. – С. 219.
3. Chekalov, A.I. Improving group interactions tactical basketball players 13-14 years old / A.I. Chekalov, Yu.N. Emelyanova // Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation. – 2018. – Т. 3. – № 4. – С. 61-63.

ХАРАКТЕРИСТИКА, НАИБОЛЕЕ ПРИМЕНЯЕМАЯ В ТЕСТАХ ДЛЯ ДЕВОЧЕК В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО БАСКЕТБОЛУ

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

Научный руководитель – **Белый К.И.**,
кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Для того чтобы начать подготовку, есть различные специализированные спортивные учреждения («ДЮСШ № 1 г. Барановичи», ГУСУ «Брестский областной ЦОР по игровым видам спорта «Виктория» им.А. П. Мешкова», УСУ «СДЮШОР № 2 г. Пинска», ГУ «ДЮСШ «Прибужье» Брестского района», Брестский центр молодежного творчества). В Бресте есть Центр Олимпийского Резерва «Виктория» и

Центр Молодежного Творчества, в которых организуют секции по баскетболу. В Центр Олимпийского Резерва «Виктория»: работают 6 тренеров, 11 секционных групп по баскетболу, 110 мальчиков и 65 девочек, а в Центр Молодежного Творчества: работают 3 тренера, 4 секционных группы по баскетболу, 60 мальчиков и 20 девочек.

Содержание. Основой всей подготовки является физическая подготовка и физическое развитие, на основе чего осуществляется отбор в группы начальной подготовки и организуются занятия.

Физическое развитие – это процесс изменения форм и функций организма человека вследствие естественного роста, составная часть физического воспитания. В понятие физического развития наряду с такими признаками, как рост, вес, окружность груди, входят также показатели развития основных двигательных качеств (быстрота, сила, выносливость) и способностей к овладению двигательными навыками.

Физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия обеспечения жизнедеятельности человека. Состоит из 2 основных блоков общей и специальной физической подготовки. Из всех двигательных качеств в баскетболе наиболее значимые: 1. Быстрота; 2. Скоростно-силовые качества; 3. Гибкость; 4. Координация

Цель работы: выявить наиболее применяемые тесты, используемые при отборе девочек в группу начальной подготовки.

На основе сформулированной цели были определены задачи:

1. Изучить наиболее применяемые тесты, представленные в программе для Центров олимпийского резерва, соответствующие информативности и простоте в применении.

2. Сравнить оценочные шкалы для мальчиков и девочек.

На основе анализа учебной программы (Центра олимпийского резерва «Виктория» и интернет источников), нами были выявлены наиболее информативные тесты, это: Бег на 20 м, Скоростное видение мяча, Прыжок в длину с места, Прыжок вверх с места со взмахом рук, Наклон вперед из положения сидя, Челночный бег 4 x 9 м.

Как проводятся контрольные нормативы:

1. Бег 20 м проводится на прямой беговой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Абитуриенту, нарушившему правила соревнований в беге (фальстарт, нарушение беговой дорожки и др.), по решению предметной экзаменационной комиссии может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

2. Скоростное ведение мяча 20 м. Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый начинает движение с ведением мяча правой

рукой. Добежав до середины дистанции, разворачивается и заканчивает дистанцию, ведя мяч левой рукой. Фиксируется время пробегания дистанции.

3. Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляются три попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

4. Прыжок вверх с места выполняется на ровной нескользкой поверхности из исходного положения – стойка ноги врозь. Абитуриент в исходном положении незначительно сгибает ноги в коленных суставах и выпрыгивает вверх за счет разгибания ног и взмаха руками вперед–вверх. Перед выполнением дается установка на индивидуальный максимум. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

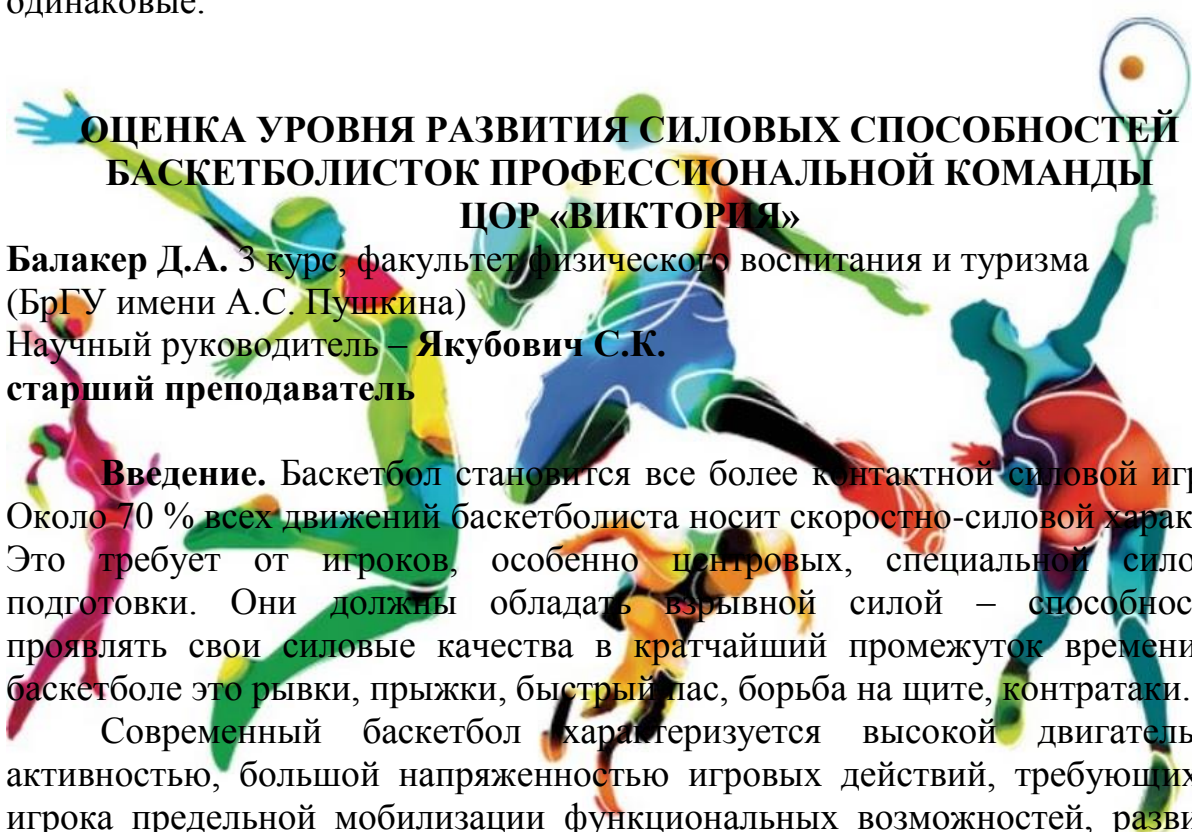
5. Наклон вперед из положения сидя. Для результата используется измерительная линейка. Абитуриент выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль линейки, на третьем наклоне задерживается не менее чем на 3 секунды. Результат определяется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

6. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет её касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Тестируемые стартуют по два человека. Результат фиксируется до 0,1 с.

Программные требования по оценочной шкале у мальчиков и девочек отличаются. В прыжках в длину и прыжке вверх с места с взмахом рук – она меньше, чем у мальчиков, а во всех остальных нормативах – она больше.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 20 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (+3)	Наклон вперед из положения сидя (+4)
Координация	Челночный бег 4 x 9 (10, 3 с)	Челночный бег 4 x 9 (10, 6 с)

Заключение. На основе проделанной работы, наиболее информативные тесты: «Бег на 20 м», «Скоростное видение мяча», «Прыжок в длину с места», «Прыжок вверх с места со взмахом рук», «Наклон вперед из положения сидя», «Челночный бег 4 x 9 м», менее: «Штрафной бросок», «Бег 600 метров», «Передвижение в защитной стойке». Наиболее применимость этих тестов связана с: простотой, удобством, не требуется аппаратура. На наш взгляд оценочная шкала для мальчиков и девочек может быть одна, так как двигательные способности в этом возрасте у них одинаковые.



ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОК ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМАНДЫ ЦОР «ВИКТОРИЯ»

Балакер Д.А. 3 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Якубович С.К.**
старший преподаватель

Введение. Баскетбол становится все более контактной силовой игрой. Около 70 % всех движений баскетболиста носит скоростно-силовой характер. Это требует от игроков, особенно центровых, специальной силовой подготовки. Они должны обладать взрывной силой – способностью проявлять свои силовые качества в кратчайший промежуток времени. В баскетболе это рывки, прыжки, быстрый пас, борьба на щите, контратаки.

Современный баскетбол характеризуется высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующих от игрока предельной мобилизации функциональных возможностей, развития скоростно-силовых качеств.

Также стоит отметить, что за время существования баскетбола характер игры претерпел существенные изменения. Новый характер игры деятельности предъявляет очень высокие требования к силовой подготовке игрока. Она проявляется в любой спортивной специализации. От уровня ее развития зависят показатели целого ряда других физических качеств и способностей спортсмена. Поэтому такое большое место в процессе физической подготовки отводится воспитанию силовых способностей [1].

Содержание. Целью нашей работы было изучение уровня развития силовых способностей баскетболисток ЦОР «Виктория». Для достижения поставленной цели исследования было проведено тестирование, которое включало различные контрольные задания на собственно-силовые и скоростно-силовые способности, силовую выносливость.

Так, развитие собственно-силовых способностей высококвалифицированных баскетболисток ЦОР «Виктория» оценивали по тестам (контрольным упражнениям):

1. Бросок набивного мяча (движение руками из-за головы, сидя на полу, ноги врозь). Определяет силу мышц разгибателей туловища, плечевого пояса и частично рук. Измеряется дальность броска в метрах от линии стоп.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Определяется сила мышц рук и плечевого пояса путем подсчета числа выполненных движений.

Для оценки скоростно-силовых способностей баскетболисток было проведено тестирование, которое включало следующие контрольные упражнения:

1. Прыжок вверх с места. Определяется высота выпрыгивания вверх (см).
2. Прыжок в длину (см).
3. Количество сгибаний и разгибаний туловища за 10 с.

Развитие силовой выносливости оценивалось по следующим тестам:

1. Жим штанги лежа.
2. Удержание угла в висе.
3. Подъем туловища.

В таблице 1 приведены результаты тестирования уровня развития собственно-силовых способностей.

Таблица 1 – Результаты тестирования собственно-силовых способностей баскетболисток ЦОР «Виктория»

№ п/п	Испытуемые	Броски 3 килограммового мяча двумя руками сидя (м)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)
1	Испытуемый 1	5	52
2	Испытуемый 2	5	20
3	Испытуемый 3	5	54
4	Испытуемый 4		30
5	Испытуемый 5	7	20
6	Испытуемый 6	6	59

В таблице 2 отмечены результаты тестирования уровня развития скоростно-силовых способностей.

Таблица 2 – Результаты тестирования скоростно-силовых способностей баскетболисток ЦОР «Виктория»

№ п/п	Испытуемые	Прыжок вверх с места (см)	Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)	Количество сгибаний и разгибаний туловища за 10 с. (количество раз)
1	Испытуемый 1	50	215	12
2	Испытуемый 2	40	202	10
3	Испытуемый 3	50	224	13
4	Испытуемый 4	39	211	9
5	Испытуемый 5	41	220	11
6	Испытуемый 6	39	207	12

В таблице 3 представлены результаты тестирования уровня развития силовой выносливости баскетболисток.

Таблица 3 – Результаты тестирования силовой выносливости баскетболисток ЦОР «Виктория»

№ п/п	Испытуемые	Удержание угла в вися (с)	Жим штанги лежа (количество раз)	Подъем туловища (количество раз)
1	Испытуемый 1	17	48	130
2	Испытуемый 2	11	64	126
3	Испытуемый 3	18	37	126
4	Испытуемый 4	10	32	90
5	Испытуемый 5	16	53	101
6	Испытуемый 6	16	63	127

Анализируя, полученные результаты баскетболисток ЦОР «Виктория», можно констатировать тот факт, что они имеют средний уровень развития силовых способностей по всем показателям тестовых заданий. Так, средний результат в тестах: «Бросок 3 килограммового мяча двумя руками сидя» составил – 5,6 м, «Сгибание и разгибание туловища» – 39 раз, «Прыжок вверх с места» – 43 см, «Прыжок в длину с места» – 213 см, «Количество сгибаний и разгибаний туловища за 10 с» – 11 раз, «Удержание угла в вися» – 14,6 с, «Жим штанги лежа» – 49,5 раз, «Подъем туловища» – 116 раз.

Заключение. Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. Развитие силы баскетболисток имеет немаловажное значение, так как ее показатели одновременно положительно влияют как на силовую выносливость, так и на взрывную силу, скоростно-силовые качества [2].

2. Результаты тестирования уровня развития силовых способностей баскетболисток ЦОР «Виктория» можно характеризовать как средние. Кроме этого, в команде имеются индивидуальные различия по антропометрическим данным и, соответственно, по показателям силовых способностей. Это может быть связано с различиями по амплуа и требованиями, предъявляемыми к разным игрокам непосредственно в соревновательный период.

Список использованных источников

1. Методы оценки силовой подготовленности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://studme.org/219621/meditsina/metody_otsenki_silovoy_podgotovlennosti/. – Дата доступа: 15.04.2022.
2. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения / Д. И. Нестеровский. – Москва : 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2007. – 336 с.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫЕ КАЧЕСТВА ЛИЧНОСТИ СОВРЕМЕННОГО СПОРТИВНОГО ПЕДАГОГА

Барцевич А. С., 4 курс, строительный факультет (БрГТУ).

Научный руководитель – Козлова Н. И.

кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Конкурентоспособность современных специалистов зависит как от их профессиональной компетентности и профессиональной направленности личности, так и от сформированности определенных черт характера [1]. Особую значимость приобретает развитие данных качеств в процессе профессиональной подготовки будущих педагогов, так как их профессиональная деятельность напрямую связана с постоянным взаимодействием с людьми [2]. Эффективность воспитательных методов педагогов обусловлена как теоретической и методической подготовленностью, так и от того, насколько их черты характера способствуют, либо препятствуют, установлению взаимоотношений со студентами. Сказанное выше в полной мере справедливо для спортивных педагогов, которые ведут педагогическую деятельность в режиме повышенной ответственности за жизнь и здоровье студентов.

Содержание. К общим качествам спортивных педагогов относятся организованность, деловитость, инициативность, требовательность, самокритичность; возможность привлекать внимание обучающихся, объединять и включать в различные виды деятельности, направлять их интересы. В группу коммуникативных профессионально-значимых личностных качеств входят коммуникативность, доброжелательность, внимательность, тактичность, приветливость, открытость, равнодушие, чуткость; установление доброжелательных взаимоотношений со студентами, обладание демократическим стилем общения и руководства; лаконичность и четкость речи.

С целью выявления основных профессионально-значимых качеств личности преподавателя физической культуры мы провели анкетирование студентов БрГТУ. В работе были использованы следующие методы научных исследований: анализ литературных источников и информации интернет-сайтов, педагогические наблюдения, опрос и анкетирование.

В ходе исследования было определено, что наиболее важными профессионально-значимыми качествами по мнению студентов являются коммуникативные (85%), лояльность (45%), способность быть «современным» (40%). Среди рассматриваемых функций педагога наиболее значимой студенты считают управленческую (45%) (рис. 1)

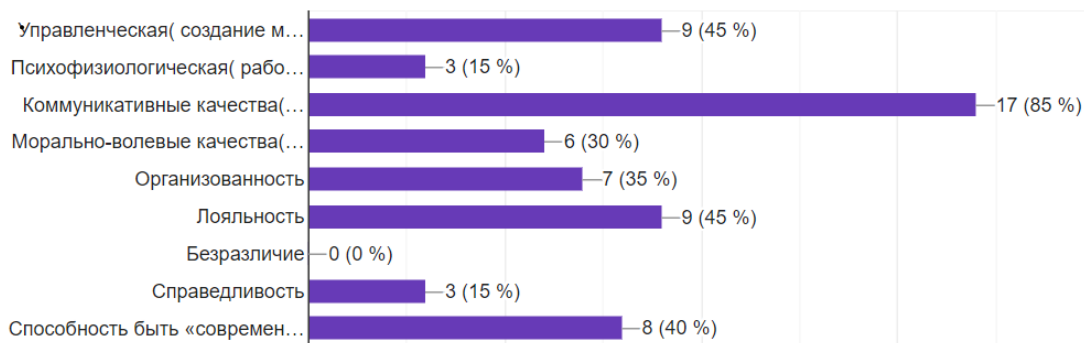


Рисунок 1 – Наиболее значимые качества преподавателя физической культуры

В работе изучался также вопрос о том, позволяет ли преподавателю оскорблять/унижать студента в связи с низким уровнем его физической подготовленности. На данный вопрос все студенты ответили отрицательно (100%) (рис. 2).



Рисунок 2 – Позволяется ли преподавателю оскорблять/унижать студента в связи с его уровнем физической подготовки?

На вопрос «Важно ли для вас заинтересованное (сострадательное) отношение преподавателя к вашему состоянию здоровья?» 100% респондентов ответили «да» (рис. 3).

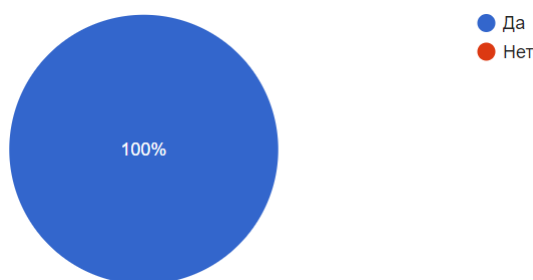


Рисунок 3 – Важно ли для вас заинтересованное отношение преподавателя к вашему состоянию здоровья?

При ответе на вопрос «Считаете ли вы необходимым разделять учебный процесс по гендерному признаку (юноши и девушки занимаются отдельно)?» большинство студентов ответили «да» (55%) (рис.4).

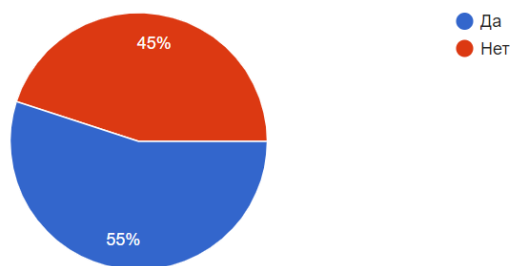


Рисунок 4 – Считаете ли вы необходимым разделять учебный процесс по гендерному признаку (юноши и девушки занимаются отдельно)?

На вопрос «Должен ли преподаватель иметь современный внешний вид, обладать грамотной речью и здоровым чувством юмора?» 55% респондентов ответили положительно (рис. 5).



Рисунок 5 – Должен ли преподаватель иметь современный внешний вид, обладать грамотной речью и здоровым чувством юмора?

Заключение. По мнению студентов наиболее важными профессионально-значимыми личностными качества преподавателя физической культуры, можно считать коммуникативность (85%), лояльность (45%), способность быть «современным» (одежда, прическа и т.д.) (40%). Данные качества обуславливаются интеллектуальной, эмоциональной и поведенческой гибкостью и целостным профессионально-творческим мышлением. Одной из важнейших задач педагогов является поиск и внедрение в образовательную практику новых методов и приемов обучения. Среди рассматриваемых функций наиболее значимой студенты считают управленческую (45%).

Преподаватель физической культуры должен осознавать себя личностью, которая принимает и терпимо воспринимает молодежную субкультуру. Среди внешних качеств хочется отметить доброжелательное поведение, грамотную речь, здоровое чувство юмора.

Список используемых источников

1. Джубаев, Ю.А. Теория спортивной тренировки: учеб. пособие / Ю.А. Джубаев. – М.: Карачаевск: Изд-во КЧГУ, 2003. – 140 с.
2. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность / А.Я. Корх. – М.: Терра-спорт, 2000. – 120 с.

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Баширов Д.А. 3 курс, ИРЭФ-ЦТ
(КНИТУ-КАИ)

Научный руководитель – **Макейчев А. В.**
доцент

Введение. На современном этапе развития студенческого спорта в РФ появляются новые задачи, которые связаны с физическим воспитанием в высших учебных заведениях, направленные не только на развитие физических способностей студентов, но и на стимулирование их интереса к занятию спортом и физической культурой. Эти задачи также связаны с необходимостью научить студентов вести здоровый образ жизни, а также предотвратить развитие социально негативных явлений, которые популярны среди молодежи. Студенческий спорт является основой реализации концепции, связанной

Однако, можно с активным физическим воспитанием в системе образования РФ. обнаружить положительные тенденции: взаимодействие с международными спортивными организациями, студентов получило активное развитие и т.д.

В большинстве европейских стран студенческий спорт рассматривают как основу национальной спортивной и образовательной политики. Большая часть состава сборных команд этих стран включает в себя спортсменов-студентов. Интеграционные процессы международного студенческого спортивного движения и российского студенческого спорта позволяют улучшить имидж как студенческого спорта в РФ.

Можно обозначить главные цели развития международного студенческого спортивного движения.

- формирование эффективной системы государственного регулирования процессом развития спорта в образовательных учреждениях;
- становление физического воспитания и спорта определяющим звеном национальной образовательной системы;
- предание национальным студенческим спортивным организациям высокого социального статуса.

Также одной из положительных тенденций в части развития студенческого спорта в РФ является реализация следующих организационных мер:

- План развития физической культуры и спорта в РФ включил программу развития студенческого спорта;
- Правительство РФ утвердило концепцию развития студенческого спорта, которая стало важной частью молодежной политики в РФ;
- Минспорттуризм России и Минобрнауки РФ решили вопрос необходимости проведения мониторинга уровня физической подготовки, соответствующей нынешним студентам. Каждый год проводится

тестирование, которое проверяет физическую подготовленность студентов на основе установленных государством нормативов;

– в ВУЗах создаются спортивные клубы, осуществляющие деятельность, взаимодействуя с администрацией ВУЗа, кафедрой физической культуры, студенческими и профсоюзными организациями;

– создана структура Российского студенческого спортивного союза, объединяющего усилия регионов в развитии студенческого спорта в РФ;

– в структуре Министерства образования был создан департамент, который организывает физическое воспитание и спортивно-массовую работу в учебных заведениях страны;

– был решен вопрос создания на базе вузов центров, проводивших подготовку сборных команд, которые участвуют в олимпийских видах спорта.

Содержание. Пропаганда студенческого спорта в молодежной среде способна привить интерес у молодых людей к систематическому занятию спортом. Также она должна ограничивать развитие в молодежной среде негативных социальных явлений: алкоголизм, наркомания, участие в экстремистских объединениях. Результаты исследований, проводимые отечественными и зарубежными специалистами, подтверждают пользу физической культуры в профилактике неблагоприятных социальных явлений среди молодёжи.

Для популяризации спорта в студенческой среде, были проведены следующие мероприятия:

– всероссийские и международные спортивные соревнования между студентами были включены в Единый календарный план проведения спортивных мероприятий;

– присваивание спортивных разрядов и званий спортсменам, достигшим высоких результатов на всероссийских и международных студенческих соревнованиях;

– проведена разработка концепции, касающейся вопросов организации поддержки информацией студенческого спорта.

Заключение. Подводя итоги было выявлено огромное социальное значение студенческого спорта. Не смотря на то, что в нынешнее время существуют проблемы, тормозящие развитие студенческого спорта, государство проводит мероприятия, показывающие высокую значимость данного вопроса и намерение его решить.

Список использованных источников

1. Ежова, А. В. Педагогическое обеспечение эффективности процесса физического воспитания в вузе / А. В. Ежова, С.С. Артемьева, О. Н. Крюкова // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. – 2017. – № 3. – С. 37-39.

2. Вяльцева, Е. Д. Основы менеджмента и теории физической культуры: учебное пособие / Е. Д. Вяльцева, А. В. Ежова. – Воронеж: Ритм, 2017. – 72 с.

3. Николаев, Ю. М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты / Ю. М. Николаев. – СПб.: Питер, 2015. – 156 с.

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Бойко Е.П. – 4 курс, факультет физического воспитания и туризма,
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Гурская О.В.**
преподаватель

Введение. Этап углубленной специализации начинается с 15–16 лет и продолжается до 18–19 лет, постепенно переходя в этап высших спортивных достижений. Тренировочный процесс приобретает все более выраженный специализированный характер [1]. Удельный вес специальной подготовки – физической, технической, психологической – существенно увеличивается. С целью совершенствования физической и технической подготовленности спринтера необходимо шире разнообразить тренировочные средства, условия их выполнения и проведения занятий [2].

Цель работы – определение уровня развития скоростно-силовых способностей студентов-спринтеров на этапе углубленной специализации.

В работе применялись следующие методы исследования: анализ литературных источников, наблюдение, тестирование. Для определения уровня развития скоростно-силовых способностей спринтеров на этапе углубленной специализации использовались следующие испытания: тройной прыжок, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча (2кг) двумя руками снизу-вперед.

Содержание. В тестировании принимали участие 12 студентов, специализирующихся в беге на короткие дистанции на этапе углубленной специализации. Тестирование проводилось в БрОЦОР по легкой атлетике 6 раз в неделю. Затем применяли комплексы упражнений по развитию скоростно-силовых способностей на этапе углубленной специализации, который соответствовал возрасту занимающихся, их функциональному состоянию и физическому развитию. Комплексы применялись 4 недели. Комплекс №1 применялся на первой и третьей неделе, а комплекс №2 – на второй и четвертой неделе. В результате исследования мы проследили за динамикой результатов. Таким образом, в конце месяца у всех наблюдается улучшение результата. Следовательно, в подборе упражнений для развития физических качеств, следует учитывать: физическое развитие, возраст, пол, антропометрические данные и т.д. После изучения всех этих данных, подбирается каждому занимающемуся подходящие упражнения и их дозировка, для развития тех или иных качеств. В комплекс № 1 упражнений по развитию скоростно-силовых способностей входили следующие

упражнения: бег на месте со сменой скорости 3x10 сек. (с активной постановкой ноги на переднюю часть стопы, темп медленный, средний и быстрый, руки активно работают); запрыгивание на тумбу 3x10 раз (активный взмах руками, туловище держать ровно); прыжки с подтягиванием коленей к груди на месте 3x7-10 раз (подпрыгивание на максимальную высоту и подтягивание коленей как можно ближе к груди, мягкое приземление, выполнять на переднем своде стопы); выпрыгивание вверх со сменой ног на скамейку 3x20-30 раз (руки согнуты в локтевых суставах, спина прямая, следить за тем, чтобы нога на скамейку ставилась на всю стопу); пятерной прыжок в яму 6-10 раз (руки работают активно, как можно шире делать шаг, мягкое приземление), прыжки на двух ногах через барьеры 5x6 раз (выполнять на переднем своде стопы, приземление мягкое, колени поднимать как можно выше); старт с сопротивлением, создаваемое партнёром 7-10 раз (активная работа рук, старт выполнять по команде)

В комплекс №2 входили следующие упражнения: бег по лестнице через две ступеньки 4-6 раз по 20 ступенек (не раскачиваться из стороны в сторону, руки активно работают); прыжки через набивные мячи 6-8 раз 10-12 мячей (не торопиться, выполнять прыжки ритмично, отдых 1,5-2 мин); броски ядра двумя руками снизу-вперёд 3 подхода 7-10 раз (спину держать ровно, туловище вперёд не наклонять); прыжки через гимнастическую скамейку с продвижением вперёд 4-6 раз по 10-12 перепрыгиваний (обратить внимание на движение рук, отдых 1,5-2 мин); тройной прыжок в яму 6-10 раз (руки работают активно, как можно шире делать шаг, мягкое приземление); прыжки с продвижением вперёд 6-8 раз 20 - 15м (ставить ногу на всю стопу загребающим движением, не наклоняться вперёд, не напрягаться, отдых 1,5-2 мин); броски ядра двумя руками снизу-назад через голову 3 подхода 7-10 раз (спину держать ровно, туловище вперёд не наклонять).

Возможность оценки уровня развития физических качеств позволит определить эффективность избранной направленности тренировочного процесса и вносить необходимые коррективы в намеченный план тренировки. Педагогический контроль используется для оценки эффективности применяемых тренировочных средств и методов подготовки на отдельном занятии, микро и мезо цикле, этапах тренировочного процесса, а также для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования результатов. В управлении тренировочным процессом тренеру нужно сделать правильный выбор контрольных тестов и своевременно их применять. Полученные в ходе обследования данные должны постоянно сопоставляться с достижениями в соревновательном упражнении и тестами с показателями выполненной ими нагрузки.

Заключение. Предложенный нами комплекс по развитию скоростно-силовых способностей может использоваться при подготовке спортсменов, а также для коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.

Список использованных источников

1. Запорожанов, В. А. Основы педагогического контроля в легкой атлетике : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / В. А. Запорожанов ; Гос. центр. ин-т физ. культуры. – М., 1978. – 32 с.
2. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции : программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / В. Г. Никитушкин [и др.]. – М. : Советский спорт, 2003. – 116 с.

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Бойняков А. О. 2 курс, физической культуры
(ГГУ имени Ф. Скорины)
Научный руководитель – **Блашкевич А.В.**
кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Для мирового спорта 2022 год являлся знаковым. Олимпийские игры, прошедшие в Пекине 4 февраля 2022 года, явились одним из крупнейших событий года. Здесь молодые и опытные спортсмены показали свои таланты, результаты которых отразились медалями.

Данное явления выражало состояние и перспективы развития всего спорта.

Студенческий спорт – это первая ступень, которая ведет молодых спортсменов в большой спорт. От его развития зависит и то, какое состояние спорта в стране.

Безусловно, судьба его развития, не только в руках государства или учреждений образования, но и самих студентов. В современных реалиях молодёжь является самой массовой группой людей, участвующих в развитии спорта.

Содержание. Современное состояние развития студенческого спорта испытывает кризис, приходится наблюдать, за тем что в последние годы интерес молодёжи упал, как следствие, внедрение в свою жизнь вредных привычек, негативное отношение к дисциплине «Физическая культура», к здоровому образу жизни и в целом к спорту [1]. Проводя исследование, мы выяснили есть ли необходимость в освещении данного вопроса и развития студенческого спорта (рис. 1): 97 % опрошенных отмечают о желанности актуализации данного вопроса, а оставшееся 3 % считают, что нет такой острой необходимости в этом.

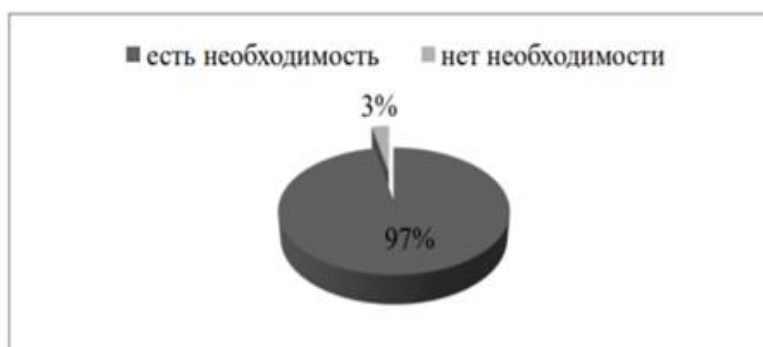


Рисунок 1 – Наглядное изображение полученных результатов

По мнению, тренеров, причиной такого кризисного явления стало отношение преподавателей к студенческому спорту, не актуальность методов физической подготовки, отрицательное отношение самих студентов к средствам подготовки, а самое главное это развитие современных технологий [2]. Они, в свою очередь, отрицательно влияют на интерес студентов к развитию и улучшению своей спортивной подготовки, и занятием спортом в целом.

Выход из сложившейся ситуации возможен, как отмечают некоторые специалисты, только тогда, когда студенты сами осознают, более значимую необходимость занятий спортом. Это невозможно без вовлечения студентов в различные направления популярных видов спорта, таких как атлетизм, волейбол, баскетбол, футбол, греко-римская борьба [3]. А это в свою очередь зависит от интереса самих студентов и актуальности спорта.

Заключение. Проведя опрос, мы выяснили нужно ли развивать интерес молодёжи к студенческому спорту (рис. 2): мы выявили, что 91 % опрошенных людей ответили о необходимости развития интереса, 4 % затруднились ответить, и 5 % считают, что это не повлияет на развитие студенческого спорта и оно не нужно.

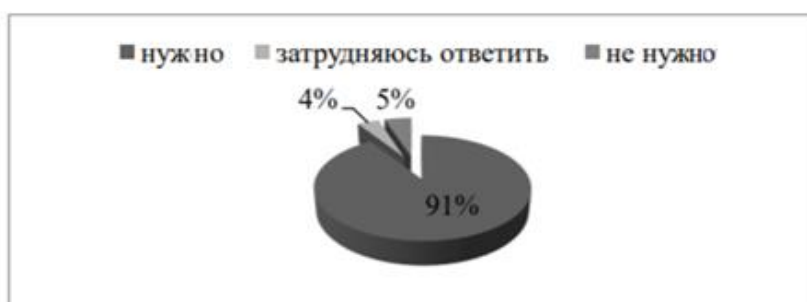


Рисунок 2 – Наглядное изображение полученных результатов

Отвечая на вопрос, что мешает развитию студенческого спорта, в перспективе, опрошенные нами участники, отмечают следующее (рис. 3): недостаток финансирования 56 %, старое оборудование 29 %, отсутствие интереса у молодёжи, связанное с отсутствием должного количества спортивных мероприятий и праздников 15 %.

Да, действительно не мало важным и значимым фактором был и есть хороший уровень финансирования, обеспечивающий закупку новым оборудованием и привлечением новых, профессиональных тренеров.

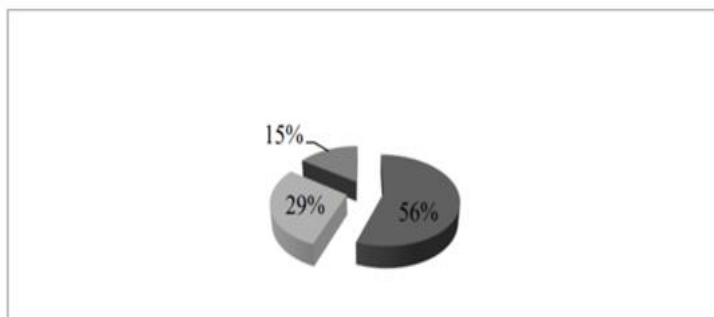


Рисунок 3 – Наглядное изображение полученных результатов

Перспективы развития студенческого спорта будут велики тогда, когда в нашем обществе появится новый запрос на спортивные мероприятия или же праздники. И мы сумеем на это вовремя отреагировать. А на современном этапе развития студенческого спорта в нашей стране, у нас, появляются новые задачи, связанные с интересом к физическому воспитанию как в высшей школе, так и в повседневной жизни. Воспитание должно быть направлено на то, чтобы не только развивать физические способности студентов, но и стимулировать их интерес к тому, чтобы заниматься спортом и физической культурой не только на занятиях, но и в повседневной жизни.

Список используемых источников

1. Чесноков, Н.Н. Профессиональное образование в области физической культуры и спорта: учеб. для вузов / Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитишкин. – М.: Физическая культура, 2011.–400 с.
2. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки: учеб. пособие для вузов / Е.Н Захаров, А.А. Сафонов, А.В. Карасёв. – М.: Лептос – М, 2011. – 68 с.
3. Платонов, В.Н. Система подготовки студентов в спорте: учеб. тренера высшей квалификации / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ В ГРУППАХ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

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

Научный руководитель – **Ярошевич В.Г.**

кандидат педагогических наук, профессор

Введение. Одной из основных задач, решаемой в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку. Физические качества необходимы человеку для полноценного существования, в учебе и отдыхе, в труде и в быту. Скоростные способности как двигательное качество – это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных

условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Развитие скоростных способностей занимает важное место в физическом воспитании школьников. Практика показывает, что многие школьники не могут добиться высоких результатов в беге, прыжках метании не потому, что им мешает плохая техника движений, а главным образом ввиду недостаточного развития основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Все вышеприведенные данные позволяют дать научное обоснование дифференцированному подбору средств и методов для развития двигательных способностей детей, уточнить содержание программ для уроков физической культуры и занятий разными видами спорта, более точно определять дозировку физической нагрузки. [1].

Скоростные способности по праву являются одним из наиболее важных физических качеств. Они в значительной мере определяют успех выступления в соревнованиях по легкой атлетике. Попытки развития скоростных способностей в зрелые годы – сложны и малоэффективны, в то время как школьный возраст имеет благоприятные предпосылки для воспитания быстроты движений. Если упущены благоприятные периоды для совершенствования двигательных качеств, в дальнейшем вряд ли удастся восполнить утраченные потенциальные возможности. Увеличение максимальной частоты движений в различные возрастные периоды неодинаково. Наибольший ежегодный прирост отмечается у детей от 4 до 6 лет и от 7 до 9 лет. В последующие возрастные периоды темпы прироста снижаются. Развивать их целесообразно в школе, а младший школьный возраст является благоприятным периодом для их развития. Высокий уровень развития физических качеств положительно сказывается на физической и технической подготовленности занимающихся, на их способности концентрации усилий в пространстве и во времени [2].

Цель работы: определение уровня развития скоростных способностей у студентов, занимающихся в группах повышения спортивного мастерства. В работе применялись следующие методы исследования: анализ литературных источников, тестирование, наблюдение, обобщение передового опыта.

Содержание. В группах повышения спортивного мастерства тренировки проходят 6 часов в неделю: 3-4 раза в неделю по 1-2 часа. Для определения уровня развития скоростных способностей в группах повышения спортивного мастерства применяется бег 60 метров. Тестирование проводилось в БрОЦОР по легкой атлетике в начале исследования и в конце. Эксперимент продолжался 4 недели. В тестировании принимали участие 10 спортсменов. Тестирование проводилось по оташке тренера на финише, в этот момент спортсмен стоял на линии старта, старт применялся высокий. В момент когда спортсмен начинал движение, тренер включал секундомер. На финише тренер говорил результат занимающимся и давал шанс его улучшить. Затем применялся комплекс физических упражнений по развитию скоростных способностей, который соответствовал возрасту занимающихся, их функциональному состоянию и физическому

развитию. Исходя из этого мы видим, что до эксперимента результаты учеников составляли в среднем 8,36 секунды, а после посещения регулярных тренировок составил 8.03 секунды. За период проведения исследования мы наблюдаем положительный прирост результатов спортсменов. Таким образом, можно заметить, что тренировки, которые проводились с детьми в этот период были грамотно расписаны и нагрузки давались в соответствии с возможностями занимающихся. В нашем эксперименте был разработан комплекс физических упражнений по развитию скоростных способностей студентов, занимающихся в группах повышения спортивного мастерства. В разработанный комплекс входили следующие упражнения: прыжки с продвижением вперед с ноги на ногу 5-6 раз по 60 м, ускорения с низкого старта до 30 м (стартовый разгон) 4-5 раз, бег с высоким подниманием бедра 5-6 раз по 60 м, бег на месте с опорой руками о стену и без опоры 4 раза по 30 сек.

Заключение. Таким образом, исходя из данных проведенного нами эксперимента, наблюдалась положительная динамика в развитии скоростных способностей спортсменов в группах повышения спортивного мастерства. Предложенный нами комплекс по развитию скоростных способностей может использоваться при подготовке спортсменов, специализирующихся в спринтерском беге.

Список использованных источников

1. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
2. Запорожанов, В. А. Контроль в спортивной тренировке / В. А. Запорожанов. – Киев : Здоров'я, 1988. – 144 с.
3. Комплексный контроль за состоянием спортсменов разной специализации : сб. науч. трудов / под ред. А. Н. Воробьев, Н. Д. Граевская, В. П. Кубаткин. – М., 1983 – 154 с.

РЕСПУБЛИКАНСКАЯ УНИВЕРСИАДА ПО ВОЛЕЙБОЛУ: РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫСТУПЛЕНИЯ СБОРНЫХ КОМАНД

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

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

Введение. Спортивные игры являются самой массовой формой занятий физической культурой и спортом. Среди них большую популярность получил волейбол. Это один из доступных видов спорта, т.к. для его занятий не требуется дорогостоящего оборудования: достаточно лишь наличие спортивной площадки, волейбольной сетки и мяча. Кроме того, заниматься волейболом могут люди разного возраста: от детей среднего школьного возраста до пожилого возраста.

Стоит также отметить, что особая роль в развитии волейбола в Республике Беларусь принадлежит учреждениям образования. Так, например, волейбол включен в программу Республиканской спартакиады школьников, а в учреждениях высшего образования (УВО) – в программу Республиканской универсиады (обязательные виды спорта).

Основная цель Универсиады – развитие национального студенческого спорта и приобщение УВО, являющимися членами Белорусской ассоциации студенческого спорта, к здоровому образу жизни, повышение эффективности их физического воспитания [1].

В УВО Универсиада по волейболу, равно как и в других видах спорта (обязательные и виды спорта по выбору) проводится в два этапа: I этап – соревнования по волейболу среди обучающихся УВО (в соответствии с положением); II этап – финальные соревнования среди сборных команд УВО.

Содержание. В настоящей работе представлен материал, содержащий результаты Республиканской универсиады по волейболу 2019 и 2020 гг. в первой группе (УВО, в которых проводится обучение студентов по специальности «Физическая культура и спорт» в областных центрах либо на дневной форме получения образования занимается более 10 000 студентов с учетом 10 процентов студентов заочной формы обучения), а именно призеры данных соревнований (таблица) [2, 3].

Таблица – Призеры Республиканской универсиады по волейболу 2019 и 2020 гг.

2019 год				
Организация		Белорусский государственный университет физической культуры	Гродненский государственный университет имени Я. Купалы	Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины
Место		I	II	III
мужчин ы	М	2	4	7
	О	47	40	34
	ОКЗ	77,55	66,00	56,10
женщин ы	М	1	2	7
	О	52	47	34
	ОКЗ	85,80	77,55	56,10
Всего очков		163,35	143,55	112,20
2020 год				
мужчин ы	М	2	5	6
	О	47	38	36
	ОКЗ	77,55	62,70	59,40
женщин ы	М	1	3	7
	О	52	43	34
	ОКЗ	85,80	70,95	56,10
Всего очков		163,35	133,65	115,50
Всего очков за 2019 и 2020 гг.		326,7	277,20	227,70

Как видно из таблицы, разрыв очков между первым и вторым, вторым и третьим местами составил за два сезона по 49,5 очков. Интересен также тот факт, что за представленный период времени призовая тройка команд не поменялась.

Заключение. Таким образом, проведенный анализ позволяет сделать вывод: за два сезона Республиканской универсиады по волейболу 2019 и 2020 гг. призерами командных соревнований стали Белорусский государственный университет физической культуры, Гродненский государственный университет имени Я. Купалы и Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины. Это говорит о хорошем внимании и достаточном развитии волейбола в данных УВО.

Список использованных источников

1. Белорусская ассоциация студенческого спорта. Республиканская универсиада [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sportbass.by/universiada>. – Дата доступа: 10.11.2022.
2. Результаты общекомандного первенства по итогам проведения финальных соревнований Республиканской универсиады – 2019 в первой группе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://drive.google.com/file/d/1o3387GXOlprNYP0LOzLUZkxIjjsIkSCl/view>. – Дата доступа: 17.11.2022.
3. Результаты общекомандного первенства по итогам проведения финальных соревнований Республиканской универсиады – 2020 Первая группа [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://drive.google.com/file/d/1i8YoDXCFMqptW2RX4pg9I0XXSTZqU2Lc/view>. – Дата доступа: 17.11.2022.

К ВОПРОСУ О ДОСТАТОЧНОМ СРОКЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ МЕТОДИКИ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФИГУРИСТОК НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Ермилова К.О., 2 курс, факультет заочного обучения
(ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСИТ»)
Научный руководитель – Усманова Е.Г.
кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Фигурное катание по своей сложности является одним из лидирующих видов спорта [1], причем его сложность, в исторической хронологии новейшего времени, продолжает нарастать: реформирована система судейства; усложнены выполняемые фигуристами элементы; полностью исключены кустарность и ненаучность в обучении. Всё это налагает на фигуристов, уже с юных лет, новые обязательства по: соответствию профессиональному уровню; современному мастерству; высокому уровню стабильности формируемых моторных навыков. Одним из ключевых элементов фигурного катания являются прыжки [2], и все

вышеотмеченные особенности прогрессивного развития спорта в полной мере относятся к ним. Поэтому вполне естественно, что каждый тренер по фигурному катанию сталкивается в своей практике с проблемой повышения результативности спортсменов в аспекте прыжковой подготовки. За многие десятилетия, посвященные со времен А.Н. Мишина [4], разными исследователями данному вопросу, в научной литературе опубликован значительный опыт. Тем не менее, поиск методических подходов, дающих преимущество фигуристам при выполнении ими прыжков продолжается. Одним из таких направлений является дополнительное развитие тех или иных физических качеств [3] или их же в комплексе [5]. Признавая ценность всех научно-методических разработок, посвященных проблеме совершенствования физической подготовки юных фигуристов с целью укрепления их прыжкового «базиса» и экспериментально подтвердивших собственную эффективность, отметим, что за пределами внимания исследователей часто остаются вопросы срочности подготовки. Следовательно, вопрос о достаточном сроке воздействия методик по развитию физических качеств фигуристов является актуальным. Кроме того, если учитывать, что наиболее полное развертывание внутренних физических резервов организма происходит в достаточно раннем возрасте, необходимо конкретизировать сроки дополнительной подготовки на этапе спортивной специализации. Однако в опубликованной литературе данный вопрос изучен недостаточно, в силу чего целью статьи стало изучение достаточности сроков воздействия методики по развитию физических качеств фигуристок на этапе спортивной специализации.

Содержание. На основании методического подхода А.Н. Мишина [4] предложена новая методика обучения на этапе спортивной специализации с концентрацией на задаче усиления одновременного развития у фигуристов 10-11 лет физических качеств (быстроты, выносливости, силы, ловкости, гибкости). Методика обучения включала в себя такие блоки как: теоретический, закладывающий основу исследования; содержательный, раскрывающий особенности методики; процессуальный, характеризующий основные характеристики разработанной модели в аспекте ее рассмотрения как процесса; контрольный, содержащий в себе показатели для сопоставления исходных и результирующих уровней мастерства юных фигуристов. Ядром содержательного блока разработанной модели стали модифицированные комплексы упражнений на развитие: скоростно-силовых качеств, взрывной силы и быстроты, координационных способностей и гибкости.

Для проверки эффективности разработанной методики и уточнения сроков её наступления проведен педагогический эксперимент (ПЭ). Базой ПЭ стало ГБУ «Республиканская спортивная школа олимпийского резерва по фигурному катанию на коньках и шорт-треку» Республики Татарстан. В ПЭ участвовало 40 фигуристок 10-11 лет. Формирующий этап ПЭ заключался во внедрении разработанной методики обучения юных фигуристов 10-11 лет на

протяжении 6 месяцев в экспериментальной группе исследования (ЭГ; n=20). В качестве контрольной группы (КГ; n=20) выступила выборка фигуристок, занимавшаяся по традиционной программе общей физической подготовки. На констатирующем этапе ПЭ проводился один контрольный срез, на контрольном этапе ПЭ – два контрольных среза (через 3 месяца после начала внедрения, через 6 месяцев). В контрольных срезах использованы такие тесты как: челночный бег на 30 м (диагностика быстроты); бег на 2000 м (диагностика выносливости); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (диагностика силы); наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (диагностика гибкости); проба Ромберга (диагностика координации).

Полученные результаты исследования показали, что в челночном беге результат КГ на констатирующем этапе составил 9,27 сек., на контрольном этапе через 3 месяца – 8,33 сек., тогда как конечный результат 7,93 сек. Соответствующие результаты в ЭГ составили – 9,09, 7,87 и 7,06 сек. В беге на 2000 м результат КГ на констатирующем этапе составил 15,49 мин., на контрольном этапе через 3 месяца – 14,98 мин., тогда как конечный результат 14,64 мин. Соответствующие результаты в ЭГ составили – 15,85, 13,54 и 12,00 мин. В сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу результат КГ на констатирующем этапе составил 7,02 раз, на контрольном этапе через 3 месяца – 7,75 раз, тогда как конечный результат 8,85 раз. Соответствующие результаты в ЭГ составили – 6,90, 8,67 и 11,33 раз. В пробе Ромберга результат КГ на констатирующем этапе составил 25,90 сек., на контрольном этапе через 3 месяца – 29,02 сек., тогда как конечный результат 33,70 сек. Соответствующие результаты в ЭГ составили – 26,20, 31,00 и 38,20 сек. При этом, в перечисленных тестах, через 3 месяца отсутствовали статистически значимые различия между КГ и ЭГ, а через 6 месяцев - присутствовали ($p < 0,05$).

Эмпирические результаты также продемонстрировали, что в наклоне вперед из положения стоя на гимнастической скамье результат КГ на констатирующем этапе составил 4,05 см, на контрольном этапе через 3 месяца - 4,83 см, тогда как конечный результат 6,00 см. Соответствующие результаты в ЭГ составили – 4,78, 6,03 и 7,90 см. При этом, уже через 3 месяца присутствовали статистически значимые различия между КГ и ЭГ ($p < 0,05$).

Заключение. Полученные результаты педагогического эксперимента показали, что за три месяца тренировок по разработанной методике обучения у юных фигуристок КГ и ЭГ возрос уровень всех показателей, характеризующих физические качества (быстроту, выносливость, силу, ловкость, гибкость). Однако спортсменки ЭГ и КГ стали статистически значимо различаться лишь по одному показателю (наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье). Судя по остальным показателям, можно утверждать, что трех месяцев недостаточно для появления достаточных сдвигов физической подготовленности фигуристок, которые

могли бы сформироваться под влиянием разработанной методики обучения. Результаты педагогического эксперимента показали, что за полгода тренировок по комплексной имитационной методике обучения у юных фигуристок КГ и ЭГ возрос уровень всех изучаемых показателей. Причем спортсменки ЭГ и КГ стали статистически значимо различаться по всем изучаемым показателям. Следовательно, шести месяцев достаточно для появления значимых сдвигов в развитии физических качеств (быстроты, выносливости, силы, ловкости, гибкости), которые могли бы сформироваться под влиянием разработанной методики обучения.

Список использованных источников

1. Абсалямова, И.В. Столетняя история чемпионатов мира по фигурному катанию на коньках (одиночное катание) / И.В. Абсалямова. – М.: ФОН, 1997. – 122 с.
2. Виноградова, В.И. Основы биомеханики прыжков в фигурном катании на коньках / В. И. Виноградова. - Москва: Советский спорт, 2013. - 214, [1] с.
3. Гросс, Я. А. Повышение скоростно-силовой подготовленности юных квалифицированных фигуристов при использовании тренажёрных устройств: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Я. А. Гросс. – М.: ФОН, 1992. – 24 с.
4. Мишин, А.Н. Прыжки в фигурном катании / А.Н. Мишин. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 104 с.
5. Тузова, Е.Н. Развитие физических способностей у юных фигуристов: учебно-методическое пособие / Е.Н. Тузова. – М.: Спорт, 2015. – 80 с.

СТУДЕНЧЕСКИЙ БАСКЕТБОЛ В БЕЛАРУСИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ

Клюшников Е.Д. 3 курс, автомеханический факультет
(Белорусско-Российский университет)
Научный руководитель – **Копылова Е.А.**
доцент

Введение. Баскетбол является одним из самых популярных видов спорта среди студенческой молодежи, привлекающий зрелищностью, динамичностью, эмоциональностью. Для многих юношей и девушек баскетбол может стать отличным средством для физического, личностного и социального развития [1].

Современный этап развития студенческого баскетбола в Беларуси характеризуется появлением новых актуальных задач физического воспитания и спортивной подготовки в университетах. В условиях профессионализации студенческого спорта вузы являются не только гарантией сохранения и совершенствования системы работы тренеров в

учебно-тренировочных группах, но и закрепления в регионах высококвалифицированных спортсменов.

Содержание. Студенческий баскетбол успешно развивается благодаря сотрудничеству Министерства образования Республики Беларусь, Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, ОО «Белорусская федерация баскетбола», Белорусской ассоциации студенческого спорта (БАСС), учреждения «Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов».

Цель работы – обобщить и проанализировать данные соревновательной деятельности мужских и женских студенческих команд по баскетболу по итогам выступления на республиканских и международных соревнованиях в 2021 и 2022 годах.

В Республике Беларусь студенческий баскетбол представлен в двух главных соревнованиях: Республиканская студенческая баскетбольная лига и Универсиада по баскетболу 3х3. Главная цель их проведения – развитие студенческого спорта, повышение эффективности физического воспитания и здорового образа жизни студентов, укрепление спортивных связей.

Финальный этап Республиканской студенческой баскетбольной лиги состоялся 28-29 сентября 2021 года в г. Минск на базе РГУОР. За титул чемпиона боролись четыре студенческие команды учреждений высшего образования (мужские и женские отдельно). Чемпионом среди мужских команд стали студенты БГУИР, одержав победу над БГУФК со счетом 92:78. Золотыми медалями были награждены девушки из ГрГУ, они уверенно обыграли представительниц из БГУ со счетом 100:55.

Итоги Республиканской студенческой баскетбольной лиги-2021 среди мужских команд: I место – Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники; II место – Белорусский государственный университет физической культуры; III место – Белорусский национальный технический университет; IV место – Гродненский государственный университет имени Янки Купалы.

Итоги Республиканской студенческой баскетбольной лиги среди женских команд: I место – Гродненский государственный университет имени Янки Купалы; II место – Белорусский государственный университет; III место – Белорусский государственный университет физической культуры; IV место – Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка.

Всего на разных этапах соревнований приняли участие 36 мужских и 23 женские команды.

На торжественной церемонии награждения специальными призами БАСС в номинации «За лучшую технику» награды были вручены Яне Яхновец (ГрГУ) и Алексею Навойчику (БГУФК). MVP стали Владислав

Микульский (БГУИР) и Яна Яхновец (ГрГУ). Лучший центровый – Кирилл Винокуров (ГрГУ) и Яна Макуца (БГПУ); лучший нападающий – Виталий Лебедев (БНТУ) и Полина Верабей (БГУФК); лучший защитник – Максим Коратцов (БГУИР) и Ирина Венская (БГУ) [2].

Республиканская универсиада-2021 по баскетболу 3x3 проходила в городе Минске 24-25 мая на «Палова - Арене». Мужские команды были представлены 32 вузами, женские команды – 21 вузом страны. Команда БГУИР стала чемпионом универсиады среди мужских команд. Серебряные медали завоевала команда ГрГУ, бронзовые – БГПУ. Среди женских команд первое место заняли девушки ГрГУ, вторыми стали студентки БГУФК, третьими – БНТУ.

По итогам выступления в Республиканской универсиаде-2021 по баскетболу 3x3 были сформированы сборные команды, состоящие из лучших игроков вузов страны для участия в Суперфинале студенческой лиги АСБ 3x3. Турнир прошел в Москве 1-2 октября 2022 года. В соревнованиях выступили 108 команд (48 женских и 60 мужских) из России, Беларуси, Казахстана, Абхазии, Узбекистана и Туркменистана.

Мужскую команду представляли студенты двух вузов: Кирилл Васковцов и Илья Милашевский (БГПУ им. М. Танка), Алексей Навойчик и Ян Маринин (БГУФК). Главный тренер – Дмитрий Колтунов. Женская команда выступила в следующем составе: Полина Верабей (БГУФК), Анастасия Бабак (БрГУ им. А.С. Пушкина), Ульяна Скиба (ГрГУ им. Я.Купалы), Яна Макуца (БГПУ им. М. Танка).

Белорусские команды хорошо проявили себя в очень упорной и напряженной борьбе. Девушки заняли третье место, юноши – пятое место. Полина Верабей признана лучшей нападающей турнира. В церемонии награждения приняла участие чемпионка Игр XXV Олимпиады в Барселоне (Испания) 1992г. белоруска Ирина Сумникова.

Студенческие команды играют в Чемпионате Республики Беларусь по баскетболу в высшей лиге. В Чемпионате РБ по баскетболу среди мужских команд сезона 2022/2023 гг. представлены университеты: «Импульс-БГУИР», «Гродно-93-ГрГУ» и «ЦОР-МГУ». «Минск» (молодежная) играет в Чемпионате среди женских команд. Баскетболисты минского клуба «Импульс-БГУИР» впервые в истории заняли III место в Чемпионате РБ среди команд высшей лиги сезона 2020/2021, выиграв в серии плей-офф до трех побед у БК «Гродно-93» со счетом 3:1.

Баскетбольная команда «Минск» (резерв) в октябре 2022 г. в городе Курск (Российская Федерация) стартовала в студенческой баскетбольной лиге РЖД. «Минск» (резерв) стала первой иностранной командой в Лиге, что придало ей статус международной.

Активная спортивная жизнь продолжается и в летний период времени. Студенты участвуют в Национальной лиге Республики Беларусь по баскетболу 3x3 «PALOVA». Студенческие команды также принимают участие в НБЛ (непрофессиональная баскетбольная лига).

20 сентября 2022г. состоялись соревнования по баскетболу 3x3 в рамках I молодежного фестиваля, посвященного Дню студенческого спорта. В нем приняло участие 12 команд из 11-ти высших учебных заведений страны. Первое место заняла команда БГУИР, второе место – команда БГУ-1, третье место – БГУ-2. MVP турнира был признан Никита Мацаль.

Заключение. Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники является лидером среди вузов страны по уровню развития мужского студенческого баскетбола. Под руководством тренера Ф.Н. Роденко команда сохраняет и приумножает баскетбольные традиции команды РТИ. На высоком уровне выступают команды Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка, Белорусского государственного университета физической культуры, Белорусского национального технического университета, Гродненского государственного университета имени Янки Купалы и Белорусского государственного университета.

Спорт является мощной социализирующей силой, способной сплотить общество единой национальной идеей, в стремлении людей к успеху, к победе. Студенческий баскетбол продлевает спортивную карьеру молодых людей, которые могут успешно совмещать спорт с получением высшего образования, делает мягче социальную адаптацию спортсменов профессионального уровня после завершения карьеры, воспитывает веру в свои силы и возможности.

Список использованных источников

1. Копылова, Е.А. Тренерская стратегия в подготовке студенческой баскетбольной команды: метод. указ. / Е.А. Копылова. Могилев: ГУ ВПО Белорус.-Рос. ун-т, 2008. – 16 с.
2. Финал четырех – белорусская ассоциация студенческого спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sportbass.by/respublik>. – Дата доступа: 05.11.2022.

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА КАК ФОРМА ПРИВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Козич Е.С. 4 курс, факультет иностранных языков
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Приобщение молодежи к физической культуре - важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека.

Экстремальные виды спорта (приключенческие виды спорта) – это виды деятельности, связанные с высокой степенью риска. Эти виды деятельности часто включают скорость, высоту, высокий уровень физических нагрузок и узкоспециализированное снаряжение. Экстремальный туризм пересекается с экстремальным спортом; они разделяют главную привлекательность, «прилив адреналина», вызванный элементом риска и различаются, в основном, степенью вовлеченности и профессионализма [1].

Содержание. В начале XXI века, благодаря развитию информационной революции, снижению физических нагрузок и значительному увеличению нервно-психических перегрузок, у современной молодежи возрос интерес к экстремальным видам спорта, так как они позволяют удовлетворить глубинную потребность в риске и поиске новых впечатлений. Среди них наиболее известны сноубординг, скейтбординг, виндсерфинг и другие. Кроме того, выделяют: автоспорт, аквабайк альпинизм, горнолыжный спорт, дайвинг, дельтапланеризм, парашютизм, серфинг, скалолазание. Самыми известными среди молодежи являются паркур, «воркаут».

Паркур является смесью гимнастики, легкой атлетики, боевых искусств и альпинизма. Молодые люди – трексеры учатся преодолевать любые препятствия внутри города (лестницы, верила, ограждения) только благодаря физической силе и натренированности.

«Воркаут» (англ. workout – тренировка, разминка, напряжение сил) – новое уличное экстремальное направление в спорте, уличный бодибилдинг, пропагандирует здоровый образ жизни. Как правило, воркаут предполагает тренировки на улице, поэтому они доступны любому желающему. Он включает в себя выполнение различных упражнений на уличных спортплощадках, а именно на турниках, брусьях, шведских стенках, рукоходах и прочих конструкциях, или вообще без их использования (на земле). Основной акцент делается на работу с собственным весом и развитие силы и выносливости.

Количество спортивных секций в учреждениях образования явно недостаточно, чтобы охватить занятиями спортом всех желающих, да и выбор бывает их невелик. Поэтому необходимо создавать благоприятные условия для полноценного физического развития и оздоровления молодежи, чтобы как можно меньше детей и подростков оставалось незанятыми во внеучебное время, что может стать причиной совершения ими противоправных поступков, административных и уголовных правонарушений.

Спортивные площадки – одна из эффективных и востребованных форм организации свободного времени населения. И они становятся популярнее с каждым годом. Организация спортивных площадок способствует созданию полноценных условий для занятий физической культурой и спортом всех возрастных групп, вовлекая их в массовый спорт, способствует пропаганде здорового образа жизни и является действенной формой профилактики безнадзорности, вредных привычек в молодежной среде.

В процессе занятий необходимо осуществлять самоконтроль и врачебный контроль над состоянием организма, своей физической подготовленности, а так же строго соблюдать правила безопасности. Тренировки обязательно начинать с разминки и соблюдать принципы: постепенное увеличение сложности упражнений, объема и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом тренированности и переносимости нагрузок.

Составляя план тренировки, необходимо включать упражнения для развития всех двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, скоростно- силовых и координационных качеств). Это позволит достичь успехов в избранном виде спорта.

Заключение. Внедрение новых форм физической активности способствует повышению мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом учащихся и молодежи, послужит способом самовыражения и самоутверждения.

Экстремальный спорт создает конкурентоспособную личность во всех отношениях – здоровой не только в физическом и нервно-психическом смысле, но и с социально-культурной стороны, позволяя использовать при этом все резервы человеческого организма и межличностные отношения на основе спортивной этики.

Список использованных источников

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М. : КноРус, 2013. – 240 с.
2. Паршакова, В. М. Развитие экстремальных видов спорта / В. М. Паршакова. // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – 4. – С. 58-60.

АНАЛИЗ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ КОМАНДЫ МАНЧЕСТЕР ЮНАЙТЕД НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ.

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

Научный руководитель – **Родин С.В.**

преподаватель

Введение. Сложно представить футбол нашего времени без чётко выстроенных тактических планов на игру. А ведь ещё буквально несколько десятков лет назад многие команды играли по принципу бей-беги. Однако, годы идут, тренеры, как собственно и игроки, набираются опыта. Теперь же для достижения высоких результатов необходимо заранее продумать план на игру. При этом, все действия должны быть чётко подобраны под ту команду, против которой будет проходить игра. У многих команд после многолетних успехов на европейском уровне наступает кризис. Так случилось и с Манчестер Юнайтед. Команда, которую боялся и в то же время любил весь мир начала стареть. Игроки стали завершать карьеры, а великий Сэр Алекс Фергюсон покинул пост главного тренера. После него многие именитые тренеры пытались вернуть красным дьяволам их величие, однако фанаты Манчестер Сити, пожалуй, дождалась своего и теперь считают Большой Манчестер синим. Однако летом 2022 года Манчестер Юнайтед подписывает нового главного тренера из Аякса – Эрика тен Хага. После 12 игр в АПЛ под его руководством команда находится на 5 месте и имеет 23 очка, отставая от первого места на 8 очков. При этом предпосылки на возвращения бывшего величия наблюдаются в каждом матче.

Цель исследования. Определить наиболее применяемые тактические схемы игры. Выявить тенденции изменения тактики игры с учётом смены главного тренера.

Задачи. 1) Дать характеристику выбранным схемам игры при новом тренере. 2) Дать оценку расположению игроков на поле во время матчей АПЛ и Лиги Европы.

Методы. 1) Анализ литературных источников по изучению тактических схем игры. 2) Интернет-ресурс по определению тактической схемы игры в текущем сезоне.

Результаты и их обсуждение. На основании проделанной работы было выявлено, что Тен Хаг предпочитает схему 4-2-3-1, что и пытается продемонстрировать в Манчестер Юнайтед.

Эрик тен Хаг ещё в Аяксе продемонстрировал свою любовь к применению схемы 4-2-3-1 в большинстве игр.

Отличительной чертой игр его команды было то, что футболисты Аякса смещались на один из флангов во время атаки, что вынуждало игроков соперника делать то же. В это время на противоположенном фланге оставался игрок, владеющий хорошим дриблингом, который, после получения верховой передачи, обрабатывал мяч в одно касание и оставался один на один с защитником и либо забивал после прохода дэфа, либо бил свободно из-за пределов штрафной. Таким игроком зачастую оказывался Антони. Тен Хаг переходит в Манчестер Юнайтед, в котором уже пытаются наиграть 4-2-3-1 и усилить команду, приглашая хорошо знакомого Антони. Конечно, он укрепляет линию защиты левым центр дэфом Лисандро Мартинесем, опорную зону Эриксеном и Каземиро.

Это не все трансферы команды, но, пожалуй, именно они играют огромную роль в формировании единого коллектива. Говоря о предсезонных товарищеских встречах, где Юнайтед не испытал особых трудностей, следует отметить, что уже тогда стала проявляться главная мысль тренера.

Первые две игры в АПЛ были катастрофой для голландца. Из-за тактических ошибок игроков клуб проиграл две игры. Одну из них со счётом 4-0. Давид де Хеа отдавал передачи низом на опорного полузащитника, что приводило к потере мяча, а крайние игроки атаки практически были изолированы. Однако, все ошибки были устранены уже в следующих играх.

В целом игра команды смотрится. Основными действиями игроков можно отметить следующие: крайние защитники очень часто подключаются к атакующим действиям команды. Это мы можем наблюдать на примере игры Далота, Шоу или Маласии. Зачастую, это можно назвать настоящим риском, так как в защите остаются 2 игрока, что может привести к голу. Однако, грамотная игра опорных полузащитников этого не допускает. Зачастую во время атакующих действий команды один из опорников выходит очень высоко, в то время как второй остаётся ближе к линии защиты. Это помогает увеличить атакующий потенциал команды и, при этом, избежать больших рисков при контратаке. При атаке на начальных стадиях, крайние защитники поднимаются достаточно высоко. Центральные в это время расходятся в стороны, и один из нападающих становится между ними. Это наиболее эффективно, когда 2 атакующих игрока соперника начинают прессинговать. Как сказано выше, крайние защитники поднимаются высоко и могут доходить вплоть до углового флажка, что помогает перегрузить фланг и получить численное преимущество. Это, в свою очередь, приводит к тому, что игроки соперника начинают стягиваться туда, а противоположенный полузащитник остаётся открытым.

Так же часто можно наблюдать длинные забросы в штрафную. Имея в нападении Криштиану Роналду, это делать просто необходимо. Так же на втором этаже хорошо играет Каземиро, и он частенько прибегает в штрафную соперника.

Выводы. На основании проделанной работы можно смело сказать, что после предсезонной подготовки Тен Хагом была выбрана схема 4-2-3-1, что в последствии, после 12 туров позволило команде участвовать в гонке за кубок.

Список использованных источников

1. Манчестер Юнайтед [Электронный ресурс]. URL: <https://www.sports.ru/mu/>. (дата доступа: 09.11.2022)
2. Что же произошло с Манчестер Юнайтед? [Электронный ресурс]. URL: <https://www.sports.ru/football/blogs/2984302.html>. (дата доступа: 09.11.2022)

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦА

Коробцова Е.В. 2-й курс, факультет физического воспитания

(МГУ имени А.А.Кулешова)

Научный руководитель – Кучерова А.В.

кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Физическая подготовка пловцов занимает центральное место в тренировочных программах пловцов как детского, так и подросткового возраста.

Для качественной плавательной подготовки необходимо четкое разграничение зоны плавательных нагрузок и методов тренировки, воспитание выносливости, скоростных способностей, повышение уровня специальной силовой подготовленности.

Основными средствами физической подготовки являются разнообразные физические упражнения. По степени приближенности к основным соревновательным действиям их обычно подразделяют на 3 группы: общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения. В практике плавания, очень важно знать какие мышечные группы и отдельные мышцы выполняют основную работу в соревновательных движениях для того чтобы в период тренировочной деятельности обеспечить их силу и выносливость.

Содержание. Общеподготовительные упражнения направлены на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие организма спортсмена. Для гармоничного развития всех мышечных групп пловца включаются элементы, заимствованные из других видов спорта: кроссовый бег, ходьба на лыжах, гребля, спортивные и подвижные игры, гимнастические общеразвивающие упражнения. Специально-подготовительные упражнения направлены на развитие тех мышечных групп, которые несут основную нагрузку при плавании. К этой группе относятся упражнения, способствующие повышению силы и выносливости при работе на специальных гребковых тренажерах, плавание при помощи движений ногами или руками, с дополнительными отягощениями и тормозными устройствами. Соревновательные упражнения включают в себя проплывание определенных дистанций основным способом в полной координации [1].

В основной нагрузке при плавании практически задействуют все группы мышц. Рассмотрим стиль кроль на груди. При плавании кролем на груди на различных дистанциях выявлена постоянная активность подлопаточной и передней зубчатой мышц, составляющая приблизительно 20% от максимума, свидетельствует о том, что подлопаточная и передняя зубчатая мышцы в результате практически постоянной напряженности в большей степени подвержены утомлению. Активность подостной мышцы

выявлена только при наружной ротации кисти на середине проноса руки над водой. [2].

При активности мышц в плавании кролем на груди выделяются две группы мышц: первая группа – это мышцы, выполняющие работу, преимущественно, в фазе проноса руки над водой. В нее вошли передний и средний пучки дельтовидной мышцы, надостная, трапецевидная, ромбовидная, подлопаточная и подостная. Вторую группу составили мышцы, главным образом, выполняющие гребковое движение. К этим мышцам относятся большая грудная, малая круглая, широчайшая мышца спины, задний пучок дельтовидной мышцы и передняя зубчатая мышца[3].

В тренажерном зале используют в основном изометрический метод. Для развития максимальной силы применяют подходы по 5-12 с, для развития силовой выносливости - 15-40 с. При необходимости ликвидировать недостаточный уровень силовых возможностей выполняют серии по 10-15 повторений упражнений, имитирующих ту или иную фазу гребка. Чем быстрее достигается прирост изометрической силы при интенсивных и частых занятиях, тем быстрее регресс качества. При прекращении тренировки напротив, редкое, 1-2 раза в неделю, применение данного метода развивает силу медленнее, но эффект более устойчив[4, 5].

На практике также используется динамический метод и другие. Большинство упражнений специальной силовой подготовки направлены на развитие всех мышечных групп, эти упражнения в уступающем режиме также весьма эффективны.

Плавание как учебный предмет - одна из важнейших дисциплин курса физического воспитания в высших учебных заведениях. Таким образом, физическая подготовка спортсменов – один из главных составных частей программ подготовки пловцов детского и подросткового возраста, поскольку включает в себя воспитание силовых способностей, гибкости, ловкости, быстроты, способности к расслаблению мышц, повышение физической работоспособности и общей закалки организма.

Заключение. Таким образом, анализ научно-методических источников показал, что плавание гармонически развивает все группы мышц. Упражнения, выполняемые на суше и воде, укрепляют не только мышцы рук и ног, но также мышцы туловища, что особенно важно для обучения техники плавания. Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств, является основой высокой работоспособности юных спортсменов. Процесс освоения любых двигательных действий идет значительно успешнее, если ученик занимается плаванием и имеет крепкие, выносливые и быстрые мышцы, гибкое тело, высокоразвитые способности управлять собой, своим телом, своими движениями. Плаванью нельзя научиться вне воды, но и без выполнения специальных упражнений на суше невозможно добиться хоть каких-то

стоящих показателей в этом виде спорта. В процессе занятий физическими упражнениями на суше создается тот фундамент разносторонней подготовленности, на основе которого удастся добиться высокого уровня развития специальной силы, выносливости, скоростных возможностей пловца. Важнейшей составляющей учебно-тренировочного процесса является формирование наиболее значимых для плавания физических качеств юных пловцов в сенситивный период их развития, что требует рационального планирования и построения тренировочных занятий.

Список использованных источников

1. Парфенов, В. А., Платонов, В. Н. Тренировка квалифицированных пловцов / В. А. Парфенов, В. Н. Платонов – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 166 с.
2. Абсалямов Т.М. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования / Т.М. Абсалямов. Т.С. Тимакова. – М.: Физкультура и спорт. 1983. – 191с.
3. Викулов А.Д. Плавание : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д. Викулов. – М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. –367 с.
4. Макаренко, Л.П. Подготовка юных пловцов. [Текст]: пособие для тренера/ Л.П.Макаренко. – М., ФиС, 1974. – С. 29, 88 – 90.
5. Каунсилмен, Д. Наука о плавании (пер. с англ.) [Текст]: метод. пособие/ Д.Каунсилмен. – М., ФиС, 1972. – С. 261, 283, 289 – 291.

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В БЕЛАРУСИ

Кравцова В.В., 3 курс, экономический факультет
(БрГТУ)

Научный руководитель – **Грудовик Т.Н.**
старший преподаватель

Введение. Отечественный студенческий спорт зародился более века назад. На сегодняшний день он проходит стадию, которая характеризуется возникновением новых задач физического воспитания в высшей школе, нацеленных не только на развитие физических способностей студентов, но и стимулирование их заинтересованности к занятиям физической культурой и спортом, формирование ценностей здорового образа жизни, в которых движение – необходимое условие [1].

Содержание. В ноябре 2012 года был утвержден на учредительном собрании и зарегистрирован Министерством юстиции Республики Беларусь Устав Белорусской ассоциации студенческого спорта (БАСС). БАСС является добровольным объединением учреждений среднего специального образования (ССУЗ) и высшего образования Республики Беларусь (ВУЗ), коммерческих и (или) некоммерческих организаций, в том числе общественных объединений, занимающихся развитием и популяризацией студенческого спорта как одного

из направлений государственной политики. В высших учебных заведениях Беларуси культивируется более 60 видов спорта. По этим и многим другим видам спорта Белорусская ассоциация студенческого спорта проводит массовые соревнования для студенческой молодежи – Чемпионаты Беларуси среди студентов [2].

Нами было проведено онлайн-анкетирование среди студентов Брестского государственного технического университета с целью определения социальной значимости физической культуры и спорта у студентов. В анкетировании приняли участие 175 студентов разных факультетов. Возраст большинства респондентов, принимавших участие в исследовании, варьируется от 18 до 19 лет, что составило 46,8%, 23,4% – респонденты в возрасте от 20 до 21 года; 15,7% – от 22 и старше и 14,1% – респонденты 16-17 лет. Также был уточнен пол респондентов: 55% – мужской, 45% – женский.

На вопрос «Занимаетесь ли Вы физической культурой и спортом, учитывая все формы занятий (самостоятельные, организованные, платные, учебные и др.)?» большинство респондентов дали ответ «Да» (83%) и лишь 17% – «Нет». Исходя из результатов первого вопроса можно сделать вывод о том, что физическая культура и спорт имеют высокую социальную значимость для студентов.

На второй вопрос «Посещаете ли Вы в свободное время и сколько раз в неделю организованные спортивные или физкультурно-оздоровительные занятия в секциях или группах?» большинство респондентов (39,8%) дали ответ «2 и более раз в неделю», что свидетельствует о том, что большее число респондентов привлекают занятия в коллективе. Тогда лишь 9,2% дали ответ «Не посещаю». Остальные респонденты (36,9% и 14,1%) ответили «1 раз в неделю» и «От случая к случаю» соответственно (Рис.1).

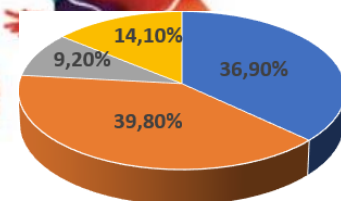


Рис. 1

Третий вопрос «Занимаетесь ли Вы и сколько раз в неделю самостоятельно физкультурой и спортом?» дает понять, что респонденты занимаются физкультурой и спортом не по принуждению, а по желанию. Большинство, а это 53,2%, дали вариант ответа «2 и более раз в неделю»; 23,4% – «От случая к случаю»; 16,1% – «Не занимаюсь»; 7,3% – «1 раз в неделю» (Рис.2).

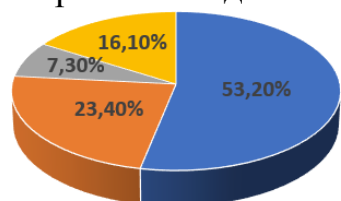


Рис. 2

Анализируя данные по четвертому вопросу «Сколько времени в среднем в неделю уходит обычно у Вас на самостоятельные занятия физкультурой и спортом?», можно судить о том, что большинство респондентов (34,2%) выбирают от 2 до 3 часов для занятий физкультурой и спортом. Последнюю позицию занимает ответ «Не занимаюсь» – так ответили 19,2% респондентов. Остальные респонденты (23,9% и 22,7%) дали ответы «Более 3 часов» и «от 1 до 2 часов» соответственно (Рис.3).

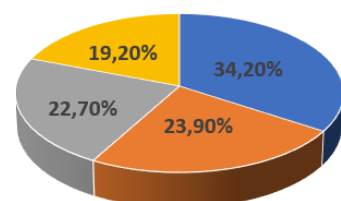


Рис. 3

Из данных пятого вопроса «Имеется ли по месту Вашего жительства спортооружения, спортплощадки шаговой доступности (до 15 минут ходьбы), где можно заниматься физической культурой и спортом?» можно сделать вывод о том, что большинство респондентов активно использует различные способы занятия физкультурой и спортом, и спортооружения – необходимые места для современной молодежи. 52,6% дали ответ «Да, и я это использую». 23,1% – «Нет, но мне бы хотелось, чтобы были»; 12,9% – «Да, но они для меня недоступны»; 6,8% – «Да, но меня это не интересует»; и лишь 4,6% – «Нет, и пока они мне не нужны» (Рис.4).

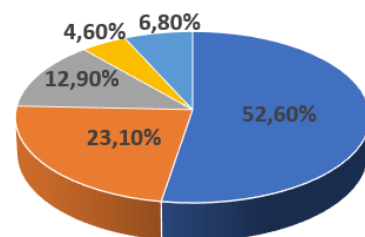


Рис. 4

Вывод. Современный спорт становится не только все более заметным социальным, но и политическим фактором в современном мире. Финансирование физкультурной и оздоровительной работы государством привлечет все больше студентов к занятиям физической культурой и спортом, что приведет к росту мастерства и новым победам наших студентов-спортсменов на международной арене.

Список использованных источников

1. Сиваков, Ю.Л. Формирование современной индивидуальной физической культуры человека с учетом всего многообразия факторов, влияющих на его здоровье / Ю.Л. Сиваков. – Минск: Изд-во МНУ, 2006. – 26с.
2. Белорусская ассоциация студенческого спорта [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.sportbass.by/vidy-sporta/> – Дата доступа: 18.10.2022

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ БАСКЕТБОЛА И СТРИТБОЛА

Левчук Д.Г. 4 курс, факультет физического воспитания и туризма

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Козловская Е.Н.

преподаватель

Введение. Современный спорт насчитывает не один десяток интересных игр. С каждым годом создаётся всё больше и больше спортивных организаций по различным видам спорта. Многие игры придумываются специалистами целенаправленно, а некоторые приходят к нам со временем и с опытом. Так в 1950-х годах от баскетбола было выведено новое направление игровой деятельности. Стритбол – вид баскетбола, появившийся в США в бедных городских кварталах. Со временем, набрав популярность, стритбол стал неотъемлемой частью многих спортивных мероприятий [1].

Цель исследования. Произвести сравнительный анализ баскетбола и стритбола.

Методы исследования. Перед анализом научно-методической литературы и определения особенностей баскетбола и стритбола была проведена анкета у студентов 1-го курса факультета физического воспитания и туризма (n=30) об их опыте занятий исследуемыми видами спорта.

Результаты и их обсуждения. Результаты проведенного анкетирования показали следующее:

1. Все опрошенные студенты знают о том, что стритбол является разновидностью баскетбола и представлен игрой три на три игрока – 100%.

2. Среди опрошенных студентов 1-го курса, игравших в баскетбол большинство – 100%. Это связано с тем, что баскетбол является компонентом обязательной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и практикуется практически во всех общеобразовательных заведениях.

3. Всего 10% студентов 1-го курса имеют игровую практику в стритбол. Такое небольшое количество играющих в стритбол связано с тем, что в основном этот вид спорта, который практикуют в самостоятельной двигательной деятельности по месту жительства, а специализированных площадок для игры в баскетбол у нас не так много.

4. Все 100% опрошенных студентов положительно ответили на вопрос о желании получать информацию о стритболе и практиковать его не только в учебном процессе, но и в свободное от учебных занятий время.

Также на основе проведенного анализа [1, 2], было выявлено, что стритбол стал весьма популярен во многих учебных заведениях. Его включают в программу спартакиад и проводят по нему отдельные соревнования. Изначально следует разобраться в отличиях стритбола от баскетбола.

1. В баскетбол обычно играют в специальных закрытых помещениях, стритбол – это «дитя» улицы и турниры стараются проводить под открытым небом.

2. Вторым отличием от баскетбола является размер игровой площадки – в стритболе она составляет ровно половину стандартной баскетбольной площадки. На стритбольной площадке также как и на баскетбольной, есть линия для штрафных бросков, дуга и места для подбора.

3. Кольцо в стритболе всего лишь одно.

4. В стритболе обычно играют «три на три» (плюс один игрок находится в запасе).

5. Количество судей, обслуживающих матч – любое, хотя, обычно этот один судья и его помощник - секундометрист.

Правила стритбола. О начислении очков в стритболе.

1. За мяч, который был заброшен из зоны, соответствующей трехочковой зоне в баскетболе, начисляется два очка.

2. Остальные мячи приносят команде одно очко, также одно очко приносит и мяч заброшенный со штрафного.

3. Победителем становится команда, которая в основное время набирает шестнадцать очков или же та, которая имеет в активе больше очков к концу матча.

4. Если победитель не определен в основное время, то команды могут играть дополнительный период и тогда победителем становится та команда, которая забивает первой.

5. Если же и дополнительный период не выявил победителя, то жребием определяется игрок одной из команд, который совершает дальний бросок. В случае удачного броска побеждает его команда, в случае неудачи – команда-соперник.

6. Основное время игры составляет восемь минут, это так называемое «чистое» время.

7. Для командных фолов, без назначения штрафного броска – лимит четыре.

8. Фолы, которые были совершены внутри дуги наказываются одним штрафным броском.

9. Фол при выполнении дальнего броска карается двумя штрафными бросками, за фол при «одноочковом» броске назначается один штрафной.

10. Один штрафной бросок назначается за четыре командных фола.

11. Время одной команды на атаку ограничено 12-ю секундами. Отсчет времени начинается когда мяч попадает в руки игрока команды.

12. Если команда забросила мяч, то право на атаку переходит команде-сопернице. Также мяч переходит к другой команде в случае фола и после выполненного штрафного удара.

13. Замены можно проводить в любое время игры, если мяч «мертвый». Капитан команды обращается с сообщением о замене к судье поединка.

14. Каждая из команд может взять один тайм-аут длительностью тридцать секунд в основное время игры и еще один такой же тайм-аут в дополнительное время.

В баскетболе все правила давно строго регламентированы, в стритболе такого пока что нет. Правила немного отличаются и перед началом каждого турнира по стритболу они уточняются. Вообще, стритбол также похож на баскетбол, как уличный футбол на официальные матчи. В стритболе очень многое решает индивидуальное мастерство и техника, тогда как в баскетболе важны физические данные. А еще, в стритбол обычно играют под музыку и понятно, что это мелодии хип-хопа или репа, лишней раз напоминающие, что этот вид спорта родился в бедных негритянских кварталах США. Если говорить о сходстве стритбола и его «старшего» брата, баскетбола – то это мяч, баскетбольная корзина и элементы игровой площадки. Но самое главное – эти два вида спорта роднит красота и зрелищность игры.

Заключение. Исходя из проанализированной информации, можно сделать вывод и с уверенностью сказать, что стритбол уже обособился от баскетбола и имеет свою фанатскую базу. И весьма вероятно, что в скором времени эта игра выйдет на новый уровень.

Список использованных источников

1. Стритбол – правила игры и отличия от баскетбола: [Электронный ресурс]. URL: <https://justfitnes.ru/blog/stritbol-pravila-igry-i-otlichiya-ot-basketbola>. (дата доступа: 09.11.2022).
2. Стритбол. Правила и отличия [Электронный ресурс]. URL: <https://dliia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/stritbol/>. (дата доступа: 09.11.2022)

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Лесюк П. В., Корнеева А.О. 3 курс, юридический факультет
(ГрГУ им. Я. Купалы)

Научный руководитель – **Зенкевич В.Н.**
преподаватель

Введение. Студенчество представляет собой период, когда заканчивается биологическое созревание организма человека и происходит социализация личности. Состояние здоровья студентов, с одной стороны, может служить контролем эффективности образовательных мероприятий, проводимых ранее в школе, а с другой стороны, изучение изменений состояния здоровья в процессе учебы в высшем учебном заведении позволяет разработать программу, направленную на укрепление здоровья. Студенты, являясь частью общества, в полной мере испытывают воздействие таких факторов как необходимость творчески усваивать большой объем знаний, резкое отличие методов и организации обучения от школы, а также трудности, возникающие в связи с началом ведения студентами самостоятельного образа жизни.

Содержание. Студенческий спорт представляет собой обобщенную категорию деятельности студентов в форме соревнования и подготовки к нему с целью достижения предельных результатов в избранной спортивной специализации [1, с. 89]. Студенческий спорт в широком смысле является формой физического воспитания, ориентированную на привлечение студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, организацию активного отдыха, самореализацию учащихся. [2, С.124].

Студенческий спорт – является составной частью спорта, объединяющую массовый спорт и спорт высших достижений. Также студенческий спорт направлен на физическое воспитание и физическую подготовку студентов высших учебных заведений, их подготовку к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях, а также на развитие базовой физической культуры. Студенческий спорт доступен каждому студенту, не имеющему врачебных противопоказаний. Тренироваться, готовиться к соревнованиям можно как в часы обязательных учебных занятий по физической культуре, так и в свободное от занятий время в различных спортивных секциях. Студенты также имеют возможность регулярно

принимать участие в студенческих спортивных соревнованиях различного уровня. проблем.

Спортивно – массовые мероприятия активизируют работу по формированию навыков здорового образа жизни на различном уровне, а также развивают у студентов чувство коллективизма, сплоченности команды, товарищества. Также основными задачами проведения спортивно-массовых мероприятий в высших учебных заведениях являются:

1. совершенствование физических умений и навыков, приобретённых в процессе физического воспитания;
2. выполнение нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь;
3. приобщение студентов к регулярным занятиям, избранным видам спорта;
4. выявление сильнейших участников и команд, подготовка к участию в соревнованиях за честь высшего учебного заведения, района, области.

Спартакиады среди студентов Гродненского государственного университета имени Янки будут проходить в течение всего года в 2 этапа. На первом этапе соревнования проводятся в учебных группах, на курсах, а также на факультетах. На втором этапе проходят финальные соревнования между факультетами.

В рамках спартакиады студенты могут попробовать свои силы в соревнованиях по различным видам спорта. В течение года участников соревнований ждут первенства по плаванию, гиревому спорту, волейболу и баскетболу, мини-футболу, легкой атлетике, дартсу, шахматам и настольному теннису, а также по осеннему легкоатлетическому кроссу.

Спорт оказывает положительное воздействие не только на физическое становление молодёжи, но и на её эмоциональное и духовное развитие. Именно поэтому студенческий спорт имеет очень большое значение в подготовке жизнеспособного и социально активного молодого поколения. Формируя культуру молодёжи, он является важным строительным элементом в формировании общей культуры общества [3, с.123].

Здоровый образ жизни должен развиваться по линии массового студенческого самостоятельного физкультурно-спортивного движения. Современные студенты должны быть ориентированы на укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни на основе активизации двигательной активности, понимать необходимость получения в высшем учебном заведении не только профессиональных знаний, но и гармоничного физического развития. В свободное от учебы время количество студентов и команд участвующих в спортивно-массовых мероприятиях с каждым годом увеличивается, а значит – растёт количество молодёжи, которые стараются вести здоровый образ жизни.

Заключение. Итак, чтобы охватить студентов регулярными занятиями физическими упражнениями, необходимо воспитать потребность физического совершенствования. Ведь физическая активность помогает

студентам не только в физическом становлении, но и в духовном развитии, такие качества как мужество, выносливость, терпение, самообладание развиваются именно спортом. Немаловажно также значение спорта при формировании здорового образа жизни, так как спорт – неотъемлемая его часть. Дальнейшее развитие спорта в высших учебных заведениях тесно взаимосвязано с возрастанием запросов и расширением прав личности молодежи на занятия спортом и участия их в соревнованиях, с определением социального и правового статуса студенческого спорта в физкультурно-спортивном движении страны. В этой связи является актуальным совершенствование аспектов становления студенческого спорта, разработка программного, учебно-методического и информационного процесса подготовки, а также применение рациональных методов управления студенческими спортивными организациями и проведения соревнований.

Список использованных источников

1. Мельников, П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров)] / П.П. Мельников. – М.: КноРус, 2013. – 240 с.
2. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.
3. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А.Виноградов, Ю.В. Окуньков. – М.: Советский спорт, 2015. – 172 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Мамекина Е.С. 3 курс, экономический факультет
(ГГУ им. Ф. Скорины)

Научный руководитель – **Сердюкова Е.Н.**
преподаватель

Введение. В настоящее время, одним из важных направлений государственной политики нашей страны является целостное развитие студенческого спорта, однако для большинства населения нашей страны спорт и физическая культура перестали быть базовой ценностью, у молодежи нет стремления к укреплению своего здоровья, а также ведению здорового образа жизни. Характеристика возрастных особенностей студенческой молодежи, особенности учебной деятельности и быта студента, особенности их возможностей и условий занятий физической культурой и спортом позволяют выделить студенческий спорт в отдельную категорию. Студенческая жизнь – это время формирования многих молодых семей. Прививая студентам интерес к культуре тела, будущие родители учатся формировать навыки здоровый образ жизни у подрастающего поколения.

Содержание. На современном этапе развития студенческого спорта в Республике Беларусь, возникают новые задачи, связанные с физическим воспитанием в высшей школе. Это не только развивает физические способности студентов, но и стимулирует их интерес к занятиям спортом и физической культурой. Также задачи развития студенческого спорта связаны с необходимостью формирования у студенческой молодежи ценностей здорового образа жизни и профилактики различных социально-негативных явлений, происходящих в молодежной среде. Студенческий спорт является основной реализацией концепций непрерывного физического воспитания в системе образования Республики Беларусь.

В отличие от других видов досуга спортивная деятельность включает в себя интеллектуальную, умственную и физическую составляющие, причем последняя является наиболее мощным средством воздействия на развивающийся организм студента. По мнению исследователей, существенную роль в приобщении молодежи к спортивной деятельности в высшей школе играют мотивы, вызывающие своеобразное чувство удовлетворения от проявления мышечной активности, эстетическое наслаждение красотой, точностью, ловкостью своих движений, стремление проявить себя смелым и решительным в выполнении сложных спортивных упражнений, а также добиться ощутимых результатов, доказать свое мастерство, стать сильным, крепким и подтянутым.

Нельзя не отметить, что имеется прямая связь между финансированием вузов и их спортивными достижениями. При этом отсутствует зависимость между квалификацией тренерского состава, его численностью, уровнем спортивной подготовки и количеством студентов, участвующих в сборных командах вузов.

Современный подход к развитию физической культуры и молодежного спорта предполагает системный подход к организации и проведению физкультурно-спортивной работы.

Можно предположить, что основной тенденцией развития студенческого спорта сегодня является использование следующих принципов и методов физического воспитания:

- организационная работа;
- развитие спортивной базы;
- развитие спортивно-массового движения;
- развитие спорта высших достижений;
- информационно-пропагандистская деятельность;
- кадровое обеспечение;
- научно-методическое обеспечение;
- мониторинг по различным показателям сферы деятельности физической культуры и спорта, как критерий эффективности работы.

Укажем на тот факт, что нынешняя ситуация недостаточно способствует развитию личности профессионала в стране через спорт.

Организационные особенности студенческого спорта:

– доступность и возможность заниматься спортом в часы обязательных учебно-тренировочных занятий по дисциплине «Физическая культура»;

– возможность заниматься спортом в свободное время между учебными занятиями в спортивных секциях и группах университета, а также самостоятельно;

– возможность систематического участия в студенческих спартакиадах доступного уровня (внутриузовских и вне учебного заведения) соревнованиях по отдельным видам спорта.

Популяризация студенческого спорта в молодежной среде, повышение его престижа, способны решить проблему отсутствия интереса у многих молодых людей систематически заниматься спортом. Это также должно способствовать недопущению развития в молодежной среде таких негативных социальных явлений как алкоголизм, наркомания, а также участие в экстремистских объединениях. Результаты исследований, которые проводились как отечественными, так и зарубежными специалистами, подтверждают результативность средств спорта и физической культуры при профилактике негативных социальных явлений в молодежной среде.

Анализ существующих систем повышения эффективности занятий спортом среди молодежи свидетельствует о том, что законодательные и исполнительные органы местного самоуправления должны, с одной стороны, сосредоточить внимание на управление этой сферой и формирования у молодежи здорового образа жизни при самоорганизации ими досугового времени, структуры и содержания жизни и деятельности; между тем, поддерживают и развивают спортивный менеджмент, маркетинг спортивных услуг и другие аспекты коммерциализации спорта.

Заключение. Понятие современного спорта должно быть связано не только со спортивными соревнованиями и достижениями, но и с деятельностью широкого спектра субъектов: государства, организаций, СМИ, зрителей. Именно этот круг субъектов требует особой системы управления. Поэтому возникает острая необходимость в развитии системы повышения эффективности занятий спортом среди студентов с целью формирования здоровой личности.

Список использованных источников

1. Николаев, Ю. М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты / Ю. М. Николаев. – СПб.: Питер, 2015. – 156 с.
2. Чикляев, Е. Г. Перспективы развития современного студенческого спорта / Е. Г. Чикляев, М. С. Бойченко. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 1 (396). – 68 с.

РАЗВИТИЕ ФРИСТАЙЛА, КАК ВИДА СПОРТА В БЕЛАРУСИ И ЗА РУБЕЖОМ (ИСТОРИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ)

Матылевич Е.И., 2 курс, исторический факультет
(БГУ)

Научный руководитель – **Иванова И.В.**
старший преподаватель

Введение. Важной частью современного общества, открывающей широкий простор для проявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей являются спорт, физическая культура и здоровый образ жизни, развитие которых определяется через потребности общества в области воспитательной и игровой деятельности, необходимость наличия среди разных областей деятельности такой сферы, в которой человек мог бы проявить себя на высоких уровнях. Очевидно, что спорт – это один из важных элементов политики нашего государства. Поэтому актуальность данного исследования заключается в определении аспектов высокого уровня развития и достижения белорусских спортсменов в отечественном и зарубежном спорте. Особенно данный факт заметен в сфере белорусского фристайла, по которому Беларусь относится к мировым лидерам.

Содержание. Фристайл – один из самых эффектных, привлекающих внимание общества, зимних видов спорта, входящих в программу зимних Олимпийских игр. Фристайл входит в число лыжных видов спорта. Соревнования по нему проводятся под эгидой Международной федерации лыжного спорта [6]. К фристайлу относятся такие дисциплины, как:

– биг-эйр – затяжной прыжок со специального трамплина с исполнением в полете акробатических элементов с максимально возможным количеством вращений. Дальность прыжка достигает 30 метров;

– лыжная акробатика – выполнение сложных акробатических трюков на лыжах с использованием специально заранее подготовленного спрофилированного трамплина;

– могул – прохождение лыжником опасного бугристого склона с выступами – могулами. В могуле, в отличие от других видов, категорически запрещается использование элементов лыжного спорта;

– ски-кросс – разновидность гонки, для которой заранее подготавливается трасса для лыж. Используется особый вид лыж, имеющих хорошо выраженную карвинговую геометрию, что позволяет развивать большие скоростные показатели на поворотах;

– хафпайп – спуск на лыжах, выполняемый на специально построенном сооружении, имеющем вид вогнутой плоскости. В ходе спуска лыжник должен выполнять акробатические трюки;

– слоупстайл – вид фристайла, в котором лыжник выполняет сложные трюки при использовании трамплинов, перилл, контр-уклона [5].

Соревнования по фристайлу, в современном их виде, были организованы в 1971 году и состояли из трёх дисциплин: балета, могула и акробатики на

лыжах. С тех пор только квалифицированные спортсмены допускались к участию в соревнованиях. В 1973 году был проведен первый Кубок Европы в Садельфельде, что находится в Германия, и именно этот год положил начало развития фристайла в Европе [4]. Официально фристайл был признан Международной федерацией лыжного спорта в 1978 году. С этого времени чемпионаты мира и Европы по фристайлу стали проводятся на регулярной основе. С 1981 года стал существовать Кубок мира по фристайлу, который проводится регулярно, как основная часть программы [3].

Первые медали по фристайлу в Олимпийских играх были разыграны на зимней Олимпиаде в Альбервиле, который во Франции, в 1992 году. Они были разыграны в таком виде фристайла как мужской и женский могул. В последующие годы программа олимпийских дисциплин по фристайлу получила постепенное расширение. Так в 1994 году была добавлена лыжная акробатика, а лыжный кросс получил свой дебют на Олимпийских играх в Ванкувере в 2010 году. Хафпайп и слоупстайл были добавлены в программу зимней Олимпиады в Сочи, которая проходила в 2014 году.

В нашей стране развитие фристайла берет свое начало в 1980-х годах, когда оно еще являлось частью СССР. С начала 1980-х годов группой спортсменов-любителей были сделаны первые шаги во фристайле. «Отцом белорусского фристайла» по праву считается Н.И. Козеко [1]. Он был главным тренером национальной команды Республики Беларусь с 1993 г. по 2020 г., причем очень успешно. Ученики Н.И. Козеко завоевали на зимних Олимпийских играх восемь различных медалей, четыре из которых золотые [2].

Белорусские спортсмены добились ряда значительных успехов в соревнованиях, проходивших в странах СНГ, Европы и Мира. Особенно значительных успех был достигнут в лыжной акробатике. В настоящее время белорусские фристайлисты являются одними из самых известных в мире.

На зимних Олимпийских играх в Нагано, Япония, проходивших в 1998 году, Д. Дашинский завоевал бронзовую медаль. В 2001 году на Чемпионате Мира в Вистлере, Канада, белорусские спортсмены, А. Гришин и Д. Дашинский завоевали золото и серебро соответственно. На зимних Олимпийских играх в Солт-Лейк-Сити, США, в 2002 году А. Гришин смог завоевать бронзовую медаль. На Олимпийских играх 2006 года, проходившихся в Турине, Италия, Д. Дашинский завоевал серебряную медаль. Эти медали стали единственными, которые смогла завоевать наша национальная команда. Д. Дашинский и А. Сливец завоевали серебряные медали на Чемпионате Мира в Мадонна ди Кампильо, Италия, в 2007 году. А на Олимпийских играх 2010 г. в Ванкувере, Канада, А. Гришин завоевал первую золотую медаль в белорусском фристайле. В 2014 году золотые медали завоевали А. Кушнир и А. Цупер [1]. На Олимпийских играх 2018 года в Пхёнчхане Олимпийской чемпионкой по фристайлу стала А. Гуськова. Пекин-2022 г. не стал исключением для нашей сборной в этом ряду побед. Лидер белорусской сборной, чемпионка Пхенчхана-2018, А. Гуськова, стала обладательницей серебряной медали [1].

Белорусский фристайл находится на очень высоком уровне. Это доказывают призовые медали, которые завоевывают наши спортсмены на международных соревнованиях. Семь Олимпиад подряд наши фристайлисты возвращались с медалями на шее. Среди известных белорусских фристайлистов также можно выделить: А. Парфенкова, В. Воробьева, Д. Рака, Ю. Ракович, Д. Осипова, А. Пенигина и др. В настоящее время А. Пенигин возглавляет Белорусскую федерацию фристайла.

Заключение. Фристайл, характеризующийся атлетической закалкой, акробатической подготовкой, художественностью, технической безупречностью, смелостью и силой воли спортсменов, можно отнести к самой творческой и завораживающей форме горнолыжного спорта. Сегодня фристайлом занимаются более, чем в 30 странах мира. Существует около 20 национальных ассоциаций. Фристайл очень популярен во Франции, Канаде, США, Швеции, Финляндии, Норвегии, Китае, России и других странах. Спортсмены из этих стран доминируют на международной арене. К этим странам просто нельзя не добавить и Республику Беларусь. Спортсмены нашей страны продемонстрировали всему миру стойкость духа, силу воли, мастерство, талант, приверженность фристайлу, гордость за свою страну через высокие и многочисленные достижения в этом виде спорта. Имена героев-спортсменов, прославивших Беларусь во всем мире, навсегда вписаны в историю нашей страны, а также мировую историю. Они являются образцом для подражания для подрастающего поколения нашей страны.

Список использованных источников

1. Беларусь сегодня [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.sb.by/articles/tak-nachinalsya-belorusskiy-fristayl.html?ysclid=19ocfiq29q743115374>. – Дата доступа 29.10.2022 .
2. Википедия [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%B7%D0%B5%D0%BA%D0%BE,%D0%9D%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%B9%D0%98%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87>. – Дата доступа 29.10.2022.
3. Нормы ГТО и знаний [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://gto-normativy.ru/fristajl-opisaniya-lyzhnogo-vida-sporta-istoriya-i-osobennosti/?ysclid=19of08bsdi974593197>. – Дата доступа 30.10.2022.
4. Спорткалория: ЗОЖ глазами спортсмена [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://sportcalorie.ru/lyzhi/fristajl?ysclid=19oezxa2m72858351#%D0%91%D0%B8%D0%B3-%D1%8D%D0%B9%D1%80>. – Дата доступа 28.10.2022.
5. Sportwiki. Спортивная энциклопедия [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/fristajl-lyzhnyjj-sport/>. – Дата доступа 28.10.2022.
6. Гракович, О.Л. Студенческий лыжный спорт: учеб.-метод. пособие / О.Л. Гракович. – Минск: БГУ, 2017. – 140 с.

ДИНАМИКА РЕЗУЛЬТАТОВ ЧЕМПИОНОВ И ПРИЗЕРОВ В СПРИНТЕ РЕСПУБЛИКАНСКОЙ УНИВЕРСИАДЫ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ 2021 И 2022 ГОДОВ

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

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

Введение. Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя такие дисциплины как беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды (прыжки и метания). В то же время это один из самых массовых видов спорта.

Для популяризации и развития легкой атлетики в Республике Беларусь проводятся соревнования самого различного уровня: от внутришкольных соревнований, спартакиад, первенств до чемпионата и Кубка страны. В данных соревнованиях принимают участие студенты учреждений высшего образования (УВО) нашей республики.

Основными целями и задачами Универсиады являются:

- определение победителей в номерах программы соревнований;
- выявление обучающихся для участия в международных студенческих соревнованиях (Всемирные студенческие игры – Универсиада);
- повышение спортивного мастерства студентов-спортсменов по дисциплинам легкой атлетики;
- повышение качества и эффективности работы УВО в сфере физического воспитания и спорта;
- привлечение студентов, курсантов УВО к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- пропаганда спорта как важного средства укрепления здоровья граждан и приобщения обучающихся УВО к здоровому образу жизни, повышение эффективности их физического воспитания;
- укрепление спортивных связей между УВО [1].

В Беларуси Республиканские легкоатлетические игры среди студентов (Республиканская универсиада по легкой атлетике) проводятся ежегодно.

Содержание. Целью настоящей работы является анализ результатов (динамика) чемпионов и призеров в спринте Республиканской универсиады по легкой атлетике 2021 и 2022 годов. Данный вид Универсиады проводился:

2021 год – 20–21.05.2021 в г. Бресте, на базе Областного спортивного комплекса «Брестский» (ОСК «Брестский»). Чемпионом и призерами командных соревнований стали:

1. УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (773 очка).

2. УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины» (657 очков).

3. УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина» (642 очка) [2].

2022 год – 17–18.05.2022 в г. Минске, на базе Национального олимпийского стадиона «Динамо» (НОС «Динамо»). Чемпионом и призерами командных соревнований стали:

1. УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (752 очка).

2. УО «Витебский государственный технологический университет» (689 очков).

3. УО «Гродненский государственный университет имени Я. Купалы» (627 очков) [3].

Динамика результатов в спринте чемпионов и призеров универсиады представлена в таблице (зеленым цветом выделены результаты студентов УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина») [2, 3].
Таблица – Результаты чемпионов и призеров в спринте Республиканской универсиады по легкой атлетике 2021 и 2022 годов

Спринтер. дистанция	Фамилия Имя спортсмена / спортивное звание (разряд)	Республиканская универсиада 2021 (с)	Фамилия Имя спортсмена / спортивное звание (разряд)	Республиканская универсиада 2022 (с)	Динамика Результатов (с)
100 м (мужчины)	1. Дорогокупец Станислав / МС	10,59	1. Граборенко Максим / МС	10,81	+ 0,22
	2. Дурда Павел / МС	10,67	2. Абросимов Александр / КМС	10,98	+ 0,31
	3. Пушкарев Антон / КМС	10,83	3. Жигар Никита / КМС	11,07	+ 0,24
	4. Жигар Никита / КМС	10,87			
100 м (женщины)	1. Живаева Екатерина / МС	11,51	1. Живаева Екатерина / МС	11,93	+ 0,42
	2. Рапеко Янина / МС	11,81	2. Романовская Руслана / КМС	12,02	+ 0,21
	3. Лимай Астерия / МС	11,86	3. Бойко Елизавета / КМС	12,20	+ 0,34
			4. Рапеко Янина / МС	12,37	
200 м (мужчины)	1. Володкин Роман / КМС	22,06	1. Грабаренко Максим / КМС	21,47	- 0,59
	2. Дорогокупец Станислав / МС	22,10	2. Зубко Игорь / КМС	21,84	- 0,26
	3. Зубко Игорь / КМС	22,22	3. Михейко Никита / 1р	22,27	+ 0,05
200 м (женщины)	1. Живаева Екатерина / МС	24,01	1. Живаева Екатерина / МС	24,42	+ 0,41
	2. Лимай	24,71	2. Рапеко	24,64	- 0,07

	Астерия / МС		Янина / МС		
	3. Рапеко Янина / МС	24,80	3. Лимай Астерия / МС	24,80	0
			4. Бойко Елизавета / КМС	24,98	
400 м (мужчины)	1. Володкин Роман / МС	47,72	1. Зубко Игорь / КМС	48,77	+ 1,05
	2. Зубко Игорь / КМС	48,21	2. Глазунов Егор / КМС	48,80	+ 0,59
	3. Жадько Владимир / КМС	48,64	3. Михновский Михаил / КМС	49,39	+ 0,75
400 м (женщины)	1. Михайлова Анна / МС	53,67	1. Мулярчик Кристина / КМС	54,82	+ 1,15
	2. Чимбор Валентина / КМС	55,21	2. Лимай Астерия / МС	54,99	- 0,22
	3. Кибирева Полина / 1р	57,67	3. Чимбор Валентина / КМС	56,68	- 0,99
			9. Кулай Анастасия	1.00,69	

Как видно из таблицы, за две Универсиады во всех видах спринта произошли изменения. Однако динамика была различной: как положительной, так и отрицательной. Наибольшие изменения произошли в сторону улучшения результатов в беге на 200 м у мужчин (- 0,59 с) и 400 м у женщин (- 0,99 с). Всего результат был улучшен в пяти случаях, в 12 случаях наблюдалось несколько ухудшение результата и в одном случае результат остался неизменным.

Заключение. Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать вывод, что победители и призеры в спринте Республиканской универсиады по легкой атлетике 2021 и 2022 годов показали как положительную, так и отрицательную динамику результатов. Однако улучшение отдельных показателей не позволило установить рекорды как Универсиад, так и национальные рекорды.

Список использованных источников

1. Белорусская ассоциация студенческого спорта. Республиканская универсиада [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sportbass.by/universiada>. – Дата доступа: 10.11.2022.
2. Республиканская универсиада – 2021 по легкой атлетике. г. Брест, ОСК «Брестский», 20–21.05.2021. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.bfla.eu/upload/iblock/695/6958c02125eaaafcf923188587f4759f.pdf>. – Дата доступа: 11.11.2022 (протоколы соревнований).

3. Республиканские легкоатлетические игры среди студентов. г. Минск, НОС «Динамо», 17–18.05.2022 [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.bfla.eu/upload/iblock/04f/04f8e9cb722b55768bf6dd0c4d31cf75.pdf>.– Дата доступа: 11.11.2022 (протоколы соревнований).

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО БАСКЕТБОЛА В АМЕРИКЕ

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

Научный руководитель - **Гузаревич И.М.**
преподаватель

Введение. Баскетбол – один из самых крупных и популярных видов спорта в США.

Структура американского баскетбола во многом напоминает огромную пирамиду. Основание ее составляет миллионная армия баскетболистов-школьников, средний слой – обширный сектор студенческого баскетбола, а вершину – узкий круг профессиональных клубов. Особенность и сила американского баскетбола первую очередь – в высоком развитии студенческого спорта.

Согласно официальным данным (в США насчитывается 1604 университета и колледжа с четырехгодичным обучением и 945 колледжей с двухгодичным. Все они – от крупнейших университетов со стотысячным контингентом студентов до самых маленьких колледжей с несколькими сотнями учащихся – как правило, располагают «баскетбольной программой», то есть статьей в бюджете, позволяющей иметь тренера, селекционеров, спортзал и команду, выступающую в одном из студенческих чемпионатов.

Каждый может улучшать свои навыки игры самостоятельно, многие тренируются дома и добиваются хороших результатов. Популярность этого вида спорта обусловлена тем, что в США много фанатов баскетбола, которые ходят на матчи любимых команд или смотрят игры по телевизору. Для американцев баскетбол – это целая культура.

Содержание. Что такое студенческий баскетбол? Студенческий баскетбол – это баскетбол или лиги, в которые играют команды из разных колледжей и университетов Соединенных Штатов Америки.

Самая популярная лига – Национальная спортивная ассоциация колледжей. NCAA разделен на 3 дивизиона, которые называются Дивизион I (Высший уровень), Дивизион II и Дивизион III.

Дивизион I делится на 2 в зависимости от пола игроков (мужчины и женщины). Команды в каждом дивизионе играют в ежегодных турнирах,

чтобы определить национальных чемпионов. Эти турниры называются «мартовским безумием».

Многие любители баскетбола утверждают, что студенческий баскетбол более зрелищен и в нем гораздо больше сердца и страсти, чем в профессиональной НБА, потому что это игра, в которой у каждой команды действительно есть равные шансы на титул.

Это связано с тем, что каждая баскетбольная игра в университете важна, и нет постоянно хороших или плохих команд.

Баскетбольные команды имеют привилегию сохранять и поддерживать свои традиции на протяжении многих лет, что придает играм определенную сентиментальную ценность.

В США для студентов постоянно организовываются много лагерей/сборов, где они смогут не только поднять свой уровень игры, но и у них появится прекрасная возможность пообщаться с ребятами со всего мира, расширить горизонты знаний и завести полезные знакомства.

У них есть возможность собственными глазами увидеть американский баскетбол, показаться местным тренерам и пообщаться с ними.

Также летом в Америке организовываются Exposure Camps – это что-то на подобии просмотров, куда приезжает много тренеров из колледжей и школ, для того, чтобы присмотреть себе игроков на следующий сезон.

В Соединенных Штатах Америки спортивные мероприятия очень популярны, и спортсменов поощряют с самого раннего возраста начинать инвестировать в желаемую спортивную карьеру.

Спорт в университете дает возможность спортсменам вывести свои виды спорта на совершенно новый уровень после окончания учёбы.

Это также поощряется, потому что это увеличивает финансирование этих учебных заведений и дает возможность этим спортсменам посещать университет по более низким ценам или почти бесплатно.

Студенты получают хороший опыт, найдя свою хорошую команду AAU – Любительский спортивный союз. Это относится к внешкольным баскетбольным командам, которые участвуют в турнирах. Эти команды могут помочь улучшить навыки ребят и профиль.

Это также может дать вам некоторый опыт игры в полупрофессиональной команде. Они также проводят несколько “показательных” турниров, которые могут стать для вас возможностью получить разведку.

Посещайте Элитные или Демонстрационные лагеря

Также в некоторых университетах есть такие элитные лагеря, и они могут предоставить возможность посоревноваться со сверстниками и людьми со схожими интересами, чтобы получить истинное представление о ваших талантах.

Можно выделить несколько преимуществ игры в баскетбол в университете;

Мотивация для профессиональной игры в баскетбол на уровне университета невозможно преувеличить. Это прекрасная возможность получить образование, полностью следуя своей мечте.

На личном уровне вы получаете надлежащую подготовку с достаточным оборудованием, вы также получаете всесторонний академический опыт с помощью некоторых преподавателей, когда вы неизбежно пропускаете занятия.

Баскетбол даст возможность путешествовать, видеть новые места и знакомиться с новыми людьми.

Баскетбол в колледже предлагает доступ к стипендиям. В колледжах выделяются определенные суммы на стипендии для спортсменов, и как игрок вы можете получить доступ к этому финансированию в своем колледже, если вы соответствуете требованиям.

Баскетбольные матчи колледжа транслируются по всей стране, так что это дает о себе знать. Это дает вам возможность быть замеченным кем угодно, от поисков талантов до тренеров со всей страны.

Заключение. Студенческий баскетбол является очень важной частью американской студенческой и спортивной культуры и создает большие возможности для молодых игроков получить доступ к образованию в колледже и спортивной карьере одновременно.

Баскетбол в США уникален. Здесь выросли самые выдающиеся игроки, безумная конкуренция. Американский баскетбол – это здорово, потому что, если хочешь быть великим, ты должен понять, что это тяжелая работа.

И в заключение хотелось бы отметить, конкуренция в американском баскетболе вызвана всеобщей любовью к этой игре, каждый хочет играть и стать кумиром миллионов.

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЙСТВИЙ ИГРОКОВ ЗАЩИТЫ В ЛИДИРУЮЩИХ КОМАНДАХ ЛА ЛИГИ (ЧЕМПИОНАТА ИСПАНИИ)

Нехин К.Д., 4 курс, факультет физического воспитания и туризма

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Родин С.В.**

преподаватель

Введение. Современный футбол уже практически не отличить от игры, которая была ещё, буквально, пол века назад. Новые тактические схемы тренеров, чей опыт увеличивается с каждым днём выводят футбол на высочайший уровень.

Зачастую, даже команде, в которой находятся техничные и хорошо физически подготовленные игроки, не достаёт одного звена – понимания

командной тактики. В мировом футболе невозможно найти даже две команды, чьи тактические взаимодействия будут полностью схожи с тактическими взаимодействиями команды соперника. У каждой команды, или у каждого тренера свой взгляд на игру.

Испания в этом деле не исключение. Несмотря на то, что название команд-средняков ла лиги не часто услышишь далеко за границами страны, футбол в этой лиге очень хороший.

В наши дни трудно говорить о том, что нападение у определённой команды слабое. Сейчас практически все команды обеспечивают безопасность собственных ворот.

Цель исследования. Изучить тактические схемы защитных действий лидирующих команд чемпионата Испании. На основе анализа выявить наиболее эффективные варианты действий.

Задачи. 1) Изучить тактические схемы защитных действий команд, лидирующих в чемпионате. 2) На основе анализа выделить наиболее эффективные варианты защитных действий.

Методы. Анализ литературы и видео просмотр игр Чемпионата Испании.

Результаты и их обсуждение. На основе проведённого анализа, нами было выявлено, что наиболее эффективной оказалась схема игры 4-3-3.

Защитник – это игрок, который специализируется на выполнении оборонительных функций в первую очередь. Сегодня различают следующие виды защитников: центральный защитник; крайний защитник; свободный защитник; латераль.

Центральный защитник. На эту позицию чаще всего ставят габаритных игроков, способных выиграть силовую индивидуальную борьбу и с хорошей игрой головой на втором этаже. Важно, чтобы игрок не просто был крупным для преобладания в силовых единоборствах, но и быстрым, так как ему чаще всего придется играть против быстрых форвардов.

Крайний защитник – это игроки защиты, отыгрывающие на флангах. Их главная задача – устранять любую опасность, идущую с флангов, где играют очень быстрые фланговые нападающие. Для такого типа защитника не обязательно обладать внушительными габаритами. Тут уже важнее быть максимально быстрым, выносливым и техничным.

Свободный защитник. По сути, эта позиция – уже пережиток прошлого. Раньше такого игрока называли еще «чистильщиком», так как его роль заключалась в подстраховке последней линии обороны. При этом, он мог свободно перемещаться по ширине поля. С ростом индивидуального мастерства игроков и появлением новых тактических схем, данная позиция морально устарела. Однако в определенных случаях ее применяют, если в этом нуждается команда.

Латераль это уже и есть свободный игрок. Не защитник, а именно игрок. Зона его деятельности – это фланг. Он играет по флангу по всей длине поля, выполняя защитные и атакующие функции. Это универсального плана

защитник, который может спокойно, при схеме 3-5-2, убежать вперед и создавать опасность с фланга возле чужих ворот.

В Испании у каждого защитника так же есть своя роль. Однако, если сравнивать Испанский футбол с Английским, можно сразу же смело сказать, что в Испании больше преобладают игра в пас и позиционные атаки, в отличии от туманного Альбиона, где за счёт высочайшей физической подготовки игра проходит без центра поля. Таким образом, команды ла лиги всё чаще оставляют игроков защиты на своей половине поля, что снижает темп игры. Внимание игроков защиты всё реже и реже устремлено на атакующие действия. Это касается как официальных или товарищеских игр, а так же тренировок команд. Однако, случаи когда крайние защитники забегают по флангу вплоть до штрафной соперника имеют место. Так же как и случаи прихода центральных защитников во время исполнения углового или штрафного удара у ворот соперника (Жорди Альба из Барселоны или Даниэль Карвахаль из Реала). Таковы тенденции современного футбола. Касательно пропущенных мячей. В ла лиге на дату 03.11.2022 после 12 сыгранных туров среднее количество пропущенных мячей составляет 15,55. В то время как в лучших дивизионах Англии и Франции эти цифры равны 17,65 (13 туров) и 19,55 (13 туров) соответственно. Исходя из этих данных можно сказать, что результативность в испанском футболе незначительно уступает двум приведённым выше лигам.

Выводы. С учётом состава, возможно применение тактических схем 4-3-3 и 5-3-2. Наиболее прогрессивной является схема 4-3-3. Применение такой схемы на протяжении многих лет даёт возможность командам находится на первых строчках турнирной таблицы на протяжении многих лет.

Список использованных источников

1. Тактика игры в защите в современном футболе: [Электронный ресурс]. URL: <https://footballno.ru/kak-pravilno-igrat-v-zashhite-v-sovremennom-futbole.html>. (дата доступа: 09.11.2022)
2. Тактические схемы популярных футбольных клубов [Электронный ресурс]. URL: <https://footballno.ru/takticheskie-sxemy-populyarnyx-futbolnyx-klubov.html>. (дата доступа: 09.11.2022)

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

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

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

Введение. 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 конкурентноспособным 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. Также 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.

Заключение. 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.

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. Так же видны благоприятные перспективы его дальнейшего развития в нашей стране. 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.

Список использованных источников

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. – М.: Физкультура и Спорт, 1988. – С. 152-170.

ПРОСТРАНСТВЕННО-ВРЕМЕННЫЕ ПАРАМЕТРЫ ГРЕБКА В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКЕ

Пасько В.В., 2 курс, факультет физической культуры
(ГГУ имени Ф. Скорины)

Научный руководитель – **Бондаренко К.К.**,
кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Характер кинематики движений подчиняется закономерностям создания оптимальных траекторий звеньев тела в зависимости от действия внешних и внутренних сил [7, 9]. В процессе выполнения двигательного действия в гребле на байдарке важную роль играет характер изменения звеньев тела в пространстве и во времени [5]. В этом огромное значение отводится функциональному состоянию скелетных мышц и создаваемые ими силы мышечной тяги и последовательность их включения в обеспечение движения [2, 8]. Характер взаимосвязей между структурными элементами гребли и сенсомоторной координации байдарочников, во многом, определяется развитием физических качеств во взаимосвязи с последовательность выполняемого структурного движения [3, 4]. Установлению данной взаимосвязи способствуют современные методы биомеханических исследований [6]. В последнее время, наибольший интерес

к оценке двигательного действия представляют внутрицикловые вариации скоростей, на основании параметров ускорения и замедления фиксированной точки общего центра масс тела (ОЦМ) [1].

Содержание. Исследование проводилось на гребной базе ГЦОР по гребным видам спорта. В исследовании приняли участие 16 спортсменов в возрасте 17-21 год, имеющие спортивную квалификацию «кандидат в мастера спорта» и «мастер спорта Республики Беларусь». В качестве оценки определялись средние групповые показатели. Исследование проводилось на гребных эргометрах «Dansprint PRO Kayak». Видеоанализ движений выполнен в научно-исследовательской лаборатории физического воспитания и спорта Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. Параметры гребли на эргометре выполнялись в диапазоне 74-76 гребков в минуту при мощности нагрузки 160 Вт. Расчётная скорость движения лодки в данном упражнении составляла в среднем 13 км/ч.

Целью нашей работы явилось определение выполнения двигательного действия на основании оценки пространственно-временных характеристик изменения ОЦМ тела спортсмена в различные фазы гребка.

Траектория перемещения ОЦМ оценивалась в горизонтальном и вертикальном направлениях (оси координат X и Y) (рисунок 1). Характер изменения положения ОЦМ тела гребца свидетельствует о незначительном смещении относительно координатных осей, что свидетельствует о высоком уровне техники выполнения гребка у исследуемого контингента.

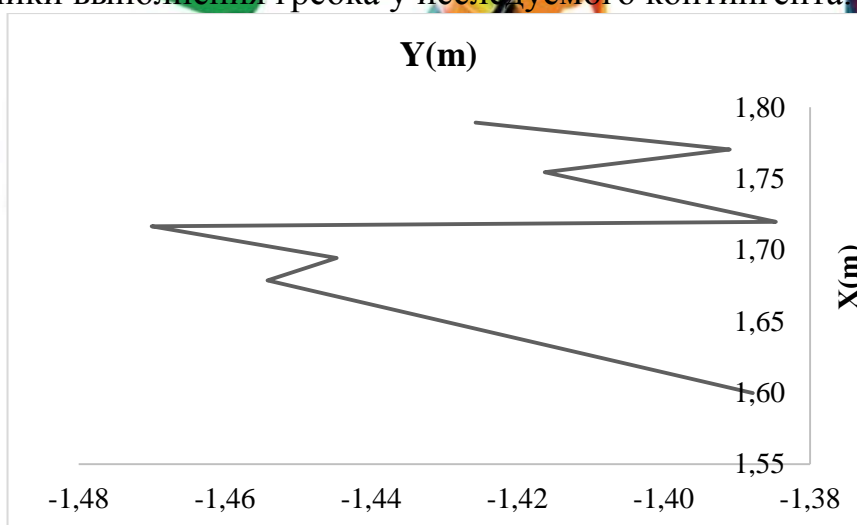


Рисунок 1. – Траектория движения ОЦМ при выполнении гребка на байдарке

Суммарная скорость перемещения ОЦМ, рассчитанная как сумма квадратов горизонтальной и вертикальной скоростей, позволило определить критерии вклада сил мышечной тяги звеньев тела в эффективность без опорной фазы гребка и общую тенденцию пространственно-временных характеристик движения в момент без опорной фазы (рисунок 2).

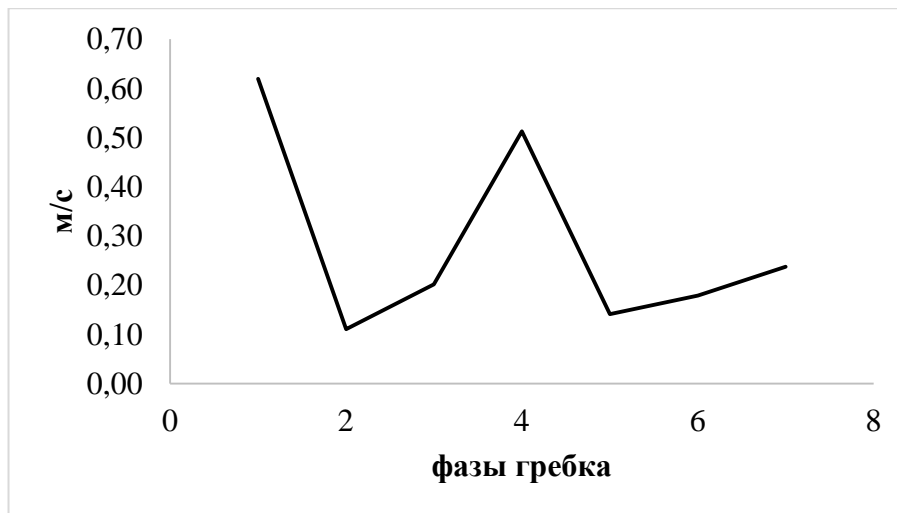


Рисунок 2. – Суммарная скорость ОЦМ

Заключение. Положение общего центра масс в зависимости от позы спортсмена влияет на характер движения и создание оптимальных траекторий движения, приводящие к рациональности действия. В зависимости от величины перемещения общего центра масс по вертикали и горизонтали наблюдается рассеивание энергии движения и снижения коэффициента полезного действия, создаваемого силами мышечной тяги.

Определение скоростей и ускорений перемещения общего центра масс в различные фазы движения способствует определению эффективности движения и, в случае обнаружения несоответствия пространственно-временной структуре, подбору средств корректирования двигательного действия.

Список использованных источников

1. Бондаренко, К. К. Использование исследовательской деятельности в определении кинематических характеристик движения по учебному курсу «биомеханика» / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования : Материалы VII Международной научно-методической конференции, посвященной 100-летию юбилею Республики Башкортостан, Уфа, 15 марта 2019 года. – Уфа: УГНТУ, 2019. – С. 18-22.
2. Бондаренко, К. К. Кинезиологические основы выполнения физических упражнений : Учебно-методическое пособие предназначено для студентов, выполняющих программу дисциплины «Физическая культура» / К. К. Бондаренко, Г. В. Новик, А. Е. Бондаренко. – Гомель : ГомГМУ, 2021. – 134 с. – ISBN 978-985-588-234-4.
3. Брюханов, Д. А. Исследование возможности использования некоторых средств общей физической подготовки с целью повышения спортивного мастерства юных гребцов / Д. А. Брюханов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 11(45). – С. 14-16.
4. Гареева, А. С. Определение взаимосвязей между компонентами техники гребли и сенсомоторной координации байдарочников 15-16 лет / А. С.

Гареева, А. В. Мавлютов // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики : материалы II Международной научно-методической конференции, Уфа, 15 апреля 2019 года. – Уфа: УГНТУ, 2019. – С. 24-29.

5. Конанков, В. А. Биомеханические параметры гребка на концепте / В. А. Конанков, А. Е. Бондаренко // Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта : сборник статей III Международной научно-практической конференции для молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, Воронеж, 24–25 февраля 2022 года. – Воронеж: Издательство «РИТМ», 2022. – С. 170-175.

6. Хихлуха, Д. А. Кинематические составляющие движений гребли на байдарке / Д. А. Хихлуха, К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : Материалы VIII всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Нижневартовск, 23–24 марта 2018 года / Ответственный редактор Л.Г. Пашенко. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2018. – С. 580-583.

7. Хихлуха, Д. А. Определение функционального состояния скелетных мышц у юных гребцов / Д. А. Хихлуха, К. К. Бондаренко // Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. – 2018. – № 6(111). – С. 36-39.

8. Хихлуха, Д. А. Биомеханические составляющие движения гребли на байдарке / Д. А. Хихлуха, К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи : Материалы IV региональной научной конференции молодых ученых, Чурапча, 28 февраля 2018 года / Под редакцией А.Ф. Сыроватской. – Чурапча: ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС», 2018. – С. 514-517.

9. Effect of muscle exhaustion on kinematics of kayak rowing / К. К. Bondarenko, D. A. Khikhlukha, A. E. Bondarenko, S. V. Shilko // Russian Journal of Biomechanics. – 2010. – Vol. 14. – No 1. – P. 47-54.

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ С ЖЕНЩИНАМИ

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

Научный руководитель – **Винидиктова С.М.**
старший преподаватель

Введение. Развитие спорта высших достижений сопровождается все более активным вовлечением в него представительниц женского пола. Во всем мире растет количество соревновательных дисциплин, в которых женщины принимают участие наравне с мужчинами. Знание особенностей строения женского организма, этапов биологического созревания, периодов

овариально-менструального цикла, функциональных возможностей основных систем организма, восстанавливаемости функций необходимо при планировании тренировочных нагрузок, выборе тренировочных средств для развития физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки как при долгосрочном планировании, так и на этапах подготовки в макро- и микроциклах [3].

Женский организм, в отличие от мужского, отличается целый ряд морфологических и функциональных признаков. Поэтому при занятиях физической культурой и спортом с лицами женского пола существует множество особенностей, которые следует предусматривать, чтобы не нанести вред организму.

Цель исследования – изучение особенности женского организма при занятии легкой атлетикой.

Методы исследования: анализ научной и научно-методической литературы.

Обсуждение результатов. У представительниц женского пола существуют определенные периоды времени, при которых спортивные нагрузки необходимо снизить, либо прекратить занятия вовсе. Это такие периоды, как: менструальный цикл, беременность, послеродовой период. Качество женской физиологии должны обязательно учитываться в организации тренировочных занятий и методики их проведения. Подбор физических упражнений, их характер и интенсивность нагрузки, должны соответствовать физической форме, возрасту и индивидуальным возможностям девушек. При выполнении упражнения следует избегать резких сотрясений, перенапряжений и усилий в момент приземления после прыжка или рывка при подъеме штанги.

Для спортсменок следует исключать упражнения, вызывающие повышение давления и затрудняющие деятельность органов брюшной полости и малого таза. К таким упражнениям относятся прыжки, поднятие значительных тяжестей и другие упражнения, сопровождающиеся задержкой дыхания и напряжением. Упражнения с поднятием тяжестей рекомендуется применять небольшими подходами по 10-15 движений с вовлечением в работу различных мышечных групп. В интервалах между сериями выполняются упражнения на расслабление с глубоким дыханием и другие упражнения, обеспечивающие активный отдых. Тренер должен обращать особое внимание на развитие мышц шеи, рук, ног, спины у женщин, а также мышцы брюшной стенки и тазового дна, т. к. недостаточное их развитие может привести к аномальному расположению матки [2].

В период менструального цикла необходимо уменьшить нагрузки, следует исключить упражнения, связанные с резкими движениями, большими усилиями, охлаждением тела в воде [1].

Специфическая биологическая особенность женского организма – наличие биологического цикла, состоящая из пяти фаз.

1. Менструальная фаза (1-5-й день). Рекомендуемая нагрузка: снизить физические нагрузки, уменьшив дальность пробежки, скорость, интенсивность упражнений, уменьшив вес отягощения или количество повторений. Можно использовать этот период для занятий дыхательные упражнения, упражнения на растягивание, йога.

2. Постменструальная фаза (6-12-й день). Рекомендуется сложные запланированные тренировки и мероприятия: длинные забеги, выступления на соревнованиях, тяжелые тренировки с весами, высокоинтенсивные интервальные тренировки. Наилучшее время для развития силовых, скоростных способностей и выносливости.

Физические нагрузки в постменструальной фазе дают больший результат, чем тренировки во второй половине цикла. Это связано с гормонами: высоким содержанием эстрогена и низким прогестерона, который негативно влияет на переносимость физической нагрузки.

3. Овуляторная фаза (13-15-й день). Рекомендуется снижение физической нагрузки, уменьшение ее интенсивность, умеренная кардионагрузка. Например, легкой пробежке, пилатесу, йоге.

4. Постовуляторная фаза (16-24-й день). Рекомендуемая нагрузка: повышение физической нагрузки, с акцентом на развитие силовых способностей, тренировки на максимальную выносливость лучше не планировать. Бег на средние дистанции, интервальные беговые тренировки, функциональные тренировки, общефизическая подготовка.

5. Предменструальная фаза (25-27-й день). Рекомендуется снижение физической нагрузки, а еще лучше – упражнения на растягивание, пилатес и йогу. Также хороши будут легкие пробежки с низким пульсом и темпом.

Самые низкие показатели скоростных, силовых, скоростно-силовых упражнений, а также скоростной выносливости отмечены в первые два дня цикла, в дни овуляции и к концу цикла (1, 3, 5 фазы). Установлено, что с увеличением стажа спортивных выступлений и ростом спортивного мастерства, заметно снижается отрицательное влияние так называемых неблагоприятных фаз (1, 3, 5) на специальную работоспособность.

Исходя из анатомии и биомеханики женщин, при тренировках им следует избегать работы с предельными и близкими к ним отягощениями. Предпочтение надо отдавать упражнениям, не «перегружающим» позвоночник, т. е. выполняемым в положении сидя или лежа. Женский организм гораздо лучше переносит нагрузки, направленные на развитие выносливости, в связи с этим необходимо использовать методы и приемы для развития силовой выносливости. Особое внимание следует уделять развитию мышц ног, таза, спины, груди, брюшного пресса. В силовой подготовке женщин нецелесообразно применять упражнения с прогибанием туловища назад (они могут привести к смещению матки); с максимальной величиной отягощений в положении стоя (могут повлечь нарушение осанки и травмы позвоночника).

Заключение. Таким образом, в практической работе тренера необходимо учитывать снижение работоспособности и психофизиологических функций организма женщины в разные фазы цикла. Например, максимально можно усложнять программу тренировки в постменструальные и постовуляторные дни. В период сниженной работоспособности необходимо избегать тяжелых физических нагрузок, как по объему, так и по интенсивности, чередовать их с более частыми паузами отдыха.

Все сказанное выше говорит о том, что в физкультурно-спортивных мероприятиях с лицами женского пола необходимо постоянно опираться на особенности женского организма, психические и другие отличия по сравнению с организмом мужчины.

Список использованных источников

1. Ильин, Е. П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2003. – 544 с.
2. Медведев, А.С. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки у сильнейших тяжелоатлетов в зависимости от этапа подготовки на современном этапе / А.С. Медведева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 7. – С. 22-24.
3. Пономарева, И.А. Физиология физической культуры и спорта : учебное пособие / И.А. Пономарева. – Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2019. – 212 с.

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ ИГРОВЫМ МЕТОДОМ

Писарева М.А. 4 курс, факультет физического воспитания
(МГУ имени А.А. Кулешова)

Научный руководитель – **Кучерова А.В.**
кандидат педагогических наук, доцент

Введение. В настоящее время лыжные гонки являются одним из динамично развивающихся видов спорта. Этот вид спорта достиг такой высокой степени развития, что физическая и техническая подготовленность спортсменов находится примерно на одном уровне, поэтому при подготовке лыжников-гонщиков необходимо уделять особое внимание морально-волевой и психологической подготовке.

Лыжные гонки являются циклическим видом спорта. Его специфичность заключается в цикличности однообразного стереотипного повторения. Одной из причин этого является – монотонность тренировочных занятий. В связи с этим юные лыжники со временем начинают терять интерес к данному виду спорта.

Состояние монотонности негативно воздействует на организм спортсменов, что приводит к раннему утомлению. Даже на разгрузочных тренировках, монотонность переживается как неприятное чувство. Это состояние негативно влияет на физическую работоспособность и сопровождается снижением психической активности.

Содержание. Анализ литературных источников показывает, насколько важным в подготовке спортсменов является психологический компонент. Установлен тот факт, что чем монотоннее и однообразнее тренировочный процесс, тем меньше интерес у детей к данному процессу. В исследованиях различий между индивидами и группами людей по психологическим характеристикам в первых работах В. И. Рождественской, И. А. Левочкиной, Н. П. Фетискина и др. [3], была показана роль типологических особенностей человека в устойчивости к работе, требующей постоянного повторения определённых действий, что приводит к развитию монотонии.

Как и всякий другой фактор психической депривации, монотония приводит к самым разнообразным психическим и физическим нарушениям здоровья человека (Е. П. Ильин, В. П. Марищук, Н. П. Фетискин и др.) [1,2,3].

Тренеру необходимо формировать у спортсменов устойчивую мотивацию к занятиям лыжными гонками. Для этого нужно повышать эмоциональную насыщенность учебно-тренировочных занятий. В лыжных гонках редко используется игровой метод тренировки, что отрицательно сказывается на эмоциональном состоянии в частности у юных спортсменов.

Одним из факторов повышения эмоциональной насыщенности является применение игрового метода. Игровой метод применяется для того, чтобы развивать и совершенствовать такие физические качества как координация, выносливость, активизировать внимание и создавать положительное эмоциональное состояние лыжников-гонщиков. Так же игровой метод тренировки позволяет воспитывать у спортсменов чувство ответственности, умения вести коллективную специфическую деятельность, умение строить диалог между участниками коллектива. Участники спортивной или подвижной игры это мини-коллектив, который живет по своим законам и правилам. Поэтому игровой метод это намного больше чем просто игра.

Существует много игр и эстафет, которые можно выполнять на лыжах и лыжероллерах. Эти игры используются как в тренировочном, так и в соревновательном режимах. Они помогают спортсмену развивать не только свои технические и тактические способности, но и ориентироваться в пространстве под влиянием внешних факторов.

Игры и эстафеты, которые имеют соревновательный характер не должны быть сильно напряженными. Необходимо контролировать частоту сердечных сокращений в игровых паузах, регулировать нагрузку, увеличивая или сокращая лыжную дистанцию в игре, а также изменяя ее условия.

Заключение. Систематическое использование игрового метода в тренировочном процессе юных лыжников – гонщиков повышает эффективность мотивационной работы тренера. При использовании игр и эстафет на лыжах и лыжероллерах у юных спортсменов появляется спортивный интерес и стремление быть лидером. Лидерские задатки обеспечивают спортсмену уверенность в своих силах. Желание быть первым стимулирует интерес в участии в соревнованиях, формирует мотивацию на развитие и самосовершенствование. Мотивированный спортсмен с желанием будет демонстрировать свои физические и технические способности, как во время тренировки, так и на соревнованиях.

Список использованных источников

1. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2005. – 412 с.
2. Марищук В.Л. Психодиагностика в спорте / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов. – М.: Просвещение, 2009. – 348 с.
3. Фетискин Н.П. Системное исследование монотонии в профессиональной деятельности: автореф. дис. ... докт. психол. наук / Н.П. Фетискин. – СПб., 1993. – 43 с.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ-БАДМИНТОНИСТОВ, ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Потапенко Н.И. 1 курс, Институт бизнеса (БГУ)

Научный руководитель – **Боярина Ю.С.**
старший преподаватель

Введение. Бадминтон – один из самых популярных и увлекательных видов спорта. Зрелищность, доступность, простота правил игры расширяют круг поклонников этого вида спорта. Большой интерес студентов к этому виду спорта, требует постоянного улучшения учебно-тренировочного процесса в высших учебных заведениях.


Использование подвижных игр и игровых упражнений на учебно-тренировочных занятиях в секции по бадминтону, способствуют укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию, формированию морально-волевых качеств у студентов-бадминтонистов, а так же решается ряд задач по изучению техники бадминтона.

В процессе игровой деятельности развиваются и обогащаются память, внимание, наблюдательность, сообразительность, выносливость, ловкость, умение преодолевать различные трудности, рационально распределять силы для достижения конечной цели, воспитывается чувство коллективизма и взаимовыручки. Сам процесс преодоления возникающих по ходу игры

препятствий, решения задач, требующих настойчивости и мобилизации воли, несет в себе большой эмоциональный заряд, является источником бодрости, жизнерадостности, уверенности в своих силах.

Применение подвижных игр и игровых упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию таких, необходимых физических качеств бадминтону, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость [2,3,5].

Использование подвижных игр в работе секции по бадминтону, способствует приобретению учащимися начального опыта соревновательной деятельности. Включение игр в учебно-тренировочное занятие помогает оживить и разнообразить его.

 **Содержание.** Работа проводилась с целью: выявить подвижные игры и игровые упражнения, направленные на развитие физических качеств у студентов-бадминтонистов и определить их эффективность.

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, метод экспертной оценки, педагогический эксперимент, метод тестирования, методы математической статистики.

Нами были проанализированы различные учебно-тренировочные занятия, на предмет выявления подвижных игр и игровых упражнений, отвечающих специфике бадминтона. Педагогический эксперимент проводился с декабря 2021 года по май 2022 года в спортивной секции по бадминтону, на базе Белорусского государственного университета. В исследовании приняли участие 20 студентов-бадминтонистов, занимающихся в спортивной секции, которые были разделены на контрольную и экспериментальную группы. В экспериментальной группе, были внедрены, классифицированные нами подвижные игры и игровые упражнения, направленные на развитие физических качеств и обучение двигательным действиям с элементами бадминтона. Контрольная группа занималась по прежней программе для спортивного учебного отделения.

На основе анализа педагогических наблюдений и научно-методической литературы были внесены изменения в программу спортивной подготовки студентов-бадминтонистов. Нами были предложены и классифицированы подвижные игры и эстафеты, направленные на развитие физических качеств, с элементами бадминтона; самостоятельные упражнения, игры и игровые упражнения с воланом и ракеткой [1,4].

Результаты тестирования уровня физической подготовленности у студентов-бадминтонистов, до и после педагогического эксперимента, контрольной и экспериментальной групп приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты тестирования уровня физической подготовленности студентов-бадминтонистов

Тест	Контрольная группа		Прирост	Экспериментальная группа		Прирост
	До exper.	После exper.		До exper.	После exper.	
Прыжок в длину с места (см)	184,25±22,06	191,50±18,03	7±4,03	186,83±19,46	198,00±17,71	12,7±1,25
Челночный бег 3x10 (с)	6,26±0,80	5,66±0,43	1,63±0,37	6,98±1,06	4,27±0,65	2,71±0,46
Бег 60 м (с)	9,23±0,74	8,55±0,55	0,68±0,19	8,23±0,69	6,9±0,21	1,33±0,49
Наклон вперед из положения сидя (см)	5,7±3,52	9,25±3,1	4,55±0,5	5,62±6,07	12,42±1,68	7,8±4,39
Бег 6 мин (м)	1044,75±58,5	1064,66±34,5	24,91±24,1	1038,33±15,1	1069,67±34,08	31,34±1,9

Начальное тестирование уровня физической подготовленности, позволило выявить, что у студентов-бадминтонистов в обеих группах уровень развития физических качеств – средний. После педагогического эксперимента, показатели уровня физической подготовленности в обеих группах выросли. Однако, в экспериментальной группе, после использования нами предложенных подвижных игр и игровых упражнений, показатели уровня развития физических качеств у студентов-бадминтонистов, значительно выше.

Заключение. Анализ специальной литературы показал, что подвижные игры и игровые упражнения, являются эффективным средством спортивной подготовки студентов-бадминтонистов. Отобранные нами подвижные игры и игровые упражнения, соответствующие специфике бадминтона, направлены на развитие таких качеств, как: быстрота, сила, ловкость, гибкость и выносливость. В ходе исследований был проведен педагогический эксперимент. Полученные в ходе констатирующего эксперимента данные, позволили изучить уровень развития физических качеств у студентов, занимающихся бадминтоном. Внедренные в учебно-тренировочный процесс подвижные игры и игровые упражнения, подтвердили свою эффективность, о чем свидетельствуют данные педагогического эксперимента.

Таким образом, более высокая положительная динамика результатов в экспериментальной группе по отношению к контрольной группе, позволяет сделать вывод о том, что включение в учебно-тренировочный процесс подвижных игр и игровых упражнений, является эффективным средством для развития физических качеств у студентов, занимающихся в секции по бадминтону.

Список использованных источников

1. Жбанков, О.В. Специальная и физическая подготовка в бадминтоне / О.В. Жбанков – М.: Изд-во МГТУ им Н.Э. Баумана, 2011. – 75 с.
2. Жуков, М.Н. Подвижные игры / М.Н.Жуков. – М.: АСАБЕМА, 2002. – 128 с.
3. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. – Учебник. М: Советский спорт, 2003. – 464 с.
4. Смирнов, Ю.Н. Бадминтон: учебник для вузов / Ю.Н. Смирнов. – 2-е изд. с изм. и дополн. – М.: Советский спорт, 2011 – 248 с.
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2002. – 480 с.

ТОНУСНОЕ СОСТОЯНИЕ СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Примаченко П.В., 4 курс, факультет физической культуры (ГГУ имени Ф. Скорины)
Научный руководитель – **Бондаренко К.К.,**
кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Исследование внутренних реакций мышечной системы организма спортсмена в ответ на внешнее воздействие при помощи разработанных физических упражнений является актуальной темой для разработки в области физической культуры и спорта [7]. Взаимодействие биомеханических параметров двигательных действий, функционального состояния мышечной системы, средств и методов спортивной тренировки, позволяют определить качественные и количественные показатели организма в процессе тренировочной деятельности [2, 3]. Этому способствует определение вовлечённости скелетных мышц в обеспечение движения [4, 9]. Для достижения максимального результата в спорте высших достижений необходим абсолютный анализ воздействия физических, психологических, технических и др. факторов на спортсмена, иметь возможность проведения различных тестирований, а также иметь возможность внедрения в тренировочный и соревновательный процесс методов и методик, которые являются наиболее информативными.

Все реакции организма спортсмена в условиях тренировочной деятельности, которые мы можем качественно и количественно выявить экспериментальным методом, является одним из условий с меньшим риском возникновения травм совершенствоваться и достигать высоких спортивных результатов.

Структура метания копья состоит из достижения высокой скорости движения во время разбега и передачи максимального импульса силы в момент финального усилия [1, 6, 8]. Неадекватность траекторий движения

либо не соответствие тренировочной нагрузки функциональному состоянию скелетных мышц, может привести к травматизму [5].

Содержание. В период с апреля по май 2022 года, нами на базе УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины» проводился эксперимент по определению функционального состояния скелетных мышц методом миометрии при выполнении комплексов физических упражнений. Спортсменам предлагалось выполнять определенный комплекс физических упражнений исходя из направленности тренировочного процесса в течение 8-ми недель. Далее проводился анализ мышечного состояния и показателей на вышеуказанные мышечные структуры. Упражнения носили как общий, так и специальный характер. Также регулировался объем, интенсивность, режим работы мышц и отдыха.

Рассматривая результаты показателя индекса колебания мышц, характеризующий их тонус (рисунок 1), мы видим, что тонус мышц постепенно уменьшается, что связано с применением не только данного комплекса упражнений, но и основными средствами подготовки спортсменов. На таком уровне показатель держится в течение трех недель, далее тонус мышц возвращается в исходное состояние, как в 1-2 недели эксперимента, что означает скорейшее восстановление мышечной деятельности.

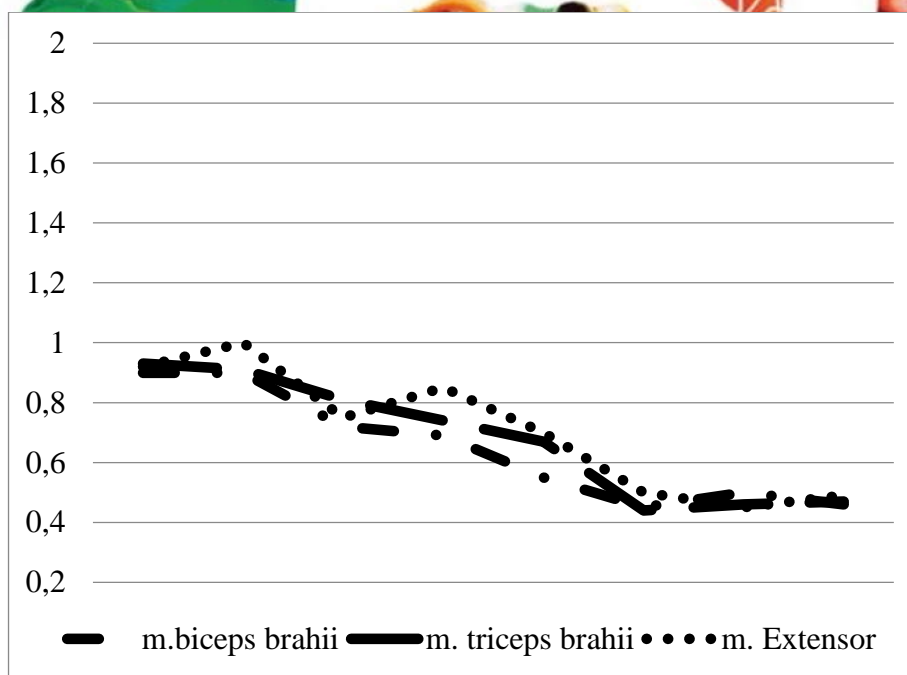


Рисунок 1 – Динамика мышечного тонуса при применения комплекса тренировки в течение 8-ми недель

В данном показателе нами отмечается стабильность данного показателя, который свидетельствует о высокой мышечной работоспособности, а также о быстром мышечном восстановлении под воздействием внешних и внутренних сил.

Заключение. Таким образом, при анализе результатов следует отметить, что спортсмены, принявшие участие в нашем эксперименте, имеют высоко тренированные мышечные группы, но которые происходит воздействие при выполнении комплекса тренировок.

Список использованных источников

1. Биомеханическая структура двигательных действий в различных фазах метания копья / К. К. Бондаренко, Е. П. Врублевский, Е. Д. Митусова, Г. В. Швец // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 5. – С. 50-52.
2. Бондаренко, К. К. Изменение функционального состояния скелетных мышц под воздействием напряженной нагрузочной деятельности / К. К. Бондаренко, Е. А. Кобец, А. Е. Бондаренко // Наука и образование. – 2010. – № 6. – С. 35-40.
3. Бондаренко, К. К. Использование исследовательской деятельности в определении кинематических характеристик движения по учебному курсу «биомеханика» / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования : Материалы VII Международной научно-методической конференции, посвященной 100-летию юбилею Республики Башкортостан, Уфа, 15 марта 2019 года. – Уфа: УГНТУ, 2019. – С. 18-22.
4. Бондаренко, К. К. Кинезиологические основы выполнения физических упражнений : Учебно-методическое пособие предназначено для студентов, выполняющих программу дисциплины «Физическая культура» / К. К. Бондаренко, Г. В. Новик, А. Е. Бондаренко. – Гомель : Учреждение образования "Гомельский государственный медицинский университет", 2021. – 134 с.
5. Бондаренко, К. К. Взаимосвязь кинематических параметров движения с риском травматизма в метании копья / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко, В. А. Боровая // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019. – № 4(30). – С. 13-21.
6. Примаченко, П. В. Биомеханические параметры фазы торможения в метании копья / П. В. Примаченко, К. К. Бондаренко // Студенческая наука - физической культуре и спорту : сборник материалов Всероссийской с международным участием межвузовской научно-практической конференции молодых исследователей «Человек в мире спорта», Санкт-Петербург, 01 января – 08 2020 года / Том Выпуск 16, Часть 2. – Санкт-Петербург: Без издательства, 2020. – С. 47-51.
7. Примаченко, П. В. Изменение положений звеньев тела метателей копья в фазе торможения / П. В. Примаченко, К. К. Бондаренко // Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма : Сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов, Воронеж, 14 мая 2020 года / Под редакцией О.Н. Савинковой, А.В. Ежовой. – Воронеж: ООО «РИТМ», 2020. – С. 259-263.

8. Примаченко, П. В. Биодинамика узловых элементов положения тела в метании копья / П. В. Примаченко, К. К. Бондаренко // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики : Материалы III Международной научно-методической конференции посвященной XXXII летним Олимпийским играм в г. Токио, Уфа, 30 марта 2020 года / Редколлегия: Н.А. Красулина [и др.]. – Уфа: УГНТУ, 2020. – С. 157-162.

9. Шилько, С. В. Неинвазивная диагностика механических характеристик мышечной ткани / С. В. Шилько, Д. А. Черноус, К. К. Бондаренко // Актуальные проблемы медицины : Сборник научных статей Республиканской научно-практической конференции и 17-й итоговой научной сессии Гомельского государственного медицинского университета, Гомель, 22–23 февраля 2008 года. Том 4. – Гомель: ГомГМУ, 2008. – С. 161-164.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ЮНОШЕЙ ЮРИДИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Рахуба А.И. 2 курс, юридический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

научный руководитель – **Вольский Д.И.**

Преподаватель

Введение. Скоростные качества, по общему мнению, развитию поддаются довольно тяжело, сравнивая другие физиологические способности. В процессе увеличения скорости движения в процессе тренировки достигается не только впоследствии увеличения, собственно, скоростных тренировок, но и следует через воспитание силовых и скоростно-силовых упражнений, совершенствования техники и плавности движений и т.д. Считается, что самый наилучший период развития скоростных для юношей 14-16 лет, а для девушек от 11 до 14 лет. С точки зрения физиологии данный период времени большая подвижность всего тела. При этом главной задачей возникает сохранение удовлетворительного уровня развития скоростных качеств у ребят от 17 до 22, обучающиеся вузах.

Содержание. В исследовании проанализированы результаты комплексных упражнений выявления скоростных качеств в беге на 30 метров у юношей 1,2 и 3 курсов юридического факультета Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина. Полученные данные говорят нам о том, что уровень скоростных качеств (бег на 30 метров) можно характеризовать как средний.

Способность к скоростно-силовым качествам проявляется не только как проявление производной быстроты от силы, но и как самостоятельное качество, которое должно быть поставлено в один ряд с быстротой, силой, выносливостью, развитие которых требует трезвых средств и методов

тренировок. Такие средства должны соответствовать основному спортивному методу эффективности.

Эффективность тренировки скоростных зависит от способности спортсмена предельно максимально концентрироваться и выполнять упражнения с максимальной частотой, что и является основным стимулом повышения его скоростной подготовки. Для развития скоростных возможностей используются следующие методы:

- повторный метод выполнения упражнений в максимальном темпе;
- метод скоростно-силовой подготовки или метод динамических усилий;
- метод затрудненных силовых условий при выполнении скоростных упражнений;
- метод облегченных силовых условий при выполнении скоростных упражнений.

В тестах, определяющие комплексные формы проявления скоростных качеств «Бег на 30 метров», были зафиксированы показатели, не превышающие среднего уровня показателя у юношей. Анализ результатов скоростных качеств показал, что на низком уровне находится минимальный процент студентов разных курсов. Несмотря на то, что тестирование «Бег на 30 метров» пренебрегает скоростью реакции студентов на старте, а также скоростные и силовые компоненты, которые необходимы при разбеге, студенты смогли продемонстрировать положительную динамику.

В данном исследовании принимали участие 1 курс 10 человек, 2 курс 12 человек и 3 курс 14 человек.

На основании вышесказанного было выявлены средние арифметические показатели тестирования «Бег на 30 метров». Среди юношей первого курса результат среднего арифметического показал 4.525, у юношей второго курса результат был 4.84, а среди юношей третьего курса результат показал 4.96. Все эти показатели являются средним и даже чуть выше среднего нормативного показателя среди юношей от 17 до 22 лет.

Заключение. По результатам исследований на практических занятиях и результаты нормативных показателей физической подготовки студентов юридического факультета, наблюдается стабильная динамика скоростных качеств у студентов. Результаты испытания помогли выявить то, что у юношей 1, 2 и 3 курсов юридического факультета проявлены элементарные формы скоростных качеств.

Список использованных источников

1. Физическая культура: учебник / ред. М. Я. Виленский. 3-е изд., стер. М. : Кнорус. – 2016. –424 с.
2. Скоростные способности и методики их развития [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://sportnauka.org.ua/>. Дата доступа: 10.11.2022.

СОСТОЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК

Самойлюк М. И. 1 курс, исторический факультет

(БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – Самойлюк Т. А.,

старший преподаватель

Введение. Физическая подготовленность студенческой молодежи, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется: а) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков; б) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и к различным заболеваниям; в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности; г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

Анализ научно-методической литературы показал, что в контроль за физической подготовкой студентов необходимо включать контрольные упражнения, характеризующие уровень развития: скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости и выносливости [2].

Физическое воспитание студентов высших учебных заведений направлено на реализацию взаимосвязанных педагогических, гигиенических, прикладных задач в рамках требований законов Республики Беларусь «Об образовании», «О высшем образовании», «О физической культуре и спорте».

Физическое воспитание в ВУЗах формирует социально-личностные компетенции студентов, сохраняет и укрепляет здоровье и готовит к профессиональной деятельности [1].

На сегодняшний день отмечается недооценка роли двигательной активности в укреплении здоровья, неполноценно используются средства физической культуры для увеличения двигательной активности студентов.

Необходимо подчеркнуть, что с нарушением двигательной активности связана наибольшая опасность снижения показателей здоровья, а также существенное ослабление защитного потенциала организма к неблагоприятным факторам среды.

Многие преподаватели, работающие со студентами, отмечают низкий уровень физической подготовленности большого числа студенческой молодежи и отсутствие у студентов устойчивой осознанной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. Отмеченные выше особенности побуждают многих исследователей вести дальнейший поиск, в плане совершенствования учебного процесса физического воспитания с целью оптимизации физической подготовки студентов.

Содержание. Было проведено исследование физической подготовленности девушек – студенток первого курса исторического и

юридического факультетов УО БрГУ имени А. С. Пушкина для выяснения их двигательной подготовленности, которая была заложена в школьные годы.

Полученные результаты двигательной подготовленности студенток расположены в таблице 1.

Таблица 1 – Контрольные показатели двигательной подготовленности студенток

Показатели	Статистические параметры							
	Исторический факультет			Юридический факультет			t	p
	\bar{x}	σ	v	\bar{x}	σ	v		
Челночный бег 4×9 м (с)	12,6	0,66	5,23	11,8	0,41	3,47	6,801	< 0,01
Прыжок в длину с места (см)	160,2	13,8	8,61	165,0	15,2	9,21	1,237	> 0,05
Поднимание туловища (кол-во раз)	38,3	4,36	11,3	42,2	4,20	9,95	3,408	< 0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, раз	4,7	2,56	54,4	4,2	2,95	70,2	1,290	> 0,05
Наклон вперед из положения сидя (см)	11,7	5,68	48,5	9,64	6,90	71,5	1,105	> 0,05
Бег 1000 м (мин, с)	5,30	0,78	14,7	5,20	0,66	12,5	0,103	> 0,05

Заключение. Таким образом, двигательная подготовленность девушек первого курса исторического и юридического факультетов низкая и не соответствует требованиям в большинстве применяемых контрольных тестов учебной программы для непрофильных специальностей высших учебных заведений.

Такое сложившееся положение вызывает тревогу и необходимость повышения физической подготовленности студенток в целях улучшения уровня их двигательной подготовленности и соответственно их здоровья.

Список использованных источников

1. Васильков, А. А. Теория и методика физического воспитания : учебник для студ. вузов / А. А. Васильков. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. – 381 с.
2. Решетников, В. Н. Как же оценить физическую подготовленность? / В. Н. Решетников // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 5. – С. 41–42.

ЧАСТОТА ТРАВМАТИЗМА СРЕДИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Семененко Е.А. 2 курс, социальная работа
(ВолгГМУ)

Научный руководитель – Тарбеев Н.Н.
старший преподаватель

Введение. На сегодняшний день физическая культура является важнейшей составляющей развития личности и здоровья человека, поскольку помогает поддерживать физическую форму, справляться с стрессовыми ситуациями, развивает выносливость. Однако, несмотря на пользу физической культуры, в процессе занятия, возникают случаи травматизма среди студентов, которые негативно сказываются на здоровье обучающихся, спортивных результатах.

Содержание. Травматизм-совокупность травм, возникших в определенной группе населения за определенный отрезок времени. Основными причинами (возникновении)получения травм являются недостатки организационного характера. К ним относят неправильное составление плана тренировочного занятия, нарушение техники безопасности на занятиях физической культурой, неправильное размещение студентов и условия. Сюда же, можно отнести травмы, связанные с отсутствием преподавателя во время занятия, во время того, когда студент выполняет ряд упражнений. Наиболее распространенная часть спортивных травм составляют ушибы, вывихи, переломы, растяжения, травмы сухожилий, раны. Для того чтобы предотвратить получение травм при организационных недостатках среди студентов преподаватель должен следовать правильному составлению тренировочного плана, учитывая физическую подготовку и индивидуальные особенности обучающихся; следить за правильной нагрузкой; контролировать последовательность выполненных упражнений;

Выделяют категории травм по степени тяжести: тяжелые, средней сложности, легкие:

Тяжелые травмы - лишение физических нагрузок на срок свыше 30 дней.

Средней сложности - потеря спортивной нетрудоспособности на срок до 30 дней.

Легкие травмы - потеря спортивной нетрудоспособности скором до 10 дней.

Немаловажной причиной получения травм является пренебрежительное отношение студентов к разминке, неправильное соблюдение техники выполнения упражнений, отсутствие правильно подобранной спортивной формы(одежда, спортивная обувь и т.д), недостаточная страховка или ее отсутствие при выполнении упражнений.

Неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия. К санитарно-гигиеническим относят отсутствие достаточного количества вентиляций в спортивных помещениях, несоблюдение температуры и влажности воздуха, запыленность инвентаря, Метеорологические условия: проведение занятий физической культурой при высоких или низких температурах; мокрые покрытия из-за дождя, снега; проведение спортивных занятий при недостаточной освещенности мест

проведения. Все эти причины могут спровоцировать появление травм у студентов.

Зачастую неправильное материально-техническое оснащение является причиной для появления травм. К ним относят малые спортивные залы, отсутствие зон безопасности в спортивных залах, площадках, недостаточное снаряжение обучающихся (плохое крепление снарядов, невыявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся).

Стоит отметить, что нарушение правил врачебного контроля может повлечь негативные последствия. Зачастую это может выражаться не в своевременном посещении медицинских осмотров; допуск лиц, не прошедших врачебный осмотр к занятиям физической культурой; игнорирование преподавателем рекомендаций врача об ограничении занимающегося чрезмерными нагрузками; невыполнение требования распределения учащихся на медицинские группы, которая включает основную и специальную; допуск преподавателем учащегося к занятиям после перенесенного заболевания без разрешения врача, соответствующее это может привести к значительным осложнениям и обострениям.

Перенапряжения во время занятий создают предрасположения к травмам, особенно в сочетании с организационными, материально-техническими недостатками, а также нарушениями личного режима (сна, питания, распорядок дня).

Регулярные занятия физической культурой в сочетании с правильным режимом дня являются важным профилактическим средством против травм. Все это способствует развитию двигательных способностей (выносливости, активности, гибкости и ловкости движений)

Заключение. Таким образом, для снижения травматизма на занятиях физической культуры абсолютно каждый студент должен придерживаться рекомендаций преподавателя, с особой внимательностью и осторожностью соблюдать технику выполнения упражнений, выполнять подготовительные разминочные упражнения, чтобы своими действиями не нанести физический вред организму. Придерживаясь всех правил у студентов не только уменьшится количество случаев травматизма, но и увеличатся показатели результативности.

Список использованных источников

1. Башкиров, В.Ф. Причины травм и их профилактика // Теория и практика физической культуры. / В.Ф.Башкиров. – 2010. – № 20. – С 37-41.
2. Леушин М.Ю. Спортивный травматизм / М.Ю.Леушин // Физкультура и спорт. – 2008. – №1. – С. 21- 22.

УРОВНЬ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ И СИЛЫ У СПОРТСМЕНОК-ХУДОЖНИЦ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Сокол Е. В. 2 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Титова Л. С.**

старший преподаватель

Введение. Художественная гимнастика – один из самых зрелищных и изящных видов спорта, суть которого заключается в выполнении гимнастических и танцевальных упражнений под музыку. Упражнения могут выполняться как с использованием предметов (обруч, мяч, скакалка, лента, булавы), так и без него. Занятия художественной гимнастикой направлены на развитие управления произвольными движениями с проявлением повышенной пластичности организма.

В настоящее время, для достижения спортивного мастерства, в данный вид спорта приводят детей с 3 до 5 лет, когда мышцы и связки пластичны и легко поддаются растяжке и восстановлению. К 6-7 годам эластичность мышц снижается, поэтому заниматься художественной гимнастикой будет гораздо сложнее. Добиться результатов удастся только в том случае, если ранее девочка уже занималась какими-либо видами спорта или хореографией на профессиональном уровне.

Художественная гимнастика способствует правильному развитию организма и укрепляет иммунную систему, а также формируется чувство ритма, артистичность, координация движений и пластика, ловкость и сила. Однако, главное физическое качество, которое должна развивать гимнастка – гибкость (пассивная и активная) в тазобедренных суставах и спины. Развитие силы мышц тесно связано с ростом костной и мышечной тканей и с формированием способности управлять работой мышц.

Содержание. На начальном этапе обучения девочкам даются в большом количестве упражнения на растяжку и упражнения на развитие силовых качеств, но уже в меньшем объеме. Это необходимо для того чтобы в будущем они смогли выполнять различные акробатические элементы и равновесия.

Цель работы – проанализировать изменение уровня гибкости и силы художниц на различных этапах тренировочного процесса.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, тестирование.

В тестировании принимали участие гимнастки первого года обучения (прошедшие первоначальное отборочное тестирование) 4-5 лет – первая группа и вторая группа – девочки 7-8 лет, третьего года обучения.

Исследование проводилось на основе специальных тестов, разработанных В. И. Ляхом:

силовые способности – тест «стульчик», испытуемый становится спиной вплотную к стене и начинает опускаться вдоль нее до тех пор, пока

углы в коленном и тазобедренном суставах не составят 90° (оценивается время удержания данной позы); тест «лодочка», испытуемый принимает исходное положение лежа на животе, руки вперед, одновременно поднимает верх корпус и ноги (оценивается время удержания данной позы); тест «удержание туловища», испытуемый принимает исходное положение лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90° , туловище под углом 40° к поверхности пола, руки за головой, партнер удерживает стопы испытуемого (оценивается время удержания данной позы);

гибкость – тест «наклон вперед», испытуемый в положении стоя на скамейке, ноги вместе, наклоняется вниз до предела, не сгибая ног в коленях (измеряется расстояние от пола до кончиков пальцев).

В результате тестирования было выявлено, что средний показатель уровня развития физических качеств в старшей группе значительно выше, чем в группе начального обучения (см. рисунок).

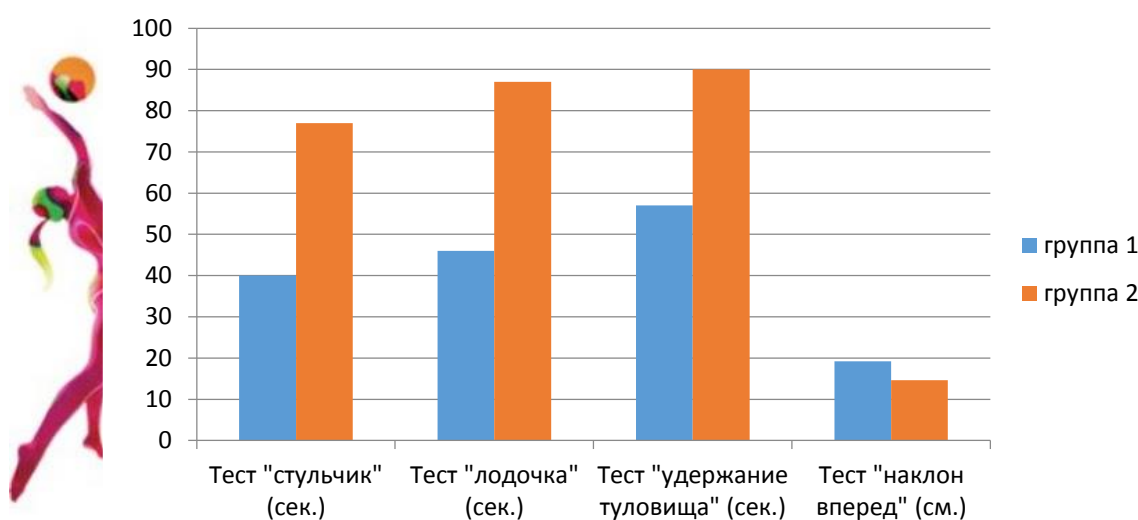


Рисунок 1 – Показатели уровня развития физических качеств

Таким образом, по силовым способностям прирост составил в среднем 44%, гибкости – 24%. Хотя по показателям теста «удержание туловища», направленного на определение уровня силы мышц пресса, наименьшее значение было зафиксировано в группе третьего года обучения (37 сек.), что обусловлено специфичностью выполняемой работы с приоритетным предметом.

Заключение. Формирование двигательных качеств происходит согласно сенситивным периодам, но систематическая тренировка ускоряет их развитие. Исследования показали, что разница между спортсменками-художницами первого года обучения и третьего года обучения есть значительная разница в уровне развития силовых способностей и гибкости. Благодаря правильно подобранной нагрузке и методике тренировок, у занимающихся укрепились необходимые для гимнасток мышцы, изменилась фигура, улучшилась осанка.

Список использованных источников

1. Лях, В.И. Тесты в физическом Воспитании школьников: Пособие для учителя. // В.И. Лях. – М.:ООО «Фирма«Издательство АСТ», 1998. – 272с.

ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Соловей С.В. – 4 курс, факультет физического воспитания и туризма, (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Гурская О.В.**
преподаватель

Введение. Этап углубленной специализации спортсменов на средние дистанции является неотъемлемой частью становления и развития бегунов как в физическом, так и в функциональном отношении. Физическая подготовленность является необходимым условием успешного выступления в беге на средние дистанции.

Цель исследования: проанализировать тренировки студентов, занимающихся в группах повышения спортивного мастерства, на этапе углубленной специализации.

Методы исследования: поиск информации, анализ и наблюдение.

Содержание. Углубленная специализация спортсменов охватывает период 15-17 лет. Характеризуется всеми основными методами бега, включая бег трусцой, бега на развитие МПК и ПАНО, а так же регулярным участием в соревнованиях. В это время спортсмен 24 должен достичь 1-2 спортивного разряда. Подготовка спортсменов в этом возрасте проводится как в помещении, так и на улице. Тренировка проводится в соответствии с принятой периодизацией на основе годового цикла. Интенсивность занятий также повышается. Продолжительность основных тренировочных занятий составляет от 90 до 120 мин. Этап углубленной специализации спортсменов в беге на средние дистанции характеризуется увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, совершенствованием необходимых двигательных навыков и умений, все большей конкуренцией. Общие физические условия носят целенаправленный характер, что способствует более глубокому развитию специальных качеств. В период подготовки тренеру следует учитывать индивидуальные особенности спортсменов. Здесь не может быть никакой стандартизации. Объем беговой нагрузки, количество и скорость беговых шагов, частота и продолжительность тренировок – все это должно определяться индивидуализацией бегуна, физическими и психологическими особенностями. Большая часть общего объема бега спортсмена приходится на подготовительный период, а увеличение объема бега в подготовительный период по возрасту.

Средства, применяемые в подготовке спортсменов на средние дистанции: общий объем беговой нагрузки – вся беговая нагрузка,

выполняемая спортсменами в тренировках и соревнованиях; кроссовый и медленный бег; соревновательный и контрольный бег. В подготовительном периоде объем беговой нагрузки у юношей 15 – 16 лет повышается постепенно, достигая максимальной величины в середине подготовительного периода. У бегунов 17-18 лет и сильнейших бегунов идет более быстрое наращивание объема уже в первые месяцы подготовительного периода. В январе – феврале обычно происходит снижение общего объема, что связано с выступлениями в соревнованиях, затем объем нагрузок вновь увеличивается. В соревновательном периоде у этих бегунов наблюдается постепенное снижение общего объема нагрузки. Анализ тренировочных нагрузок показывает, что объем кроссового и медленного бега составляет основной объем беговой работы – 80–90% от всей нагрузки. Увеличение беговой нагрузки с возрастом и ростом подготовленности происходит, прежде всего, за счет увеличения километража бега с невысокой скоростью. Медленный бег в разминке и заминочной части тренировочного занятия, в утренней специальной зарядке равномерно распределяется в подготовительном и соревновательном периодах и увеличивается с ростом подготовленности спортсмена. Объем кроссового бега с увеличением возраста и подготовленности бегуна значительно возрастает и большей частью переносится на подготовительный период (до 57–62% годового объема кроссового бега).

Следует отметить, что с увеличением возраста и физической подготовленности спортсменов средняя скорость бега во время тренировок на этапе базового периода снижается по сравнению с периодом соревнований за счет того, что в общем объеме нагрузки для развития специальной выносливости увеличивается доля кроссового бега и бега трусцой, а объем бега с большей скоростью уменьшается. Укреплению мышц в подготовительном периоде помогают прыжки, метания в их различных вариациях. Пороги МПК прорабатываются на интервальных тренировках. В них входят беговые отрезки продолжительностью от 30 секунд до 5 минут. Эффективность данной тренировки будет иметь смысл в том случае, если период отдыха после ускорения будет на 40-50% больше, чем самого ускорения.

Заключение. Наличие научно обоснованных, приемлемых тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах многолетнего тренировочного процесса является важным условием для систематической подготовки резервных спортсменов. Рациональная структура тренировочной нагрузки является одним из основных блоков, определяющих эффективность общего режима тренировки юных спортсменов, так как эффект тренировки создает определенный уровень и пропорциональность в развитии их физических качеств и функциональной подготовленности, от которых зависит спортивный успех.

Список использованных источников

1. Озолин, Э. С. Спринтерский бег: библиотека легкоатлета / Э. С. Озолин. – М. : Человек, 2010. – 176 с.
2. Методика тренировки в легкой атлетике : учеб. пособие / под общ. ред. В. А. Соколова, Т. П. Юшкевича, Э. П. Позюбанова. – Минск: Польша, 1994. – 504 с.

КИНЕМАТИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРЫЖКА С ШЕСТОМ

Степанькова А.А., 2 курс, факультет физической культуры (ГГУ имени Ф. Скорины)

Научный руководитель – **Бондаренко К.К.**,
Кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Оценка двигательных действий при выполнении прыжка с шестом может способствовать формированию рациональной техники движений и подбору средств для коррекции и исправления ошибок. При выполнении прыжка, важную роль играет характер взаимодействия спортсмена со спортивным снарядом [7]. На эту взаимосвязь влияют энергетические составляющие выполнения прыжка с шестом [6]. При этом, важную роль играет характер задействования скелетных мышц на обеспечение рациональных траекторий движения на основе кинезиологических характеристик выполнения движения [3].

Содержание. Исследование проводилось на базе научно-исследовательской лаборатории физической культуры и спорта Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. Были проанализированы 27 видеogramм успешных соревновательных попыток в диапазоне преодоления высоты 3,5 – 3,8 м спортсменками в возрасте 17-19 лет.

На основании алгоритма определения структурно-фазовой модели движения [5], прыжок с шестом был разделён на 9 узловых элементов [4], а именно: 1. Разбег; 2. Постановка шеста в короб; 3. Отталкивание; 4. Сгибание шеста; 5. Опрокидывание; 6. Разгибание; 7. Отталкивание от шеста; 8. Переход через планку; 9. Падение. Кинематические параметры движения были получены на основании методики определения пространственно-временных характеристик видеogramм [2]. Хронограмма временных параметров узловых элементов прыжка представлена на рисунке 1.

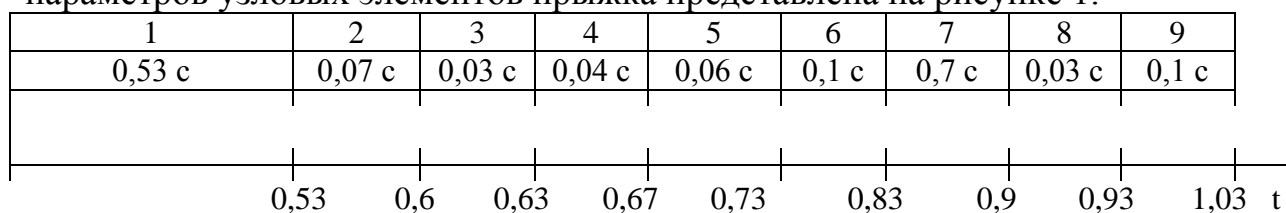


Рисунок 1 – Хронограмма прыжка с шестом

Анализ видеogramмы прыжка с шестом позволил выявить пространственно-временные характеристики движения. Переход кинетической энергии разбега в потенциальную энергию вертикального перемещения тела спортсмена показал параметры эффективности фазы разбега для наращивания скорости и использования энергетических характеристик в обеспечении прыжка. В дальнейшем отмечается снижение скорости перемещения общего центра масс (ОЦМ) в зависимости от характера выполняемых действий спортсмена во взаимодействии со спортивным снарядом (рисунок 2).

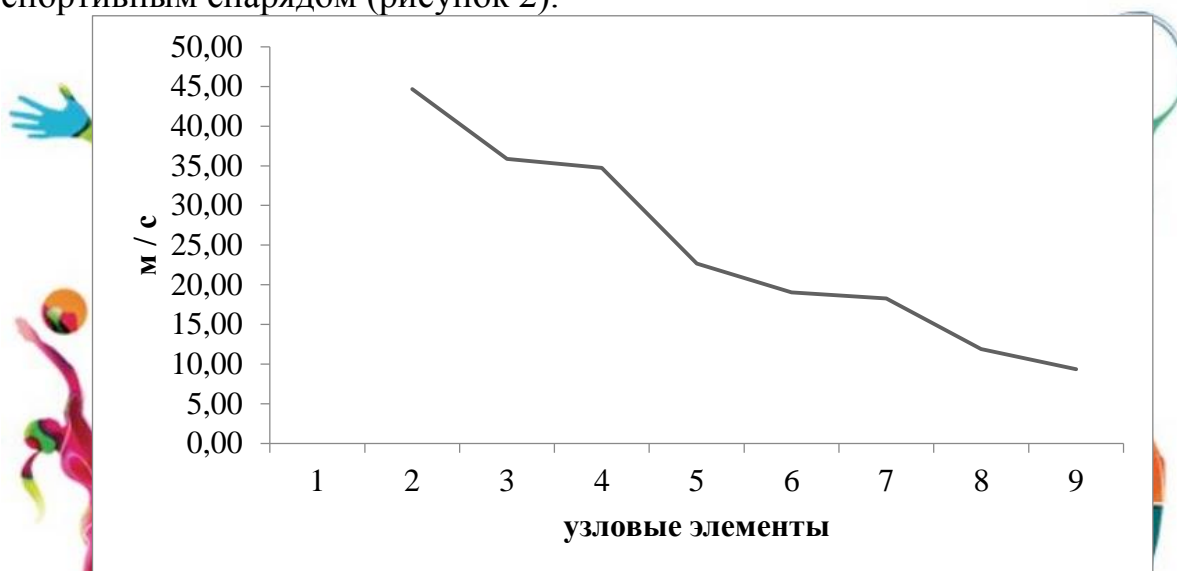


Рисунок 2 – Суммарная скорость перемещения ОЦМ тела прыгуна с шестом

Характер показателей суммарной скорости ОЦМ в различных узловых элементах движения свидетельствует о неравномерности данного показателя в момент перемещения. При этом, траектория перемещения ОЦМ спортсмена имеет более сглаженную структуру (рисунок 3).

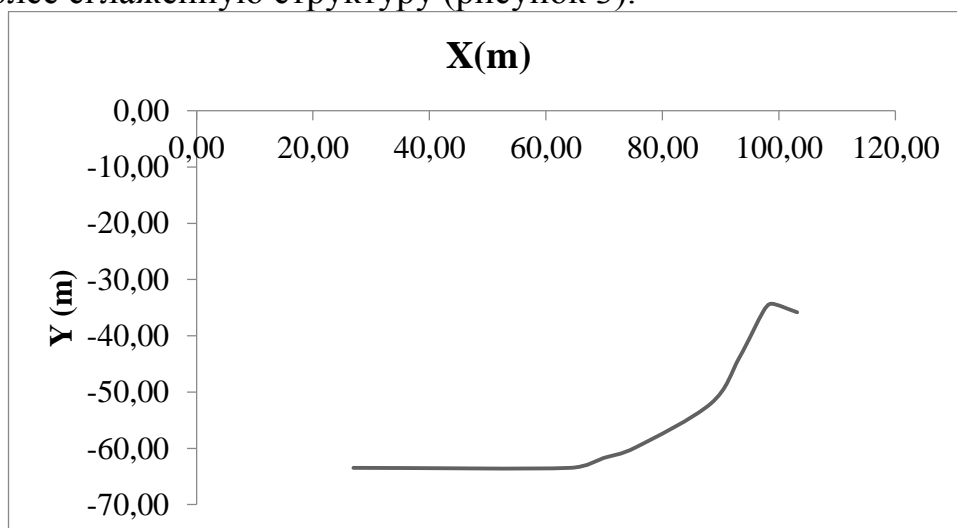


Рисунок 3 – Траектория ОЦМ тела при выполнении прыжка с шестом

Заключение. Анализ кинематических параметров спортивного движения позволяет выявить характер перемещения как отдельных звеньев, так и точки на теле спортсмена, где сходятся линии действия всех сил, обеспечивающих эффективность выполняемого действия. Определение характера взаимосвязи прыгуна со спортивным снарядом позволяет определить возможные причины ошибочных действий спортсмена и подобрать средства коррекции.

Список использованных источников

1. Бондаренко, А. Е. Контроль функционального состояния скелетных мышц прыгунов с шестом / А. Е. Бондаренко, К. К. Бондаренко, С. В. Шилько // Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию ФГБУ СПбНИИФК. В 2-х томах, Санкт-Петербург, 27–28 сентября 2018 года. – Санкт-Петербург: ФГБУ СПбНИИФК, 2018. – С. 182-185.
2. Бондаренко, К. К. Использование исследовательской деятельности в определении кинематических характеристик движения по учебному курсу «биомеханика» / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования : Материалы VII Международной научно-методической конференции, посвященной 100-летию юбилею Республики Башкортостан, Уфа, 15 марта 2019 года. – Уфа: УГНТУ, 2019. – С. 18-22.
3. Бондаренко, К. К. Кинезиологические основы выполнения физических упражнений : Учебно-методическое пособие предназначено для студентов, выполняющих программу дисциплины «Физическая культура» / К. К. Бондаренко, Г. В. Новик, А. Е. Бондаренко. – Гомель : Учреждение образования «Гомельский государственный медицинский университет», 2021. – 134 с.
4. Бондаренко, К. К. Узловые элементы движения конечностей в плавании способом баттерфляй / К. К. Бондаренко, С. С. Волкова // II Европейские игры - 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов : Материалы Международной научно-практической конференции. В четырех частях, Минск, 04-05 апреля 2019 года / Главный редактор Репкин С.Б.. – Минск: БГУФК, 2019. – С. 42-45.
5. Никитина, А. А. Структурно-фазовая модель выполнения гимнастического элемента / А. А. Никитина, К. К. Бондаренко // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики : Материалы III Международной научно-методической конференции посвященной XXXII летним Олимпийским играм в г. Токио, Уфа, 30 марта 2020 года / Редколлегия: Н.А. Красулина [и др.]. – Уфа: УГНТУ, 2020. – С. 131-135.
6. Хмельницкая, М. П., Энергетические составляющие выполнения прыжка с шестом / М. П. Хмельницкая, К. К. Бондаренко // Спорт высших достижений:

интеграция науки и практики: материалы V Междунар. науч.-метод. конф. / редкол.: Н.А. Красулина и др. - Уфа: Изд-во УГНТУ, 2022. – С. 147-150

7. Хмельницкая, М.П. Характер взаимодействия прыгуна с шестом со спортивным снарядом / М. П. Хмельницкая // Научный поиск: я начинаю путь : материалы Междунар. студ. науч.-практ. конф., Минск, 31 мар. 2022 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : Н. М. Машарская (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2022. – С. 406-409.

СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Султанова Р.Р. 2 курс, История и теория международных отношений
(УрФУ им. первого Президента России Б.Н. Ельцина)

научный руководитель - **Слушкина Е.А.**
доцент, кандидат педагогических наук

Введение. В первую очередь, необходимо подчеркнуть, что сама цель построения сильного и здорового общества является социальной. Для этого наше правительство принимает все меры по обеспечению доступа к спорту. Целью исследования актуальность этой темы и ее дальнейшее развитие.

Содержание. Социальный аспект подразумевает связь человека с социальной: объяснение важности спорта в студенческой жизни, средой. Именно через нее студентам пытаются донести информацию, которая является необходимой для формирования здорового образа жизни. Соответственно, осуществляется пропагандистская деятельность: сообщается о рисках пассивного образа жизни, алкоголизма, курения сигарет и употреблении наркотических веществ, а молодому поколению пытаются продемонстрировать положительные аспекты здорового образа жизни.

С этой целью используется пропаганда здорового образа жизни через средства массовой информации. Создаются определенные отклонения в выносливости и готовности, которые помогают оставаться успешными и активными в глазах современного общества. В то же время особое внимание средств массовой информации и правительства в основном сосредоточено на местных и международных спортивных соревнованиях. Крупнейшее из этих событий освещается с большим энтузиазмом и является еще одним важным мероприятием с точки зрения социальной сферы для культуры и спорта. Они демонстрируют достижения самой страны на международной арене и помогают вдохновлять граждан заниматься спортом.

Согласно статистике университетов этой страны, 15-20% студентов регулярно тренируются и участвуют в соревнованиях не только в специальные часы в университете, но и в свободное время. Это типичные представители массового студенческого спорта.

Современная спортивная наука изучает проблемы человека в большом спорте достаточно подробно и серьезно. Спорт подобен испытательному стенду, на котором моделируются требования экспериментальных условий и

ситуаций, а сам спортсмен сознательно использует максимальную физическую и умственную нагрузку, чтобы продемонстрировать предельные психофизиологические способности человека. Для чего? Мотивы такого «самопожертвования» могут варьироваться от самоутверждения, амбиций и других высоких порывов до самой тривиальной и банальной меркантильности.

Особенности различных видов спорта существенно влияют на степень сформированности различных психических качеств, необходимых не только в спорте, но и в профессиональной деятельности. Но, например, фактом остается то, что игра в командные виды спорта учит человека связывать свое поведение с поведением товарищей по команде, способствуя формированию таких черт личности, как прикладные черты, коллективизм, общительность, сознательная дисциплина и т.д.

Спорт – это не только средство развлечения или досуга, но и играет важную роль во всех аспектах жизни. К сожалению, существует ряд правовых проблем, которые препятствуют разработке государственной политики, направленной на популяризацию физической культуры и спорта среди студентов.

В настоящее время существует проблема нехватки финансовых ресурсов и внимания со стороны государственных учреждений, ответственных за реализацию целевой программы.

Поэтому для достижения высоких результатов в спорте требуется особый контроль и внимание государственных органов к развитию и финансированию студенческого спорта в высших учебных заведениях. Однако, к сожалению, эта область не регулируется с юридической точки зрения. Каждое высшее учебное заведение самостоятельно решает новые задачи.

В настоящий момент студенческий спорт регламентируется следующими документами:

- Конституция Российской Федерации (пункт 2 статьи 41);
- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N Э29-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. N 1101-р.
- государственная программа Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта", утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. N 302;
- государственная программа "Развитие образования" на 2013 - 2020 годы, утвержденная Постановлениями Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. N 295;

В связи с этим, особенное значение обретает вопрос формирования федерального закона, который будет регулировать вопросы развития студенческого спорта. Данный закон о студенческом спорте должен регулировать следующие основополагающие вопросы:

- государственной политики в сфере студенческого спорта;
- источники финансирования студенческого спорта;
- физической подготовки студентов к военной службе;
- правовое положение студенческих спортивных общественных объединений;
- систему прав студентов и гарантий участия в спортивной жизнедеятельности, физическое воспитание и реабилитация студентов с ограниченными возможностями.

В связи с этим, необходимо закрепить право всех студентов на безвозмездный доступ к академическим видам спорта в учебных заведениях. Разработка и внедрение этого закона поможет закрепить требования к студенческим спортивным мероприятиям, четко и ясно предопределить обязательства и права в сфере спорта и отстоять интересы студентов.

Заключение .Говоря о роли спорта в подготовке жизни и будущей карьеры, мы не можем ограничиваться решением задач по развитию и совершенствованию различных физических функций, но еще раз мы должны обратить внимание на психологическую готовность. Ведь очень часто молодые специалисты жалуются на то, что они многому научились за годы учебы в специальных учебных заведениях, но их не учат работать с людьми и руководить командой, они не вооружены психологической уверенностью и стабильностью. И здесь необходимо подчеркнуть роль спорта в формировании людей с сильной волей и личностью, напрямую связанную с постоянной необходимостью выдерживать различные виды физических и психических нагрузок не только на соревнованиях, но и на регулярных мероприятиях. Часто эти нагрузки, которые высоки в обычной жизни и профессиональной деятельности, сильно влияют на формирование личности человека. Спортивная подготовка предусматривает воспитание необходимых качеств: самодисциплины, настойчивости, выносливости в преодолении трудностей, уверенности в себе, решительности и способности проявлять максимум усилий в спорте, работе и общественной деятельности.

Список используемых источников

- 1.Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ [Электронный ресурс].: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения: 10.11.2022).
- 2.Методические рекомендации по развитию студенческого спорта (утв. Минобрнауки России 29.06.2016, Минспортом России 28.06.2016) [Электронный ресурс]. URL:

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_254354/ (дата обращения: 10.11.2022). [Электронный ресурс]. URL:

<https://science-education.ru/ru/article/view/> (дата обращения: 10.11.2022)

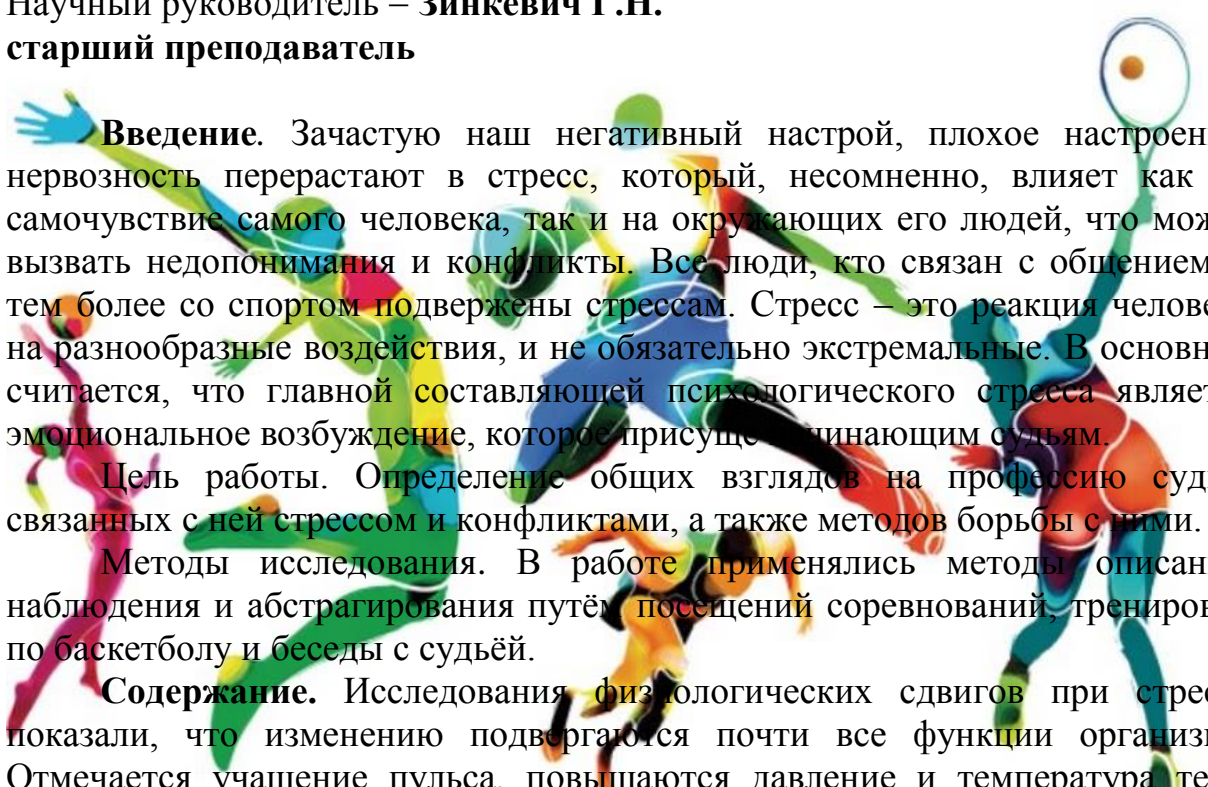
СТРЕСС И КОНФЛИКТЫ В СУДЕЙСКОЙ РАБОТЕ И СПОРТЕ

Тепун Н.В., 2 курс, филологический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Зинкевич Г.Н.

старший преподаватель



Введение. Зачастую наш негативный настрой, плохое настроение, нервозность перерастают в стресс, который, несомненно, влияет как на самочувствие самого человека, так и на окружающих его людей, что может вызвать недопонимания и конфликты. Все люди, кто связан с общением, а тем более со спортом подвержены стрессам. Стресс – это реакция человека на разнообразные воздействия, и не обязательно экстремальные. В основном считается, что главной составляющей психологического стресса является эмоциональное возбуждение, которое присуще судьям.

Цель работы. Определение общих взглядов на профессию судьи, связанных с ней стрессом и конфликтами, а также методов борьбы с ними.

Методы исследования. В работе применялись методы описания, наблюдения и абстрагирования путём посещения соревнований, тренировок по баскетболу и беседы с судьёй.

Содержание. Исследования физиологических сдвигов при стрессе показали, что изменению подвергаются почти все функции организма. Отмечается учащение пульса, повышаются давление и температура тела, проявляются психические изменения - расстройства, мандраж, депрессия, повышенная возбудимость, раздражение, замкнутость, обидчивость. Происходит дисбаланс между процессами возбуждения и торможения в организме, в центральной нервной системе под воздействием предстоящей работы. Это проявляется при мандраже (предстартовой лихорадке), когда сильно учащается пульс, увеличивается потовыделение и повышается давление. Такое пограничное состояние допускать нельзя. Другая крайность – апатия, характеризуется низким уровнем психологического напряжения, в связи с ослабленным порогом возбуждения. К апатии приводит так называемый процесс длительного ожидания (судья «перегорел»), т.е. он переваривал в себе всю игру и не в лучшем виде, проигрывал конфликтные ситуации, находился в состоянии тревожного ожидания.

Когда судья проигрывает игровые ситуации с плохим исходом, проблемными моментами, безнадежными ситуациями долгое время – это переводит его в ситуации апатии. Стрессовая ситуация происходит в три этапа: начало стресса (конфликта), сам конфликт и его развязка. Для нас важна третья стадия – принятия решения и реакция на него. Для того чтобы

спокойнее выходить из таких ситуаций, а тем более управлять ими, в спортивной психологии применяют такой термин как «антистрессоры». Что это такое?

«Антистрессоры» - это один из способов предупредить, а иногда и выходить из сложных психологически неадекватных ситуаций. Лучше быть подготовленным к всякого рода воздействиям извне и спокойно, адекватно реагировать. Ниже приведены «антистрессоры», которые помогут лучше управлять общением в повседневной жизни.

1. Расширьте круг общения. Более открыто выражайте свои мысли и чувства. Это помогает снизить внутреннее напряжение.

2. Измените своё отношение к себе и другим на более позитивное, менее критичное.

3. Организуйтесь. Не оставляйте после себя неоконченных дел. Доводите до логического конца всё начатое.

4. Учитесь говорить «нет». Вы не можете сделать всё и за всех.

5. Научитесь делиться ответственностью. Делайте своё дело и дайте другим разделить с вами труд и ответственность.

6. Не переутомляйтесь. Своевременно берите отпуск. Помните, что, только находясь в хорошей физической форме, вы можете принести максимум пользы на своей работе. Научитесь отдыхать.

7. Будьте гибкими. Умейте слушать других людей, ценить иную точку зрения, не начинать конфликты и грамотно их урегулировать. Присматривайтесь к методам чужой работы.

8. Не бойтесь совершить ошибку. Сделав её - извинитесь и исправьте!

9. Заботьтесь о своём здоровье. Избегайте вредных привычек. Со стрессами в обычной жизни мы сталкиваемся почти везде.

Как из них выходить - является основным вопросом. Необходимо знать, что при стрессовой ситуации опасен не сам стресс, а его последствия. Как бороться со стрессами? Научитесь сбрасывать эмоциональное напряжение – мгновенно расслабиться. Это поможет сконцентрироваться на дальнейшей работе. Давайте отдых своей нервной системе. Запомните: хорошо работает лишь тот, кто умеет отдыхать. Лучший отдых - сон, в том числе и кратковременный, дневной (от 5 до 30 минут). Постарайтесь вытеснить неприятные эмоции, заменяя их приятными. Для этого можно попытаться переключить своё внимание на предметы или действия, которые обычно вызывают у вас положительные эмоции. На организм человека серьёзное влияние оказывает ритм дыхания. Ритмичное, спокойное, полное дыхание понижает возбудимость не только дыхательного центра, но и других центров, например, эмоционального.

Между дыханием и эмоциональным состоянием человека есть прямая связь. При волнениях и сильных эмоциональных переживаниях происходит задержка дыхания - оно становится прерывистым, и наоборот, когда человек находится в спокойном состоянии ему свойственно ровное дыхание. Поэтому чтобы успокоиться, снять мешающее волнение, необходимо установить

ровное и глубокое дыхание. После каждого вдоха и выдоха должна идти обязательно пауза. Правильное дыхание значительно снижает волнение и ослабевает эмоциональное напряжение во время вашей работы, оно помогает хорошо сосредоточиться на поставленной цели. А отсутствие волнения всегда помогает хорошему выполнению работы.

В работе судьи важную роль играет умение урегулирования конфликтов. Все судьи за свою практическую карьеру бывают вовлечены в сотни конфликтов во время игры. И каждый судья должен для себя лично ответить и постараться понять, почему и что было поводом, причиной его действий и реакций в случившемся конфликте или неудаче.

Конфликты – это источник постоянного нервного напряжения. Они разрушают взаимоотношения между тренером и воспитанником, судьей и игроком, приводят к снижению эффективности их деятельности. Понятие «конфликт» относится к сфере столкновения различных личностных образований (мотивов, целей, задач, интересов).

Когда вы стараетесь решить конфликтную ситуацию, необходимо помнить, что нужно сфокусироваться, сконцентрироваться на конкретной проблеме. Старайтесь держать себя всегда спокойным – избегайте употребления агрессивного тона, голос должен быть спокойный, уверенный, хладнокровный. Говорите чётко, кратко и прямо. Высказывайте не больше одной мысли и возобновляйте игру как можно скорее. Будьте всегда уверены, что вы знаете, когда и что делаете, думаете и говорите, но в игре старайтесь объясниться предельно кратко. Если вам необходимо время для разъяснений по каким-то вопросам, найдите лучшее время для дискуссий (во время перерыва, после игры, на семинаре и т.д.). Но ваше слово в диалоге должно быть последним. Нельзя давать повода игрокам и тренеру усомниться в принятом вами решении. До игры попытайтесь проанализировать игроков, тренеров, руководителей обеих команд. Для этого вы как судья должны знать, кто в команде контактный, спокойный, авторитетный, формальный, неформальный лидер. Если вы выбрали правильного игрока для решения проблемы, его влияние на коллектив должно помочь вам успокоить остальную команду, решить конфликтную ситуацию.

Заключение. Таким образом, мы увидели как стресс и конфликты влияют на физическое и психическое здоровье, карьеру и отношения с окружающими. Затронули простейшие схемы выхода из состояния стресса, его предотвращения, поведения во время конфликта и его решения. Они представляют собой лишь общие черты, поскольку содержание и решение каждой проблемы (игровой ситуации) индивидуально.

Список использованных источников

1. Дмитриев. Ф. Б. Советы молодым судьям: учебник для практических и начинающих судей по баскетболу / Э. Н. Матюниной. – 1 часть – М.: Советы молодым судьям, 2015. – С. 3–8.

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ПОДВОДНОГО РЕГБИ В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ

Тимофеева Е.В. 4 курс, факультет спорта
(ФГБОУ ВО СибГУФК)

Научный руководитель - **Жукова Е.С.**
кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Физическая подготовка спортсменов является необходимой основой для достижения высоких соревновательных результатов. Известно, что молодежь привлекают новые современные виды спорта. Одним из перспективных направлений может стать подводное регби, игра, которая в настоящее время еще не достаточно известна среди спортсменов [1, 3].

Подводное регби нельзя отнести к новым видам, так как история его появления началась в 60-е годы двадцатого века. Изначально этот вид подводного спорта применялся для подготовки военных аквалангистов в Германии, а в дальнейшем получил более широкое распространение. В России, согласно данным литературы и интернет-источников, подводное регби стало активно развиваться с 2001 года.

Соревнования проводятся в плавательных бассейнах с глубиной от 3,5 до 5 метров. Длина игровой зоны 12-18 м, ширина 8-12 м.

Основная цель игры состоит в том, чтобы забросить мяч в ворота соперников. Ворота в виде корзин устанавливаются на дне бассейна у противоположных стен. Мяч для игры в подводное регби имеет отрицательную плавучесть, так как наполнен соленой водой. Шесть игроков от каждой команды находятся в воде, а еще по шесть игроков находятся в зоне замены и входят в игру в момент смены. Экипировка игроков включает ласты, маску и трубку [1, 2].

Подобные особенности вида спорта делают его уникальным и интересным, что помогает повысить эмоциональный фон тренировочных занятий. Элементы этой игры можно применять в процессе физической подготовки представителей различных видов спорта, что будет способствовать развитию скоростно-силовых качеств и координационных способностей [3].

Проблема исследования заключается в том, что в настоящее время отсутствуют научно-обоснованные сведения о возможности применения элементов подводного регби в тренировочном процессе пловцов, представителей игровых видов спорта и единоборств, что требует проведения обобщения материалов и дополнительных исследований по изучению особенностей применения средств подводного регби.

Объектом исследования является содержание тренировочных средств вида спорта подводное регби.

Предмет исследования – применение средств подводного регби в рамках общей физической подготовки спортсменов.

Целью исследования являлось определение перспектив и разработка

содержания средств подводного регби для применения в процессе спортивной подготовки пловцов, представителей игровых видов спорта и единоборств.

В соответствии с целью были поставлены следующие задачи:

1. На основании анализа научно-методической литературы и интернет-источников выявить особенности вида спорта «подводное регби» и систематизировать тренировочные средства.

2. Выявить на основании анкетного опроса особенности применения элементов подводного регби в процессе спортивной подготовки пловцов, представителей игровых видов спорта и единоборств.

3. Провести экспериментальное апробирование и разработать практические рекомендации по применению средств подводного регби в процессе спортивной подготовки пловцов.

В качестве методов исследования применялись: анализ и обобщение научно-методической литературы; анкетирование; педагогическое тестирование; хронометрия; динамометрия; видеозапись; методы математической статистики.

Содержание. Анкетирование проводилось в два этапа. На первом этапе в анкетировании приняли участие три группы спортсменов: представители спортивного плавания (30 человек), представители игровых видов спорта (26 человек) и представители единоборств (22 человека).

Было выявлено, что 70 % пловцов хотели бы попробовать себя в игре подводное регби и продолжить спортивную деятельность.

Среди представителей спортивных игр интерес к подводному регби проявили 52 %, а среди представителей единоборств 48 % студентов.

Рассматривая положительные стороны вида спорта подводное регби, респонденты чаще всего указывали следующие: способствует развитию способностей (50-55%); поддерживает активную деятельность (20-25%); интересный вид подводного спорта (15%); новые знакомства (2-5%); сплочение коллектива 5%.

На втором этапе анкетирования приняли участие пловцы в количестве 12 человек, которые уже занимаются подводным регби. Было выявлено, что большая часть анкетированных (54 %) считает возраст 15-16 лет оптимальным для включения упражнений подводного регби в тренировочный процесс пловцов. В процессе анкетирования также выяснялся вопрос о глубине бассейна для применения элементов подводного регби и проведения двусторонних игр по подводному регби с пловцами. Большинство респондентов (86 %) считают, что начинать занятия нужно на мелкой части бассейна, а затем переходить на глубокую.

В результате оценки упражнений подводного регби, рекомендуемых для пловцов, наиболее высокие баллы выявлены для таких упражнений, как: плавание в ластах кролем на груди с трубкой – 10 баллов; плавание в ластах при помощи движений ногами способом «дельфин» на груди – 10 баллов; упражнения с элементами гипоксии (чередование прорываний коротких

отрезков с плаванием по поверхности) – 10 баллов; проныривание коротких отрезков в обтекаемом положении (на груди, на спине, на боку) – 9,7 баллов; плавание в ластах кролем на груди без трубки – 9,7 баллов; плавание в ластах при помощи движений ногами способом «дельфин» на спине – 9,5 баллов; плавание в ластах при помощи движений ногами способом «дельфин» на боку – 9,4 балла.

В процессе решения третьей задачи проводилось экспериментальное апробирование средств подводного регби с участием группы пловцов в количестве 12 человек. Был выявлен положительный эффект, проявившийся в улучшении среднего времени проплывания теста 4 x 50 м (25 проныривание + 25 кроль на груди). Время теста улучшилось с 28,13 + 3,3 до 26,99 + 1,96, а колебания результатов между отрезками уменьшились с 8 % до 5 %.

В тесте «проныривание отрезка длиной 15 м в ластах, с мячом», оценивающим скоростно-силовые качества пловцов, результат улучшился с 8,58 + 0,91 до 7,88 + 1,18 ($P_0 < 0,05$).

Заключение. Таким образом, на основании проведенного исследования разработаны практические рекомендации по применению средств подводного регби в подготовке спортсменов различных видов спорта. Определены перспективы и разработано содержание средств подводного регби для применения в процессе спортивной подготовки пловцов, представителей игровых видов спорта и единоборств.

Список использованных источников

1. Крылов, А. С. Подводное регби // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://divehunter.ru/article/podvodnoe-regbi/podvodnoe-regbi-v-dvuh-slovaх/> свободный. (Дата обращения: 10.10.2022 г.).
2. Подводное регби. Международные правила // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://divehunter.ru/article/podvodnoe-regbi/podvodnoe-regbi-mezhdunarodnye-pravila-smas/> свободный. (Дата обращения: 11.11.2022 г.).
3. Тимофеева, Е. В. Подводное регби: перспективы вида спорта в преломлении спортивного плавания / Тимофеева Е. В. , Жукова Е. С. // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы симпозиума XVI (XLVIII) Международной научно-практической конференции, приуроченной к 300-летию Кузбасса / Науч. Ред. Н. В. Минникаева. – Кемерово, 2021. – С. 193-196.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ТРОЙНОМ ПРЫЖКЕ

Хисамиева Р.Р. 3 курс, факультет спорта
(Поволжский ГУФКСиТ)

Научный руководитель – **Афзалова А.Н.**
кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Тройной прыжок является весьма захватывающим и зрелищным видом в легкой атлетике. В данном виде просматривается мощь бега, элегантность движения спортсмена во время отталкивания и фееричное приземление. Спортсменам в данном виде это удается благодаря тщательной проработке отдельных элементов и фаз на каждой тренировке, которые построены логической биомеханике, что позволяет эффективно и с большей скоростью реализовать эти качества в тройном прыжке. С ростом спортивных достижений сложно удержать, а так же преувеличить спортивный результат в данном виде. Для большей реализации своих спортивных возможностей требуется уделять большое количество времени скоростно-силовой подготовке. Обще-методические положения, дающие положительный эффект на большой группе занимающихся, на индивидуальном уровне не всегда себя оправдывают [1].

Практика спортивной деятельности показывает, что очень многие способные атлеты ушли из спорта, не раскрыв своих возможностей из-за того, что к ним была применена стандартная система подготовки, не учитывающая в должной мере их индивидуальные способности, функциональных резервов, адаптационных возможностей [2]. Поэтому одним из наиболее перспективных направлений в подготовке квалифицированных спортсменов является индивидуализация подготовки [3, 4].

Реализовать существенное повышение уровня максимальной скорости весьма тяжело, но задача повышения силовых способностей разрешима. Поэтому для повышения скоростных способностей необходимо подключать силовые упражнения. Для более мощного разбега и эффективном толчке, необходима взрывная сила. Она характеризуется способностью мышц развивать скорость в начале их сокращения.

Содержание. Экспериментально проверить эффективность методики совершенствования скоростно-силовых способностей легкоатлетов, специализирующихся в тройном прыжке, в подготовительном периоде на этапе совершенствования спортивного мастерства. Нами была разработана методика, которая была направлена на совершенствование скоростно-силовых способностей спортсменов, специализирующихся в тройном прыжке. Методику составляли комплексы, в каждый из которых входили упражнения, направленные на совершенствование скоростно-силовых способностей, проявляемых конкретно в дисциплине тройного прыжка.

В исследовании приняли участие 6 спортсменов, уровень физического развития спортсменов – КМС и 1 разряд.

Методика реализовывалась в подготовительном периоде с октября по декабрь 2021 года. В каждый недельный микроцикл подготовки вошли разработанные нами комплексы упражнений скоростно-силовой направленности.

Комплексы были направлены на специальную физическую подготовку подготовительного периода, который включал в себя беговые и прыжковые, плиометрические упражнения в яму с песком или на маты и баллистические

прыжки с отягощением. Силовые упражнения со штангой.

В течение 3 месяцев ЭГ тренировалась по разработанной нами методике, направленной на совершенствование скоростно-силовых способностей. КГ тренировалась в том же формате, по программе СШОР.

В ходе проделанной работы в ЭГ и КГ наблюдается различный методический эффект: результаты контрольных тестов спортсменов ЭГ выше, чем у спортсменов КГ (Таблица).

Таблица – Сравнительный анализ результатов КГ и ЭГ группы

Контрольные тесты	ЭГ			КГ		
	в начале	в конце	W, %	в начале	в конце	W, %
Прыжок в длину (м)	5,81±0,07	6,12±0,08	5,33	5,94±0,21	6,05±0,06	1,85
Тройной прыжок (м)	13,08±0,12	13,47±0,12	3,1	13,14±0,18	13,33±0,22	1,44
Бег на 60 м (с)	7,82±0,09	7,64±0,29	2,98	7,84±0,10	7,66±0,06	1,45
Бег на 30 м (с)	4,17±0,08	4,06±0,07	2,99	4,14±0,09	4,13±0,07	0,24

Условное обозначение: W- темп прироста результатов в %.

Результаты тестирования показали, что в экспериментальной группе произошли достоверные изменения во всех контрольных тестах. Результат в тесте «Бег 60 м с (с)» был 7,82±0,09 с, в конце эксперимента результат составил 7,64±0,29 с, прирост – 2,98% (P<0,05). В контрольном испытании «Бега на 30 м (с)» результат до эксперимента был 4,17±0,08 с, в конце эксперимента результат составил 4,06±0,07 с, прирост 2,99% (P<0,05). Результат в тесте «Прыжок в длину (м)» был 5,81±0,07 м, стал 6,12±0,08 м, прирост составил 5,33% (P<0,05). В тесте «Тройной прыжок (м)» начальный результат составил 13,08±0,12 м, а конечный результат составил 13,47±0,12 м, с приростом 3,1% (P<0,05).

В контрольной группе произошли недостоверные изменения в результатах контрольных тестах. Результат в тесте «Бег 60 м (с)» был 7,84±0,1 с, в конце эксперимента результат составил 7,66±0,06 с, прирост-1,45% (P >0,05). В контрольном испытании «Бега на 30 м (с)» результат до эксперимента был 4,14±0,09 с, в конце эксперимента результат составил 4,13±0,07 с, прирост 0,24% (P >0,05). Результат в тесте «Прыжок в длину (м)» был 5,94±0,21 м, стал 6,05±0,06 м, прирост составил 1,85% (P >0,05). В тесте «Тройной прыжок (м)» начальный результат составил 13,14±0,18 м, а конечный результат составил 13,33±0,22 м, с приростом 1,44% (P >0,05).

Заключение. Анализируя результаты тестирования прыгуней тройным прыжком в начале и в конце эксперимента можно отметить, что уровень скоростно-силовых способностей значительно усовершенствовался в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой. Это говорит об эффективности разработанной нами методики, направленной на совершенствование скоростно-силовых способностей квалифицированных легкоатлетов специализирующихся в тройном прыжке в подготовительном периоде на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Список использованных источников

1. Планирование тренировочного процесса легкоатлетов высокой квалификации на основе новых методических подходов / В.Б. Зеличенко[и др.] // Теория и практика физической культуры. 2018. – № 1. – С. 72–74.
2. Платонов В.Н. Двигательные качество и физическая подготовка спортсмена: монография. М., 2019. – 656 с.
3. Сафарова Д.Д., Газиева З.Ю., Гулямов Н.Г. Морфогенетические маркеры скоростных качеств в практике прогнозирующего отбора // Наука и спорт: современные тенденции. 2015. – № 3. – С. 32–38.
4. Шатунов, Д.А. Методика совершенствования скоростно-силовых способностей легкоатлетов-прыгунов / Д.А. Шатунов, Д.В. Мостяков, Р.Е. Петров. – Текст : непосредственный // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2019. – №5 – С.87-95.

ТЕХНИКА, ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВРАТАРЯ В ФУТЗАЛЕ, НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА ЧЕМПИОНАТОВ ЕВРОПЫ 21/22

Ходин И.В. 4 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А. С. Пушкина)
Научный руководитель – Белый К.И.
кандидат педагогических наук, доцент

Введение: чемпионат мира (ЧМ) по футзальному футболу до 2022 проводился раз в два года с участием 12 команда. Однако ЕВРО 2022 принесло изменение в чемпионат по мини-футболу, после которого финальная стадия Евро теперь проводится раз в четыре года с участием 16 сборных. Однако все эти изменения не влияют на главное – победа в чемпионате является самым престижным результатом в карьере любого игрока, футбольной федерации любого государства и его болельщиков. Особый вклад в эффективность работы команды и достижение результата вносят не только нападающие и защитники, но и вратарь.

Цель работы – выявить особенности техники, тактической подготовки вратаря на чемпионатах мира по мини-футболу 2021/2022 года.

Методы исследования – анализ литературных источников.

Содержание. Турнир 2021 года проходил с 12 сентября по 3 октября в Литве, и данные, собранные на этом чемпионате мира по футзалу, подчеркивают важность развития более совершенных и уверенных вратарей, которые играют особую роль в организации значимых атак.

Техника. Отбивание ударов является ключевой частью роли вратаря, и этот турнир ничем не отличался в этом отношении. Однако изменения в последовательностях прямой игры и их частоте, а также более широкое позиционирование атак привели к заметному количеству высокоскоростных ударов с фланговых позиций. Необходимость для вратарей быть хорошо подготовленными к таким угрозам с флангов должна стать приоритетом в

развитии вратарей, поскольку прямые атаки становятся все более распространенными и потребуют изменений в тренировках и подготовке вратарей.

Отбивание и расстановка были постоянными аспектами работы вратарей во всех матчах. Почти без исключения, роль вратарей при розыгрыше стандартов также имела первостепенное значение. Некоторые инновации в структуре владения мячом и вне ее были очевидны для Португалии и, в частности, для Бебе, который продемонстрировал новый подход к оборонительным построениям, освобождая убирая человека из стенки непосредственно перед ударом, чтобы обеспечить хороший обзор мяча. Это можно признать как инновацию и улучшение.

Если бы Вьетнам прошел дальше, то Ван И почти наверняка претендовал бы на "Золотую перчатку" турнира, так как он продемонстрировал зрелость, превосходящую его годы, как в отбивании ударов, так и в общем самообладании.

Тактика. Роль вратаря в тех командах, которые предпочитали игру 5x4, была менее значительной, когда использовалась игра в большинстве, хотя ни та, ни другая не давали особо положительных результатов, которые можно было бы ожидать от численного преимущества. Подстраховка вратаря остается слишком осторожной мерой, чтобы существенно повлиять на эту игровую ситуацию; это создает меньше движения игроков и, следовательно, может быть неэффективным, за исключением тех вратарей, которые обладают исключительными способностями к ударам, как, например, Игита.

В качестве отдельного тактического момента можно отметить, насколько неэффективно вратари использовались в игре 5x4 на этом турнире. Они отметили отсутствие движения вперед, например, со стороны вратарей при игре в большинстве, когда их роль, казалось бы, заключалась в обеспечении осторожности в обороне. Это наблюдение коррелирует с опасностью, выявленной при использовании командами игры в большинстве, которая создавала больше рисков пропустить, чем преимуществ забить. Хотя это может быть тактикой сохранения владения мячом, она также существенно замедляет игру.

Важным, но часто непризнанным аспектом взаимодействия вратаря с его коллегами на поле является вербальное общение. В Португалии Бебе был особенно вербально направлен на оборону при стандартах, чтобы убедиться, что позиционирование в обороне было правильным. То же самое можно сказать и о Игите, который общался со своей четверкой на поле на протяжении всех матчей Казахстана, особенно при перестановке четверки для создания численного преимущества в зонах 2 и 3.

Этот чемпионат мира убедительно показал, какие качества необходимы лучшим футзальным вратарям, и их необходимо развивать в следующих поколениях.

В роль вратаря входит не только длинный пас или дальний ввод мяча. Другим аспектом является способность распознавать возможности в зоне 1

для облегчения игры сзади или при столкновении с высоким блоком и высоким прессингом. Эти действия требуют терпения и дальновидности как в плане длинных, так и коротких вариантов игры. Это подразумевает способность сканировать поле и движение игроков в течение нескольких секунд – жизненно важное умение начинать игру и максимизировать возможности, сохраняя при этом чувство осторожности, чтобы просто не отдать владение мячом.

На ЕВРО 2022 во время группового этапа наблюдатели отметили высокий игровой темп, что провоцирует персональную опеку, структурное разнообразие и умение команд играть в атаке со "столбом" и без, а также тенденцию разыгрывать "стандарты" с меньшим количеством касаний. Однако больше всего в глаза бросается радикальное изменение роли вратаря. Цель удивить соперника, нарушить его игровой ритм. При этом выполнить свою задачу команды вратари стараются как можно проще и с минимальным риском.

Как пример, в последние годы кипер Казахстана Игита регулярно предпринимал забеги вперед и мощно бил по воротам, что в Нидерландах используют почти все команды. В 2021 за все семь игр, в которых он принял участие, Игита 99 раз владел мячом на половине поля соперника, в результате чего он сам или его товарищи по команде наносили удары в 48 случаях - короче говоря, чуть менее 50% всех случаев, когда он выходил вперед. В то же время из этих 99 игровых отрезков был забит всего один гол, что является ключевой деталью, которую необходимо учитывать, когда мы пытаемся оценить этот вклад.

Конечно, это может быть стратегия, направленная на сохранение владения мячом и лишение соперника шансов, но в равной степени это может быть и сознательная цель забить больше голов. Доказательств последнего далеко не так много в команде, которая забила 24 гола в целом и в значительной степени полагалась на Дугласа (4) и Тайнана (6).

Если успехи Игиты и общий успех его команды ставят его – в некоторых глазах – в авангард тенденции, то с уверенностью можно утверждать, что такой подход изменит игру, учитывая представленные данные.

ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА И ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

Хомич, А. А. 3 курс, филологический факультет

(БрГУ им. А. С. Пушкина)

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

старший преподаватель

Введение. На протяжении многих десятков тысяч лет развитие человека связано с использованием различных тяжестей как для трудовой деятельности, добычи пропитания, так и для защиты от врагов. При этом

занятия с тяжестями постепенно становятся для многих народов одним из популярных средств борьбы для выявления самого сильного атлета. Неудивительно, что победители в этой борьбе отличались от своих соплеменников атлетически сложенной фигурой с хорошо развитой мускулатурой, которая со временем приобретает более объемный и рельефный вид. Люди, использовавшие для своих тренировок различные отягощения, стали называться атлетами, а искусство развивать посредством отягощений физические качества (особенно силу и ловкость) – атлетизмом.

Тяжёлая атлетика – это олимпийский вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по поднятию штанги над головой. Соревнования по тяжёлой атлетике на сегодняшний день включают в себя два упражнения: рывок и толчок. Тяжелоатлеты имеют три попытки в каждом упражнении. Объединённое общее двух наиболее успешных попыток определяет общий результат в весовой категории. Весовые категории у мужчин и женщин разные. Тяжелоатлет, у которого не получилось успешно выполнить хотя бы один рывок и один толчок, проигрывает и выбывает из соревнования. Некогда в программе состязаний было третье упражнение — жим, однако из-за сложности оценки он был исключён из соревнований, хотя, как правило, трехэтапность характерна для большинства видов соревнований.

Содержание. Сложно точно определить, когда и где поднятие тяжестей стало чисто спортивной дисциплиной. История зарождения атлетизма тесно переплетается с другими видами спорта – борьбой, боксом, греблей, легкой атлетикой.

На протяжении многолетней истории развития физической культуры и спорта занятия с отягощениями занимали заметное место в системе использования разнообразных средств и методов. При этом многие виды (снаряды) отягощений пришли к нам с глубокой древности (Древний Египет, Греция, Рим и др.). Точно известно, что в древности изобрели различные тяжелые снаряды, имеющие сходство с современными гантелями, которые были найдены среди бронзовых предметов, относящихся к V тысячелетию до н. э. Снаряды, похожие на гантели, можно было увидеть на росписях древнеегипетских храмов, на мозаичных рисунках и гравюрах.

Атлетизм как современный вид спорта сформировался лишь в последние десятилетия XIX века – первой половине XX века. Именно тогда люди начали снова интересоваться культурой человеческого тела. Этот интерес послужил толчком для нового этапа в развитии тяжелой атлетики.

История тяжелой атлетики как вида спорта начала формироваться примерно с 1860 года. В то время в странах Европы, США, Канаде и Австралии появились первые атлетические кружки и клубы, сосредоточенные на красоте и искусстве человеческого тела.

Первый чемпионат Европы по тяжелой атлетике прошел в Роттердаме. Тогда оценивать показатели силачей было довольно сложно. Деление на

весовые категории отсутствовало, поэтому чемпионом становился сильнейший из участников турнира. На тот момент первое место занял пивовар из Баварии Ганс Бек. Двумя руками мужчина выжал 130 кг и толкнул 135 кг.

В Олимпийских играх 1896 и 1904 годов использовались совершенно разные техники, не было разделения спортсменов по весовым категориям. Первый чемпионат мира состоялся в Вене в 1898 году. Соревнование лучших силачей мира можно смело считать знаковым событием в истории тяжелой атлетики и началом эпохи ее развития как самостоятельного вида спорта.

На первом чемпионате мира впервые были определены снаряды: насыпные штанги и чугунные «бульдоги», спортсмены перестали поднимать все, что попадалось под руку. Программа состояла из 14 упражнений, за успешное выполнение которых присуждались очки. После чего очки подсчитывались и определялся победитель в той или иной номинации.

На базе нашего университета среди студентов филологического факультета было проведено исследование. Респондентам предлагалось ответить на ряд вопросов: "Что вы знаете о тяжелой атлетике?", "Интересует ли вас тяжелая атлетика как вид спорта?", "Какие характеристики тяжелой атлетики вы можете отметить как отрицательные?", "Бойтесь ли вы заниматься тяжелой атлетикой? Если да, то почему?"

Из данных, полученных нами в ходе исследования, мы выявили закономерность: люди боятся заниматься тяжелой атлетикой из-за того, что данный вид спорта кажется им травмоопасным и небезопасным. Парни слышаны о тяжелой атлетике больше, чем девушки (80% парней и 40% девушек).

Заключение. Тяжелая атлетика – это вид спорта, занятие которым способствует пропорциональному развитию человека, разумному сочетанию физической силы, здоровья, красоты и знаний, что, в конечном счете, определяет место человека в жизни общества.

Занятия тяжелой атлетикой поддерживает развитие моральных и волевых качеств, в основе которых лежит строгая самодисциплина, основанная на высокой сознательности, здоровой оценке событий и своих действий, на подчинении своих чувств разуму. Чтобы качественно выполнять силовые приемы, нужна большая сила воли и самоконтроль; точное владение каждым мускулом своего тела.

В процессе спортивной тренировки воспитываются такие качества как: уверенность в себе, в своих силах и возможностях, ответственность перед собой и своей командой.

Список использованных источников

1. Аптекарь М. Л. Тяжелая атлетика. Справочник./ – М. : Физическая культура, 1983. – 85 с.
2. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика. В 2 т. Том 1: учебник для СПО./ – М. : Издательство Юрайт, 2019. – 127 с.

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ В ГРУППАХ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Чайчиц О.В. – 4 курс, факультет физического воспитания и туризма,
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Ярошевич В.Г.**

кандидат педагогических наук, профессор

Введение. Выносливость – это способность человека к длительному выполнению какой либо работы без заметного снижения работоспособности. Уровень выносливости обычно определяется временем, в течение которого ребенок может выполнять заданное физическое упражнение. Чем продолжительнее время работы, тем больше выносливость. Это качество необходимо при длительном беге, ходьбе и при выполнении более кратковременных упражнений скоростного и силового характера. Учитывая то, какое огромное значение имеет выносливость для здоровья, физического развития и трудовой деятельности, актуальность данной темы вне всяких сомнений. Известно, что высокий уровень развития выносливости в детском возрасте обеспечивает более эффективное совершенствование других двигательных способностей, способствует совершенствованию пластических и трофических функций организма, нормализует деятельность систем кровообращения и дыхания, улучшает функционирование центральной нервной системы. Вместе с тем, практика физической подготовки спортсменов свидетельствует о том, что общая динамика выносливости детей очень быстро растет вверх. Общий уровень развития физических качеств достаточный для дальнейшей спортивной деятельности.

Цель работы – развитие выносливости у студентов в группах повышения спортивного мастерства.

Содержание. В работе применялись комплекс средств и методов для развития выносливости, анализ нормативных результатов и педагогическое наблюдение. В тестировании принимали участие восемь занимающихся 17-18 лет. Тренировки проходят - 8 часов в неделю: 4 раза в неделю по 2 – 2,5 часа. В начале исследования были определены нормативы для определения уровня выносливости и определена дальнейшая динамика их развития. Для определения уровня развития выносливости в группах повышения спортивного мастерства использовался контрольный норматив – 5-минутный бег. Тестирование проводилось в БрОЦОР по лёгкой атлетике. В течение исследования применялись различные средства и методы для развития выносливости в группе повышения спортивного мастерства, которые соответствовали возрасту занимающихся, их функциональному состоянию и физическому развитию. В конце исследования повторно определялся уровень развития выносливости, и проводилась коррекция тренировочных нагрузок.

Легкоатлеты, которые соревнуются на средние и дальние дистанции в подготовительном периоде, могут выполнять объем работы до 160 километров в неделю. Многие специалисты считают, что основными средствами

повышения выносливости спортсменов, занимающихся легкой атлетикой, являются упражнения, которые близкие по своему характеру к определенному виду легкой атлетики и выполняются многократно и в большом объеме. Для спортсмена способность удерживать скорость на всей дистанции, достигается однократным или повторением пробега различных отрезков от 500 метров и более. Интенсивность тренировок при развитии специальной выносливости, как правило, возрастает перед соревнованиями, поддерживается постоянной во время соревнования и снижается в переходном периоде. В подготовительном периоде постепенно увеличивается объем специальных упражнений на выносливость, а затем и их интенсивность. Необходимо дозировать нагрузку, что является важным у спортсменов. Способности обычно проявляются в решении новых задач, правильном показе движений.

Исходя из полученных данных, в конце месяца практически у всех студентов наблюдается положительный прирост результатов, только у двух студентов уровень развития выносливости остался прежним. Возможно, комплексы средств и методов, которые применялись в течение этого месяца, были неподходящие для них, или была несоответствующая дозировка упражнений. Мы видим, что до эксперимента результаты учеников составляли в среднем 1000 метров, а после посещения регулярных тренировок составил 1100 метров. Можно заметить, что тренировки, которые проводились со студентами в этот период были грамотно расписаны и нагрузки давались в соответствии с возможностями занимающихся. Таким образом, следует учитывать пол, возраст, уровень физической подготовленности и антропометрические данные. После изучения всех этих данных, нам стоит подбирать к каждому занимающемуся подходящие упражнения и их дозировку для развития тех или иных качеств.

Заключение. В результате проведенного нами эксперимента, наблюдалась положительная динамика по улучшению уровня развития выносливости у студентов, занимающихся в группах повышения спортивного мастерства. Полученные в ходе обследования данные должны постоянно сопоставляться с достижениями в соревновательном упражнении и тестами с показателями выполненной ими нагрузки. Только так можно подобрать наиболее эффективные для каждого спортсмена средства тренировочного занятия и определить величину воздействия этих средств в занятии, цикле, мезо цикле и этапах подготовки.

Список использованных источников

1. Запорожанов, В. А. Основы педагогического контроля в легкой атлетике : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / В. А. Запорожанов ; Гос. центр. ин-т физ. культуры. – М., 1978. – 32 с.
2. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции : программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / В. Г. Никитушкин [и др.]. – М. : Советский спорт, 2003. – 116 с.

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ТОЛКАТЕЛЕЙ ПРИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ТЕХНИКИ

Шетикова К. Н. 2 курс, факультет физического воспитания

(МГУ имени А.А. Кулешова)

Научный руководитель **Панасюк Н.Б.**

доцент

Введение Техническая подготовка в толкании ядра, является важнейшим разделом подготовки. Эффективное изучение техники связано, с одной стороны, с увеличением объемов технической работы, которые не возможны без специальной выносливости, с другой стороны - с повышением эффективности техники. Проблема повышения специальной выносливости до сих пор остается актуальной, а решение этой проблемы дает возможность повышения специальных нагрузок, непосредственно связанных с технической подготовкой, следовательно, неиспользованные резервы повышения мастерства толкателей.

Содержание В качестве гипотезы выдвинуто предположение: увеличение в тренировочном процессе количества попыток, выполняемых в полную силу, позволит значительно улучшить уровень спортивных достижений толкателей.

Педагогический эксперимент включал в себя использование в технической тренировке снарядов различного веса, а также увеличение процента толчков в полную силу.

Педагогические тесты, по результатам которых оценивали уровень специальной физической подготовленности; быстрота, скоростно-силовые и силовые способности, специальная бросковая подготовка. В бросках определялся лучший результат из 6 попыток. В толкании ядра лучший результат из 6 попыток, а также средний результат из 6 попыток.

В ходе проведения исследований были сформированы две группы: контрольная (К) и экспериментальная (Э) одинакового уровня подготовленности. Толкатели ядра (К) и (Э) групп занимались по программе подготовки УТГ- 3 для групп спортивного мастерства. Однако у спортсменов (Э) группы был значительно добавлен объем толчков утяжеленного и облегченного снарядов. Помимо этого в каждой технической тренировке спортсмены (Э) группы выполняли 6-10 толчков в полную силу.

(К) и (Э) группы выполнили одинаковый объем тренировочной нагрузки, как в силовых показателях, так и в количестве толчков. Значительное отличие наблюдалось в увеличении использования (Э) группой снарядов различного веса, метода «максимального усилия» в толкании ядра.

По окончании эксперимента повторно были проведены контрольные тесты, в которых были определены уровни развития специальных физических качеств толкателей (быстрота, сила), скоростно-силовые способности и специальная бросковая подготовленность.

Таблица 1. Процентный прирост показателей в контрольной группе по окончании эксперимента

		НАЧ $\bar{x} \pm \delta$ КГ	КОН $\bar{x} \pm \delta$ КГ	% КГ	t	p
Бросок ядра вперед		13,84±0,86	14,72±1,03	6,3%	5,86	<0,01
Бросок ядра спиной		14,64±0,76	15,27±0,76	4,3%	6,68	<0,01
Жим штанги лежа		76±9,61	84±18,77	10,5%	1,67	>0,05
Приседания со штангой на спине		106±10,84	115±54,59	8,4%	0,44	>0,05
Толкание ядра (утяжелённый снаряд +1кг)	Лучший результат	11,98±0,96	12,60±0,89	5,1%	11,21	<0,001
	Средний результат	11,13±0,73	11,78±1,30	5,8%	2,04	<0,05
Толкание ядра (соревновательный снаряд)	Лучший результат	13,50±0,82	13,93±0,78	3,1%	4,68	<0,01
	Средний результат	12,97±0,94	13,37±1,42	3%	1,44	>0,05
Толкание ядра (облегчённый снаряд -1кг)	Лучший результат	14,97±1,06	15,55±0,92	4,1%	9,56	<0,001
	Средний результат	14,41±1,11	15,02±	4,2%	5,41	<0,01

Таблица 2. Процентный прирост показателей в экспериментальной группе по окончании эксперимента

		НАЧ $\bar{x} \pm \delta$ ЭГ	КОН $\bar{x} \pm \delta$ ЭГ	% ЭГ	t	p
Бросок ядра вперед		13,65±1,12	14,31±1,01	4,8%	7,12	<0,01
Бросок ядра спиной		14,59±1,34	15,28±1,20	4,7%	6,53	<0,01
Жим штанги лежа		80±10	88±8,37	10%	6,53	<0,01
Приседания со штангой на спине		123±9,75	126±10,84	2,4%	2,44	>0,05
Толкание ядра (утяжелённый снаряд +1кг)	Лучший результат	12,43±0,66	13,05±0,63	4,9%	8,78	<0,001
	Средний результат	1,92±0,58	12,58±0,61	5,5%	7,14	<0,01
Толкание ядра (соревновательный снаряд)	Лучший результат	13,45±0,72	14,15±0,74	5,2%	10,78	<0,001
	Средний результат	12,93±0,67	13,74±0,65	6,2%	9,75	<0,001
Толкание ядра (облегчённый снаряд -1кг)	Лучший результат	14,41±0,86	15,09±0,89	4,7%	8,17	<0,01
	Средний результат	13,83±0,86	14,60±0,82	5,5%	9,36	<0,001

Заключение. Результаты повторного тестирования показали, что в (Э) группе, при относительно равном приросте силовых показателей, результаты в толкании ядра увеличились сильнее, чем в (К) группе.

Вывод: результат эксперимента показал, что толкание ядра в полную силу при использовании снарядов «разновесов» позволяет повысить эффективность технической подготовки. При этом обеспечиваются более высокие приросты спортивных результатов, чем при повторно-стандартном методе выполнения задания [2]. В серии контрольных стартов, которые

завершали эксперимент испытуемые (Э) группы показали более высокие результаты в толкании ядра, чем в (К). Значительно вырос показатель среднего результата 6 попыток, что обусловлено повышением уровня специальной выносливости толкателей.

Список использованной литературы

1. Бондарчук, А.П. И штанга, и прыжки, и метание: комбинированный метод развития скоростно-силовых способностей метателей / А.П. Бондарчук // Легкая атлетика. – 1995. – № 2. – С. 11.
2. Врублевский, Е.П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е.П. Врублевский. – М.: Советский спорт, 2009. – 232 с.
3. Панасюк, Н.Б. Развитие скоростно силовых качеств толкателями ядра в подготовительный период / Н.Б. Панасюк. Методика развития скоростно-силовых качеств толкателями ядра в подготовительном периоде. / Н.Б. Панасюк // научный журнал «Инновации. Наука. Образование» - Выпуск № 41 (сентябрь), Тольятти 2021 г. – С. 694-498

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ «ФУТБОЛ»

Шмолик С.П., магистрант факультета физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Демчук Т.С.

кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Специалисты в области физического воспитания студенческой молодежи отмечают, что во многих вузах наблюдается негативная тенденция, связанная с отсутствием заинтересованности в систематических занятиях физическими упражнениями. Это в дальнейшем способствует снижению двигательной активности, физической и функциональной подготовленности студентов. В связи с этим одним из решения данной проблемы является совершенствование учебного процесса средствами определенного вида двигательной активности.

В БрГУ имени А.С. Пушкина функционирует спортивное учебное отделение «Футбол», которое является одним из эффективных средств вовлечения студенческой молодежи в систематические занятия физическими упражнениями, а также повышения уровня физической и функциональной подготовленности. Однако остаются невыясненными вопросы научного обоснования физической подготовки, влияния занятий по футболу на разные стороны физической подготовленности студентов, методики физической подготовки студентов в годичном цикле учебно-тренировочных занятий. В этой связи существует необходимость оценки физической подготовленности студентов спортивного учебного отделения «Футбол», позволяющей вооружить

преподавателя разносторонней и объективной информацией по оценке уровня физической подготовленности студентов с целью и последующего отбора студентов и дальнейшей корректировки учебно-тренировочных занятий.

Содержание. Анализ результатов выполнения нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь позволяет определить уровень развития общей физической подготовки студентов спортивного учебного отделения «Футбол», которые представлены в таблице 1.

В 2022/2023 учебном году было протестировано 19 студентов, желающих заниматься в спортивном учебном отделении «Футбол». Тестирование обучающихся осуществлялось в начале первого семестра, испытуемым было от 17 до 18 лет, по состоянию здоровья – основная медицинская группа.

Результаты контрольных испытаний показали, что уровень развития скоростных способностей студентов в контрольном испытании – «бег на 30 м» у большинства выше среднего (31,6%), при этом 26,3 % студентов – имеют средний, 26,3 % – ниже среднего и высокий уровень развития данного качества только 5,3 % обучающихся.

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности студентов спортивного учебного отделения «Футбол»

Тесты	Показатели
Бег 30 м, с	4,57 ± 0,24
Прыжок в длину с места, см	217,74 ± 11,33
Подтягивание на высокой перекладине, раз	6,84 ± 2,26
Бег 3000 м, мин	15,73 ± 1,26
Наклон вперед из положения сидя, см	7,63 ± 5,20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	28,16 ± 6,69
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с раз	48,05 ± 8,20

Анализ показателей развития скоростно-силовых способностей юношей свидетельствует, что высокий и выше среднего уровень развития данного качества в тестовом упражнении «прыжок в длину с места» не имеют ни один тестируемый. Только 68,4 % студентов имеют уровень «ниже среднего», при этом низкий выявлен у 26,3 %.

Оценка показателей контрольного упражнения – «подтягивание на высокой перекладине» позволяет констатировать, что средний показатель составляет 6,84 раз, что соответствует «ниже среднего» уровню, при этом «низкий уровень» имеют 42,1 % студентов.

Результаты тестирования в контрольном тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» свидетельствуют о низком уровне развития силовых способностей, большинство студентов показали результаты,

соответствующие «низкому» и «ниже среднему» уровням развития данного качества.

Результаты контрольного норматива – «поднимание туловища из исходного положения лежа на спине за 60 с» свидетельствуют о том, что только 10,5 % студентов сдали нормативные требования данного комплекса на высокий уровень, на средний и выше среднего – 42,1 % и низкий и ниже среднего составили 47,4 % тестируемых.

Результаты контрольного норматива «наклон вперёд из исходного положения сидя», определяющего такое физическое качество как гибкость показали, что низкий уровень имеют 36,8 % студентов, ниже среднего – 31,6 %, средний – 15,8 %, выше среднего – 10,5% и высокий уровень – 5,3 % соответственно.

Так, полученные результаты свидетельствуют, что сдача нормативных требований «бег на 3000 м» для всех студентов является самым проблемным испытанием. Средний показатель свидетельствует о том, что большинство студентов имеют «низкий уровень» – 57,9 % и «ниже среднего» – 42,1 %.

Заключение. Полученные результаты тестирования общей физической подготовленности студентов спортивного учебного отделения «Футбол» позволяют констатировать, что большинство студентов имеют низкий и ниже среднего уровни развития физических качеств, что требует дальнейшего отбора наиболее перспективных студентов и планирование учебно-тренировочных занятий с целью повышения уровня физической подготовленности.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ СТУДЕНТОВ

Шумовец Н.Н. 3 курс, юридический факультет

(ГрГУ им. Янки Купалы)

Научный руководитель – **Зенкевич В.Н.**

преподаватель

Введение. Волейбол — это особый вид спорта, в котором соревнуются две команды на специальной площадке, разделенной сеткой. Суть данного вида спорта состоит в том, чтобы мяч ударился об пол на зоне соперника.

Долгое время велся спор, где же появился волейбол? По мнению большинства, он зародился в Соединенных Штатах Америки в 1895 году и возник благодаря преподавателю физической культуры в колледже в Гелиоке, Уильяму Моргану. Он намеревался создать легкую игру, в которую можно было бы играть без значительных затрат на подготовку и оборудование. Поэтому по одной из версий, данная игра была разработана для предпринимателей среднего возраста, которые не имели возможности поиграть в баскетбол. В ходе игры подвешивалась теннисная сетка на возвышенности, где на площадке выступала определённая численность

игроков. Сам Морган назвал данную игру «минтонет», но в дальнейшем, «минтонет» был продемонстрирован на конференции ИМКА, где сформировалась главная концепция игры. Заключалась она в том, люди ударяли по мячу руками, заставляя его перелетать через сетку. Позже «минтонет» был переименован на более современное название – «волейбол», которое прочно закрепилось по сей день [1].

Содержание. Волейбол является одним из тех видов спорта, в котором задействованы все группы мышц человека, даже глаз.

Фурманов А. Г. отмечает, что в волейболе используется несложная тактика игры и отсутствует непосредственная борьба за мяч с соперником. Благодаря этому игра является общедоступной. Нагрузки же, воздействующие на организм занимающихся, достаточно умеренны. Наиболее сильно физически воздействующее упражнение – бег, который используется в малых дозах. Интенсивность основных движений в волейболе зависит от темпа игры, который можно варьировать в широких пределах. Обычно он очень низок у начинающих игроков и очень высок в игре команд профессионалов [2].

Постоянные, а также, желательные, продолжительные занятия волейболом благоприятно влияют не только на нервную систему человека, но и на сердечно-сосудистую, дыхательную и опорно-двигательную системы. Люди, постоянно занимающиеся волейболом, имеют высоко развитые двигательные навыки.

По мнению Карпиной Е. В., польза волейбола заключается в том, что регулярные занятия способствуют укреплению работы сердца, налаживают работу кровообращения, поскольку сосуды расширяются и усиливается кровоток. У игроков старшего возраста нормализуется сердечный ритм, то есть перестает учащенно биться при малейшей нагрузке или стрессовой ситуации, укрепляется костная система, «распрямляется» позвоночник, регенерируются межпозвоночные диски, улучшается состояние суставов, исчезает характерный хруст в руках [3].

Благодаря тому, что волейбол прост в обучении и полезен для здоровья, спрос на данный вид спорта увеличивается с каждым годом все больше среди молодежи. Таким образом, имея огромное признание среди молодежи, его включили в учебную программу дисциплины «Физическая культура».

Широко известно, что любая физическая нагрузка положительно влияет на уровень общей активности студента и его физической и умственной активности. Эти качества проявляются только в том случае, когда занятия направлены на развитие выносливости, смекалки, духа коллективизма и силы.

Тренировки по волейболу способствуют развитию быстроты реакции, частоты движений и скорости. Это факт подтверждает то, что профессиональные спортсмены отличаются от любителей своей мгновенной реакцией и достаточно высокой частотой движений.

В отличие от других видов спорта, волейбол формирует умение максимально быстро принимать решения, в связи с возникновением новых условий и задач. Во время игры особое место у студентов занимают мышление и зрительное восприятие и внимательность.

В процессе игры, студенты решают тактические задачи, исходя из оценки значительного объема информации о конкретно сложившейся ситуации. Исходя из этого, они продумывают стратегию дальнейших действий и сосредотачивают свое внимание на объекте игры, тренируя при этом зрительную память и невербальное восприятие действительности. Благодаря этому у студентов волейбол развиваются как физические возможности, так и тактическое мышление [4].

Вывод. Таким образом, опираясь на литературу в области физического здоровья и спорта, я могу сделать вывод о том, что волейбол способствует развитию физической подготовленности как студентов, так и людей старшего поколения. А также волейбол следует рассматривать не только как вид спорта, способствующий достижению высоких спортивных показателей, но и как подготовку студентов к производственному труду людей, чья будущая профессия характеризуется проявлением физических качеств, высокой интенсивностью, устойчивостью, быстротой и точностью переключения внимания, высокой скоростью реагирования и точностью восприятия мышечных усилий.

Список использованных источников

1. Волейбол // Википедия : свобод. энцикл. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Волейбол>. – Дата доступа: 10.11.2022.
2. Фурманов, А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе / А.Г.Фурманов, изд. 2-е, испр., доп. Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 104 с.
3. Карпина, Е. В. Влияние занятий волейболом на организм человека [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://e-scio.ru/?p=13528> – Дата доступа: 10.11.2022.

ЗАНЯТИЯ СТУДЕНТОВ В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ ПО ИНТЕРЕСАМ

Шунто М.А., 3 курс, строительный факультет
(БрГТУ)

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

Введение. Культ здорового образа жизни всегда был одной из ведущих линий саморазвития человека. В условиях, когда двигательная активность ограничена особенностями труда и быта, именно регулярные занятия

физическими упражнениями и различными видами спорта помогают раскрыться природным задаткам и способностям молодого организма [1].

Не случайно подростки и юноши, даже пожилые люди встают перед выбором: какими упражнениями, каким видом спорта и каким образом заняться для укрепления здоровья, для физического развития, для поддержания и повышения уровня работоспособности.

Учебная программа по физической культуре предусматривает свободу выбора видов спорта или систему физических упражнений для систематических занятий в процессе обучения студентов. На базе Брестского государственного технического университета созданы необходимые условия для занятий студентов в спортивных секциях по различным видам спорта.

Цель работы – определить предпочтения студентов в занятиях по видам спорта.

Содержание. В ходе исследования было проведено анкетирование студентов группы А-46 в возрасте от 19 до 20 лет, в котором приняли участие 23 человека, среди них 60 % девушек и 40% юношей.

По мнению опрошенных (34,78%, 8 человек) самый предпочтительный вид спортивной деятельности – фитнес, который включает в себя пилатес, степ, аэробику и др., 30,43% ответили, что ставят в приоритет волейбол. Три человека (13,04%) выбрали настольный теннис. Два человека (8,7%) выбрали танцы, другие два – за легкую атлетику. И всего один человек (4,35%) предпочел плавание (рисунок 1).

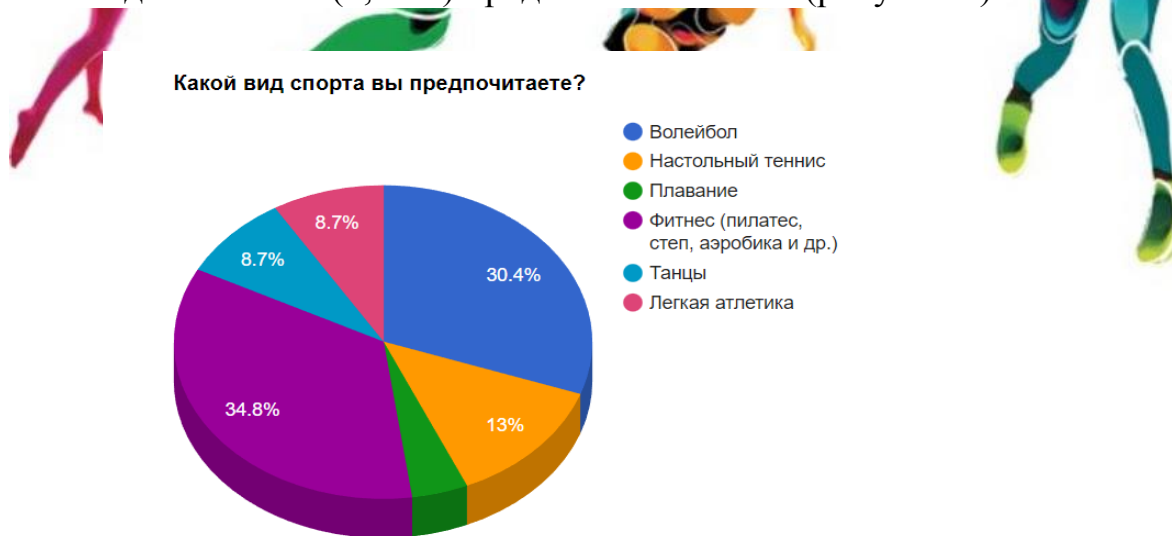


Рисунок 1– Какой вид спорта предпочтительнее для студентов

На вопрос – занимаетесь ли Вы в какой-либо из перечисленных секций (рисунок 2). Большинство (52,2%, 12 человек) ответили «да». И 11 участников (47,8%) – «нет».

Занимаетесь ли вы в какой-либо из перечисленных секций?

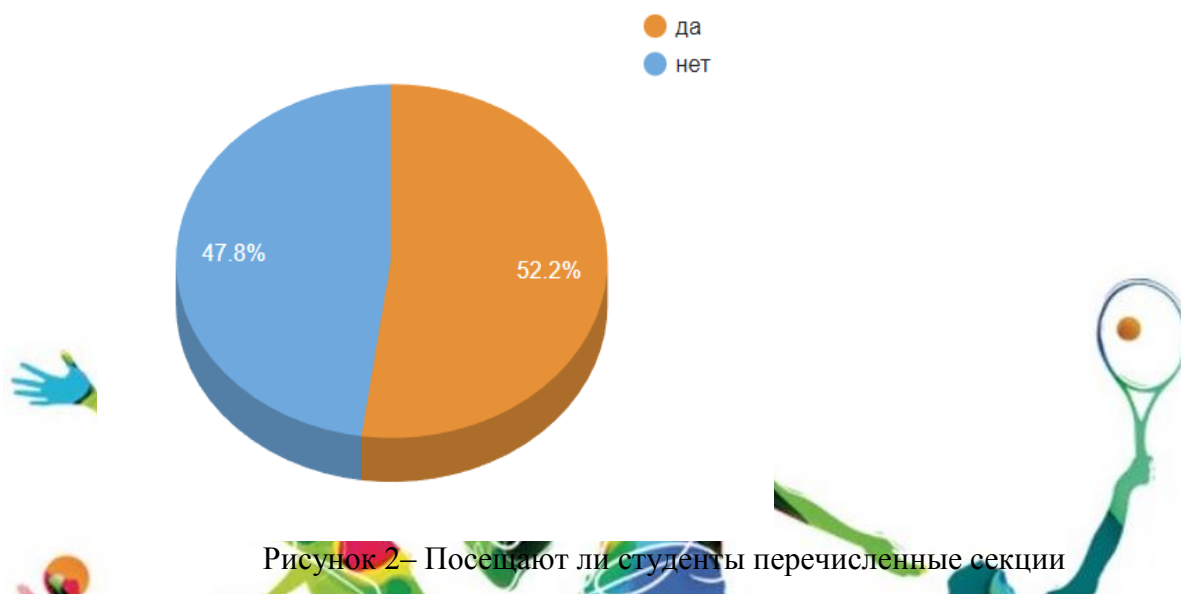


Рисунок 2– Посещают ли студенты перечисленные секции

Студентам, ответившим в предыдущем вопросе «нет» нужно было ответить на следующий вопрос: «Если не занимаетесь, то по какой причине?» Три человека (27,3%) ответили, что им не хватает времени. Шесть опрошенных (54,5%) утвердили, что они устают после учебных занятий. И лишь два человека (18,2%) выбрали вариант «нет желания» (рисунок 3).



Если не занимаетесь, то по какой причине?

Рисунок 3– Причина непосещения студентами секций

Исходя из результатов исследования, можно сказать о том, что студенты выбрали фитнес не случайно. Основным контингентом опрашиваемых были девушки, мотивацией которых является желание избавиться от лишнего веса, изменить определенные пропорции телосложения, привести мышечную систему в тонус.

Занятия фитнесом направлены на сжигание калорий. Регулярно посещая занятия и выполняя соответствующие упражнения, можно скорректировать фигуру, сделав талию тоньше, руки изящнее, а ноги рельефней.

Также психологи отмечают, что фитнес является отличным способом для снятия стресса. Важным преимуществом является разнообразие видов деятельности, ведь фитнес включает в себя аэробику, танцы, степ и многое другое [2].

На втором месте при выборе студентами оказался волейбол. С большой вероятностью студенты выбирали данный вид спорта исходя из своих личных интересов.

Спортивные игры позволяют развивать и совершенствовать аналитическое и оперативное мышление, способности к прогнозированию ситуации. Командные взаимодействия обучают взаимовыручке.

А еще это отличное развлечение, ведь студентам наскучивают монотонные, однообразные лекции, а в волейболе каждая тренировочная или соревновательная ситуация уникальна, непохожая на другие [3].

Далее рассмотрим ответ, за который преимущественно голосовали студенты. А именно большинство студентов подтвердило, что они не только предпочитают определенный вид спорта, но еще и посещают секции по выбранному виду спорта.

Это означает, что молодежь занимает активный образ жизни, ведет здоровый образ жизни и заботится о своем собственном здоровье. Занимаясь физическими упражнениями необходимое количество времени, студенты понимают, что предотвращают риск появления различных заболеваний, особенно сердечно-сосудистых, борются с рисками ожирения и преждевременного старения, а также имеют здоровую самооценку.

Заключение. Таким образом, учет интересов студентов в сфере физкультурно-спортивной деятельности позволяет более эффективно оптимизировать занятия по физической культуре и спорту, а также организовать целостную систему физического воспитания в высшем учебном заведении. И, в последствии, решить одну из главных стратегических задач государственной политики в сфере физической культуры – повышение уровня вовлеченности студенческой молодежи в регулярные занятия физическими упражнениям различной направленности.

Список использованных источников

1. Электронный источник: <https://sibac.info/studconf/hum/xxvi/39676> – (Дата доступа 02.11.2022)
2. Электронный источник: <https://cyberleninka.ru/article/n/samokontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-i-sportomc> – (Дата доступа: 19.10.2022)
3. Электронный источник: <https://works.doklad.ru/view/OUUIKLI0yGo.html> – (Дата доступа: 24.10.2022)

ПРИБЛИЖЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ИСТОРИЧЕСКИМ ЦЕННОСТЯМ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (БАСКЕТБОЛ В БССР В 1920-1940-Х ГГ.)

Шурпо Д.А., 2 курс, исторический факультет
(БГУ)

Научный руководитель – **Бабич Ю.К.**
старший преподаватель

Введение. На современном этапе развития общества, одним из наиболее важных аспектов жизни каждого человека является спорт, представляющий собой основополагающую составляющую здоровья и обеспечивающий яркую и полноценную жизнь [1].

Анализ современных интернет-источников, социальных сетей, поисковых систем интернета показал, что самыми популярными видами спорта у белорусов являются футбол, хоккей и биатлон [7]. Однако не стоит забывать о том, что видов спорта намного больше, чем может показаться по рейтингу их популярности и статистике. Республика Беларусь всегда являлась богатой на действительно талантливых спортсменов [2]. В нашей стране 2022-ой год был объявлен *годом Исторической Памяти*, что еще больше актуализирует современные вопросы о сохранении исторической памяти в контексте ответвлений физической культуры и спорта. Год Исторической Памяти позволяет сформировать объективное отношение общества к историческому прошлому, сохранить и укрепить единство белорусского народа через структуризацию и осознание своей истории [3]. А изучение и анализ основ истории развития физической культуры и спорта позволяет приобщать будущих специалистов к ценностям физической, духовной и нравственной культуры, обогащать знаниями фактов прошлого, помогать адекватно оценивать сегодняшнее состояние общества и место физической культуры и спорта в нем, воспитывать чувства *патриотизма, национальной гордости*.

Однако рассмотреть развитие всего спорта на территории Беларуси не представляется возможным ввиду его многогранности и многофакторности. Стоит учесть ещё и тот фактор, что история Республики Беларусь является сложным и комплексным явлением, что, безусловно, затрудняет полноценный обзор истории спорта. Для того, чтобы исследование было куда более информативным и содержало в себе более точные и конкретные данные, предметом исследования была избрана история развития такого вида спорта, как баскетбол на территории Белорусской Советской Социалистической Республики. Важным также стоит отметить то, что некоторый промежуток времени территория Беларуси входила в состав Российской империи, а после и в состав СССР, что, очевидно, повлияло и на развитие баскетбола, в том числе.

Содержание. В 1921 г. было проведено заседание отдела всеобщего обучения Витебского губернского военного комиссариата, на котором

вырабатывалась дальнейшая стратегия спортивного обучения, там же и было принято решение об открытии первой секции по баскетболу, которая появилась в физкультурном центре Сенненского уезда. В тот же год были открыты баскетбольные клубы «Субботник» и «Звезда». Это стало первым шагом для развития баскетбола в БССР. С 1922 года стали проводиться баскетбольные матчи между городами в БССР [6].

Все это дало толчок к проведению I Всесоюзных соревнований по баскетболу (1923 г.), где мужская команда, представленная игроками из Витебска, заняла 3-е место. Именно это событие можно считать основным толчком к интенсивному развитию баскетбола на территории БССР. Также стоит отметить, что в период 1923-1928 гг. активно формируется советская школа баскетбола, а это значит, что ведётся поиск и формирование новых команд, состоящих из активных, инициативных и талантливых игроков. Также ведётся поиск методов подготовки для получения наилучших результатов, новых форм ведения игры и технических приёмов. Баскетбол активно развивается в таких городах, как Минск, Гомель, Бобруйск, Борисов, Слуцк [4].

Одним из наиболее важных мест для развития баскетбола становится город Минск, в котором были созданы ещё 4 баскетбольные команды. Таким образом, постепенно формируется не только классическая советская школа баскетбола, которая в скором времени будет давать отличные результаты в мировых соревнованиях, но также и белорусская школа со своими чертами и отличиями, которая внесёт достаточно большой вклад в многие дальнейшие победы союзной команды [3]. Большое влияние на развитие данного вида спорта на территориях Беларуси также оказало постановление ЦК РКП(б) от 13.07. 1925 г., в котором был сделан акцент на то, что баскетбол должен войти в систему физической подготовки по всему Советскому Союзу. Таким образом была показана важность данного вида спорта и была начата профильная подготовка, что, разумеется, дало свои результаты – в 1928 г. баскетбол был представлен в программе Всесоюзной спартакиады, проводившейся в Москве.

Важным шагом в истории развития белорусского баскетбола также стали встречи с командами Чехословакии и Польши, положившие начало международным товарищеским матчам. К 1929 г. в республике была построена 91 баскетбольная площадка, насчитывалось более 100 кружков, в которых занималось 2378 человек [5]. В результате – в 1931 г. в первенстве СССР второе место у женщин заняла команда БССР, которая в финале уступила команде Ленинграда. С 1934 г. подобные первенства на территории СССР стали проводиться ежегодно. В 1936 г. были начаты повсеместные матчи между городами. В Минске в те годы центрами развития баскетбола были: Окружной дом офицеров и техникум физической культуры, который в дальнейшем был переименован в Белорусский государственный институт физической культуры.

Очевидным препятствием, как для развития союзного баскетбола, так и белорусского, важно назвать военное время. Война – это всегда тяжело, тот момент, когда все человеческие потребности сосредотачиваются лишь на том, чтобы выжить, но никак не играть. Однако даже здесь в союзном баскетболе было не без хороших новостей, ведь спорт не только развивает духовно и физически, но ещё и помогает преодолеть трудные времена. Так, к примеру, в блокадном Ленинграде уже весной 1942 г., будучи голодными и истощенными, жители все равно проводили тренировки.

После окончания Великой Отечественной войны постепенное восстановление коснулось и баскетбола. Первое послевоенное Всесоюзное первенство было проведено в Тбилиси в 1944 г. А в БССР баскетбол вновь получает внимание в 1946 г. - начинают проводиться регулярные первенства, соревнования.

Заключение. Таким образом, анализ научно-методической литературы, исторических источников, статистических данных по проблеме исследования показал, что история развития баскетбола на территории БССР разнопланова и многогранна и уже на начальных этапах отличается стремительностью и, что важно отметить, волей к развитию. Уже в начале 30-х гг. XX века игроки команд БССР завоёвывали места в первенствах и разнообразных соревнованиях, а на волне общего развития баскетбола в СССР достигали всё новых и новых высот. К 40-м гг. уже почти сформировалась школа белорусского баскетбола, были выработаны тактики и стратегии, помогающие завоёвывать места и готовить квалифицированных игроков. Не помешали развитию данной отрасли спортивного искусства на территории нашего государства и военные действия, пусть и приостановили его. Однако уже в 1946 г. баскетбол вновь получил развитие и популяризацию, что можно будет проследить через большое количество успехов, достигнутых нашими командами и просто участниками в составе союзных команд в этом виде спорта.

К тому же, по нашему мнению, изучение вопросов истории развития баскетбола и анализ результатов выступления белорусских спортсменов, сподвигает современную студенческую молодежь к практическим занятиям данным видом спорта, повышению мотивации к систематическим занятиям физической культурой в УВО. К тому же, в основе игровых видов спорта лежит высокий эмоциональный фон в ходе занятия с игровой направленностью, хорошее настроение и самочувствие студентов после спортивной игры; увеличение объема двигательной активности, что совершенствует личностные и профессиональные качества современного студента.

Список использованных источников

1 Бабич, Ю.К. Эффективность применения игровых видов спорта на занятиях студентов по физической культуре / Ю.К. Бабич, И.Н. Юрчеля // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной

подготовки студентов: мат-лы межд. науч.-практ. онлайн-конф.; редкол.: Ю.И. Масловская (гл. ред.) [и др.]. – Мн.: БГУ, 2021. – С. 39-43.

2 Портал Президента Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://president.gov.by/ru/belarus/social/sport/geroi-sporta>. – Дата доступа: 26.10.2022.

3 Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=P32200001&p1=1>. – Дата доступа: 26.10.2022.

4 Студенческая библиотека онлайн: studbooks.net. [Электронный ресурс]: Режим доступа: https://studbooks.net/1865990/pedagogika/istoriya_razvitiya_basketbola_respublik_e_belarus_osnovnye_dostizheniya. – Дата доступа: 26.10.2022.

5 Министерство связи и информатизации Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://promsvyaz.by/ru/novosti/sostoyalas-prezentatsiya-pochtovogo-proekta-100-let-istorii-razvitiya-basketbola-na-territorii-belarusi>. – Дата доступа: 26.10.2022.

6 Кротов, В.Я. Баскетбол: история, теория, практика: методическое пособие. Часть 1 История развития баскетбола / В.Я. Кротов, С.В. Хожемпо, Г.А. Шонина. - Мн.: Академия управления при Президенте Республики Беларусь, 2002 - 30 с.

7 KV.by [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.kv.by/content/329643-v-belarusi-sostavili-reiting-samykh-populyarnykh-vidov-sporta>. – Дата доступа: 26.10.2022.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ (ПСМ) ПО ФУТБОЛУ

Яглык В.И., магистрант

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Моисейчик Э.А.**

кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Работы ряда исследователей, начиная со второй половины XX в., показывают, что одной из главных задач спортивной тренировки на этом этапе является развитие скоростно-силовых качеств у занимающихся. Некоторые авторы по уровню развития скоростно-силовой подготовки судят об общей физической подготовленности игроков.

Под термином «скоростно-силовые» качества, понимается способность человека в кратчайший промежуток времени проявлять усилия максимальной мощности при сохранении оптимальной амплитуды движения.

Скоростно-силовые способности, как говорит сам термин, проявляются в действиях, где наряду с силой требуется высокая скорость и координация движений. Некоторые из таких проявлений получили название взрывной

силы. Этим термином обозначают способность достигать максимума проявляемой силы по ходу движения в возможно меньшее время, что характерно для игровых ситуаций в футболе.

Отсюда, видимо, следует различать понятия «взрывная» и «стартовая» сила. «Взрывная» сила – это общая качественная характеристика, выделяющая движения, требующие проявления максимальных усилий в минимальное время, из ряда других движений скоростно-силового типа. «Стартовая» сила – это количественная мера оценки способности мышц к усилиям «взрывного» типа. И если «взрывную» силу в принципе можно оценивать площадью под кривой $F(t)$, то есть импульсом силы, то при оценке стартовой силы необходимо исходить из меры её приращения на единицу времени (то есть из градиента силы).

Содержание. Данные современных исследований свидетельствуют о том, что способность человека к проявлению взрывных усилий обеспечивается рядом специфических (элементарных) способностей. В зависимости от внешних условий реализации рабочего движения эти способности находятся в определенных отношениях. Таким образом, речь идет о компонентном составе и функциональной структуре способности человека к проявлению взрывных усилий, изучение которых выступает как научная предпосылка к рациональной организации тренировочного процесса и, в частности, скоростно-силовой подготовки и развития координационных способностей.

Итоги многомерного статистического анализа экспериментальных данных убедительно указывают на наличие следующих компонентных способностей, преимущественно определяющих рабочий эффект взрывного усилия оцениваемого J - градиентом:

1. Абсолютная сила мышц. Она оценивается величиной предельного изометрического напряжения мышц без ограничения его времени (P_0) и характеризует силовой потенциал человека.

2. Стартовая сила мышц (Q). Характеризует способность мышц к быстрому наращиванию эффективной силы в начале рабочего напряжения. Наиболее адекватно оценивается тангенсом наклона касательной $tg \alpha$ к начальному участку кривой $F(t)$, а также временем достижения первой половины t , максимума усилия.

3. Ускоряющая сила мышц (G). Она характеризует их способность к быстрому наращиванию кинетического эффекта уже начинающегося рабочего напряжения. Наиболее адекватно оценивается тангенсом наклона касательной к кривой $F(t)$ на участке, соответствующем проявлению второй половины максимума усилия $tg \alpha_2$, а также затрачиваемым на это временем t .

4. Абсолютная быстрота движения, характеризующая способность мышц к максимально быстрой реализации движения при отсутствии дополнительного внешнего сопротивления. V_0 удовлетворительно

оценивается по величине средней скорости движения, взятой на его рабочей амплитуде.

Компонентные способности обеспечивающие рабочий эффект допустимо ранжировать в виде следующего ряда:

$$V_0 \rightarrow Q \rightarrow G \rightarrow P_0 \text{ (Верхошанский Ю.В., 1973)}$$

Отметим некоторые особенности этого ряда.

Во-первых, развитие компонентных способностей протекает независимо друг от друга. Прогрессирование одной из них очень незначительно отражается на уровне развития других. Причем, чем дальше отстоят друг от друга способности в этом ряду, тем меньше их взаимовлияние, а связь силового потенциала P_0 с абсолютной быстротой V_0 не только отсутствует, но имеет как правило, отрицательный знак (величина коэффициента корреляции при этом несущественно отличается от нуля).

Во-вторых, развитие каждой способности требует адекватного двигательного режима. Причем такой режим одновременно оказывает тренирующее воздействие преимущественно на одну способность, не затрагивая (или затрагивая очень мало) других способностей.

В-третьих, относительная возможность компонентных способностей как в своем проявлении, так и в своем развитии, становится более выраженной с ростом уровня тренированности спортсмена.

В-четвертых, подверженность компонентных способностей тренировки неодинакова. Способности правой части ряда легче поддаются совершенствованию, чем левой.

Практически только адекватный основному спортивному движению режим работы моторного аппарата способен обеспечивать эффективное совершенствование и, главное, необходимую форму функциональных взаимодействий тех специфических нейромоторных механизмов, которые необходимы в каждом конкретном случае. Никакие режимы или их комбинации не могут его заменить.

Следует отметить, что подавляющее большинство спортивных упражнений, будь то циклические или ациклические локомоции или движения, связанные с преодолением большого или незначительного внешнего сопротивления, требуют быстрой реализации рабочего усилия.

Поэтому можно предполагать, что принципиальный характер проявления, совершенствования и функциональные взаимодействия компонентных способностей, прослеженный в условиях однократных взрывных усилий, есть частное выражение общих закономерностей организации скоростно-силовых движений. Хотя некоторые специфические особенности последних (например: частота движений, длительность сохранения высокой работоспособности в циклических локомоциях, степень и характер растягивания мышц предшествующего активному рабочему усилию) ставят рабочий эффект спортивного упражнения в зависимость от ряда соответствующих способностей. Поэтому окончательное решение проблемы

компонентного состава и функциональной структуры моторных способностей, развивающихся в условиях спортивной деятельности, требует дальнейшего исследования [1, 2].

Выводы. В результате проведенных исследований установлена многофакторность взрывного усилия. Экспериментальные данные подтверждают данные о том, что компонентные способности человека во всем своем составе являются врожденной принадлежностью нервно-мышечного аппарата.

Экспериментальные данные показывают, что применение скоростно-силовых и силовых упражнений в увеличенном объеме не только благоприятно сказывается на развитии быстроты, силы, выносливости, координации но и улучшает восприятие времени и повышает точность проявления мышечных усилий.

Содержание (физическая подготовка) определяет форму (кинематические и динамические характеристики движения) на всех этапах подготовки спортсмена (команды). Отсюда вытекает, что силовая и скоростно-силовая подготовка должна проводиться с этапа начальных занятий, планомерно. А поскольку мускульные напряжения не сопровождаются натуживанием, излишним закрепощением мышц и позволяют контролировать движения, то на этапе предварительной подготовки должны преобладать скоростно-силовые упражнения.

Список использованных источников

1. Волков, Н.И. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок / Н.И. Волков, В.М. Зациорский // Теория и практика физической культуры. – 1964. – № 6. – С.20-24.
2. Кудрицкий, В.Н. Значение физической подготовки при организации занятий по спортивным играм / В.Н.Кудрицкий // Вестник БГТУ. Гуманитарные науки. – 2001. – № 6 (12). – С. 82-83.

СЕКЦИЯ 3 ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ, СРЕДСТВА И ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ОСОБЕННОСТИ СОПРЯЖЕННОГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ И МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБОЙ

Агафонов А.О. - 4 курс факультет физической культуры и спорта
(ГСГУ Коломна, Московская область)

Научный руководитель – **Митусова Е.Д.**
кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Исследования ведущих специалистов дают представление о том, насколько пристальное внимание уделяется вопросам нравственно-волевого развития юных спортсменов с учетом специфики спортивных единоборств. Однако глубоких и целенаправленных исследований по проблемам нравственно-волевого развития подростков при занятиях спортивной борьбой нами не установлено, что послужило основанием для проведенного исследования.

Содержание. Цель исследования - научно-методическое обоснование программы сопряженного развития физических и морально-волевых качеств у подростков, занимающихся спортивной борьбой. Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ № 18 г.о. Коломна» г. Коломна в период с января 2021г. по май 2022 г. Проведен педагогический эксперимент, в котором принимали участие спортсмены занимающиеся борьбой греко-римского стиля составившие контрольную и экспериментальную группы – по 15 человек в каждой. Сущность предлагаемой модели развития физического и нравственно-волевого развития юных борцов заключается в том, что в исследовании представлены внутренние связи в спортивной школе на различных уровнях управления по схеме: администрация – тренер – спортивный коллектив – юный спортсмен; по выработке физических качеств и волевого статуса на всех этапах тренировочного процесса: подготовительный (включающий спортивно-оздоровительный лагерь), тренирующий и соревновательный. Нравственно-волевой статус определялся по данным большого количества стандартных анкет. Выдержка формировалась методом упражнения с приемами саморегуляции, давалась установка на отработку определенного действия в зависимости от конкретной ситуации. Так же проводились схватки с ограничивающими условиями – уменьшалась площадь ковра, разрешались только определенные приемы.

Для воспитания смелости использовался метод моделирование опасных соревновательных ситуаций во время тренировки. Так же подростки регулировали свое волнение с помощью самовнушений, самоприказов,

дыхания, упражнений на расслабление мимических мышц. Показателями сформированности целеустремленности являются: способность ставить цели на определенный отрезок времени, поэтапно достигать намеченного результата, терпеть с помощью волевого усилия неблагоприятные состояния – усталость, гипоксию, голод, жажду, боль, монотонность, умение решать текущие задачи, систематически проявлять силу воли по реализации долговременной мотивационной установки.

Показателями сформированности самообладания служат: самоконтроль, саморегуляция поведения, способность волевым усилием быстро замедлять (ослаблять) излишнюю активность, способность при возникновении опасной ситуации (для жизни, здоровья, престижа) сохранять устойчивый контроль психических функций, выражающийся в отсутствии снижения качества деятельности, принимать решения за минимальное время в значимой для человека ситуации.

Показателями сформированности честности служат: способность выражать словами свое истинное отношение к какому-либо предмету, способность честно, в полном объеме, выполнять тренировочный план, честное признание своих ошибок.

Показателями сформированности самостоятельности являются: способность самостоятельно достигать намеченных целей, принимая на себя ответственность за их результаты.

Показателями сформированности уверенности в себе является адекватная самооценка. Показателями сформированности готовности к сотрудничеству – осознание взаимодействующими сторонами единой цели, где условиями успеха каждого является успех остальных.

Заключение. В конце года в контрольной группе общее количество побед было больше на 11,55%, чем в начале эксперимента. Это естественный процесс улучшения результатов от времени тренированности спортсмена. Количество побед по баллам в контрольной группе возросло на 14,7%. Прослеживается заметная тенденция к увеличению побед по баллам в контрольной группе. «Чистых» побед среди юных борцов контрольной группы зафиксировано на 4,55% больше чем в начале эксперимента. Тенденция к увеличению «чистых» побед очень незначительная, что говорит о недостаточной эффективности общепринятой программы подготовки юных спортсменов, занимающихся спортивной борьбой. По истечении года занятий по экспериментальной программе подготовки юных спортсменов, занимающихся спортивной борьбой, нами установлено возрастание количества общих побед на 15,73%. Количество побед по баллам среди юных борцов экспериментальной группы увеличилось на 9,53%. «Чистых» побед в конце года среди юных борцов экспериментальной группы выявлено на 26% больше чем в начале. Проведение анализа сравнения по группам позволило установить положительную тенденцию как по общим показателям побед, так и «чистых» побед.

Вывод. Предлагаемая комплексная программа развития физических и нравственно-волевых качеств юных борцов имеет значительные преимущества перед общепринятой программой – это полностью подтверждается данными уровня физического развития, а также физической подготовленностью борцов, тренирующихся по предлагаемой нами систем физической подготовки.

Список использованной литературы

1. Митусова Е.Д. Взаимодействие общеобразовательного учреждения, спортивной школы и университета в системе спортизации физического воспитания /Е.Д. Митусова, Т.И. Полунина// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.- 2019. №1. – С. 14-16
2. Митусова Е.Д. Основные направления современных видов физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников /Е.Д. Митусова, А.И. Калдина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.- 2019. №6. – С. 67-69

ИННОВАЦИОННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ФИТНЕСЕ

Антонович А.Л., 2 курс, филологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Моисейчик Э.А.**
кандидат педагогических наук, доцент

Введение Современный мир не стоит на месте и постоянно развивается, он просто не может оставаться в статичном состоянии, нужно постоянное движение вперед. Говоря иначе, каждая отрасль требует современных подходов и инновационных направлений. Спортивная индустрия не является исключением, если включить в какой-либо традиционный вид фитнеса элемент другого вида, то сразу «объявляется» о создании нового инновационного направления. Специалисты насчитывают более двухсот видов. Немало важную роль играет коммерциализация: как правило у инновационного направления есть автор, а у него авторские права со всеми вытекающими последствиями.

Содержание. Широкий спектр фитнес-направлений и их истинные (или заявленные) достоинства, основные задачи остаются неизменными, а именно: развитие и укрепление сердечно-сосудистой системы; развитие силовых свойств, укрепление мышц, костей и связок; повышение гибкости; развитие двигательной координации; развитие скоростных и взрывных качеств.

Аквадинамика («водный танец») – водная гимнастика с элементами хореографии. Спортивное оборудование в этом направлении не используются. Занятия проходят под музыку разных направлений (соул, диско, латино). Любой водный вид спорта является достаточно

энергозатратным, однако, при этом, благодаря водной среде, на мышцы и суставы действует щадящая нагрузка.

Джамп-фит (fump-fit), это банальные прыжки со скакалкой, плюс, элементы спортивной хореографии.

Джампинг фитнес (jumping fitness) – это прыжки на батуте, оборудованном ручкой, при помощи которой можно сохранять устойчивость и равновесие во время тренировки.

Кангу джамп (kango jumps – «прыжки кенгуру») – прыжки в ботинках, оборудованных специальными пружинами из углеродистой стали.

Направление горячей йоги (бикрам-йога) названо в честь индийского основателя Бикрама Чоудхури. Бикрам Ч. пришел к выводу, что занятия йогой необходимо проводить при температуре до 38-40 ° С при влажности 40-60%. Эти условия способствуют хорошему растяжению и функционированию суставов, выведению из организма токсинов, нормализации веса.

Тай-бо («боевая аэробика»). «Отцом» фитнес-инновации является Билли Бланк, американский спортсмен и тренер по боевым искусствам. Наряду с простой хореографией, это сочетание элементов аэробики, бокса и тхэквондо.

Тай-бо – чрезвычайно энергозатратный вид фитнеса, который способствует интенсивному сжиганию жира и хорошо тренирует скоростную выносливость.

Зумба («веселиться, гудеть») – это фитнес-направление, состоящее из хореографических движений под латиноамериканские мотивы. Зумба включает в себя элементы самбы, хип-хопа, сальсы, бачаты, фламенко и др.

Также среди инновационных и передовых фитнес направлений можно выделить следующие: техника степа (упражнения со степ-платформой, степаэробика, зумба-степ, dancemix, hotiron (силовая тренировка с мини-штангой), crossfit (круговая тренировка без отдыха), fitball (упражнения с большим упругим мячом), ABL (проработка ног, пресса, ягодиц), wellnessmix (комплекс упражнений пилатеса, йоги и стретчинга), Bodysculpt (силовая тренировка, проходящая в аэробном режиме), зумба-степ (зумба + упражнения со степ-платформой).

В целях изучения спроса на фитнес-направления было проведено исследование женской аудитории г. Минска (фитнес клуб CosmosFit) методом опроса.

В опросе приняли участие 100 респондентов. В ходе исследования были учтены возрастные особенности потребителей: до 18 лет (7%), 18-20 лет (11%), 21-25 лет (29%), 26-30 лет (33%), 31-45 лет (15%), 46-60 лет (4%), старше 61 (3%).

Ключевой вопрос – «Какие направления в фитнесе Вы предпочитаете?» В результате анализа ответов на данный вопрос были получены следующие результаты (рис.1):

Наибольшим спросом у женской аудитории пользуется «мягкий» фитнес (37%). Клиенты предпочитают физические нагрузки со средним и низким уровнем интенсивности: фитнес-йога, stretch, пилатес, lady-фитнес, soft fitness и китайская гимнастика.

Танцевальный фитнес (27%). Восточные, бразильские и индийские танцы, go-go, зумба, румба и т.д. Наибольший интерес к данным направлениям проявляют клиенты в возрасте от 18 до 30 лет.

Аэробные направления (16%). Аэробика, степаэробика, спортивная ходьба, бег. Основная возрастная аудитория от 18 до 25.

Силовые направления (15%). Upper body (тренировка мышечной группы торса), Body sculpts (тренировка на все группы мышц), ABS (тренировка на мышцы брюшного пресса), ABL (тренировка мышц ног) и Body pump (упражнения с облегченной штангой). Наибольший интерес к этим группам проявляют клиенты в возрасте от 18 до 25 лет

Наименьшей популярностью пользуется аквафитнес (5%). Основная возрастная аудитория от 31 до 45.

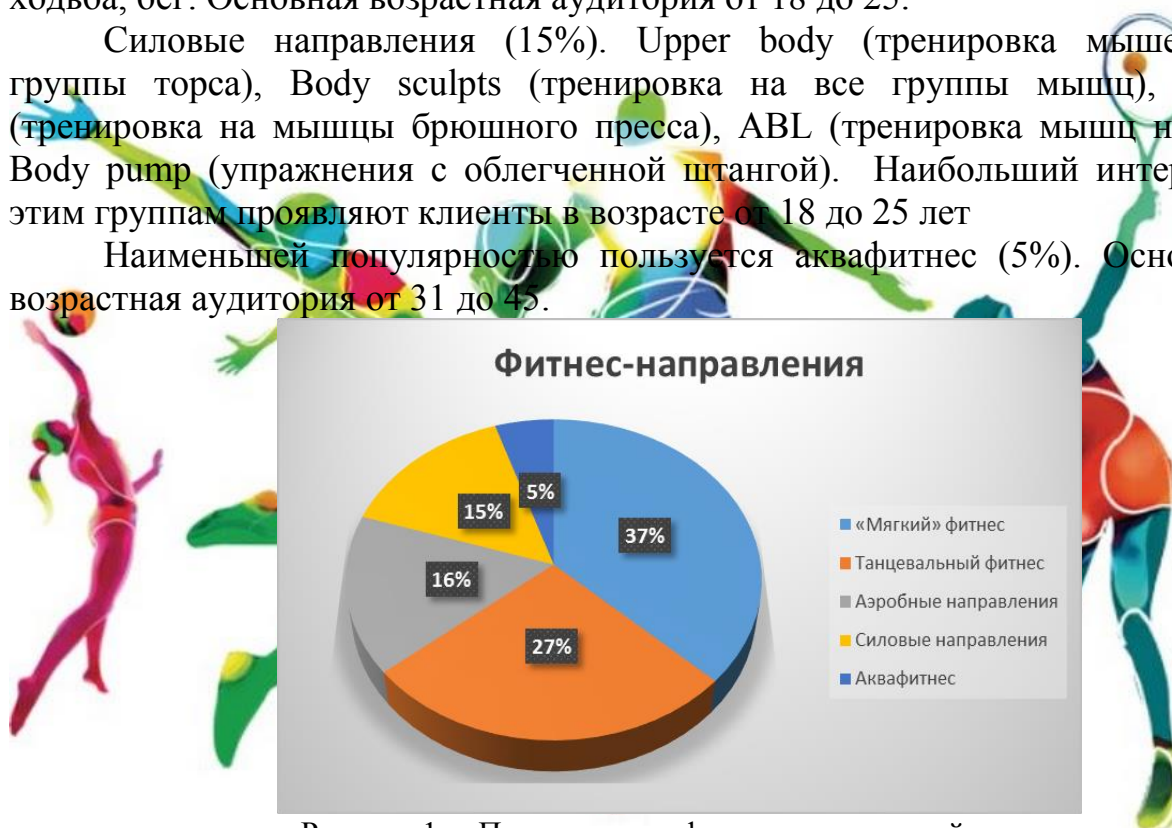


Рисунок 1. – Популярность фитнес-направлений

Заключение Таким образом, из всего вышесказанного можно сделать очевидный вывод. Современные, инновационные и прогрессивные фитнес-направления развиваются с каждым годом не стоят на месте. Они стали играть большую роль в повседневной жизни практически каждого человека, все больше вливая в нашу жизнь уверенность в нашем здоровье и правильном образе жизни. В наших интересах вывести эти направления на высший уровень развития. Как традиционные, так инновационные фитнес-направления требуют внимательного отношения к своему здоровью, они могут иметь противопоказания и ограничения, выявить которые могут только медицинские специалисты.

Согласно результатам исследования, основную целевую аудиторию фитнес клуба CosmosFit г. Минска г. составляют девушки в возрасте от 20 до 30 лет. Наибольшим спросом у женской аудитории пользуется «мягкий» (37%) и танцевальный фитнес (27%). В частности, это такие спортивные программы, как пилатес, фитнес-йога, izoton и body flex. Среди танцевальной

группы – Go-Go, Zumba, сальса, румба и др. Наибольший интерес к этим группам проявляют клиенты в возрасте от 18 до 30 лет. Наименьшей популярностью пользуется аквафитнес (5%).

Список использованных источников

1. Булгакова, Н. Ж. Научное обоснование инновационных преобразований в сфере физической культуры и спорта / Н. Ж. Булгакова // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 1. – С. 10-16.
2. Венгерова Н. Н. Классификация фитнес-программ / Н. Н. Венгерова // Актуальные проблемы развития фитнеса в России: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2012. – 91 с.
3. Сайкина, Е. Г. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности / Е. Г. Сайкина // Спортивная электронная библиотека. – URL: <http://sportfiction.ru/articles/fitnes-tekhnologii-ponyatie-razrabotka-ispetsificheskieosobennosti>

КОРРЕКЦИЯ СВОДОВ СТОПЫ У ДЕТЕЙ 10 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Атрохова Е.А., магистрант 1 курса, факультета физической культуры (Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины)

Научный руководитель – **Гозик О.В.**
кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Плоскостопие чрезвычайно распространено в наше время. Изменения формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов является одной из самых частых проблем в детском возрасте. Нарушения строения стопы ведет к развитию плоскостопия. Плоскостопие характеризуется уплощением свода стопы, тем самым нарушается ее функционирование, а также происходят изменения в тазобедренных и коленных суставах, что в итоге ведет к нарушению походки, усталости при ходьбе и изменению формы стопы [1].

Следует отметить, что от состояния стопы зависит плавность, лёгкость ходьбы и экономичность энергозатрат при движении. В результате эволюционного развития человеческая стопа приобрела форму, оптимальную для опоры, балансировки, амортизации толчков и ударов при ходьбе. Она состоит из большого количества костей, соединённых суставами, которые укреплены прочными связками [3].

В зависимости от причин появления плоскостопия различают врождённую плоскую стопу, рахитическую, паралитическую, травматическую и статическую [1].

Содержание. Причин развития плоскостопия довольно немало. Это наследственная предрасположенность, парез, паралич подошвенных мышц

стопы или голени, травмы костей стопы и лодыжек. Наиболее частая причина - общая слабость костно-мышечной системы в результате перенесённого рахита, частых или длительных заболеваний. Длительное стояние, долгая непрерывная ходьба, избыточный вес ребёнка отрицательно влияет на формирование стопы в связи с ее слабо развитым мышечно-связочным аппаратом. Крайне неблагоприятно на развитие стоп сказывается ношение плохо подобранной, некачественной обуви. Особенно часто плоскостопие развивается у детей с плоско-вальгусной установкой стоп, которая формируется в раннем детстве [1,2].

Уровень заболеваемости плоскостопием, отмечающийся у детей школьного возраста, в настоящее время имеет тенденцию к росту. Так, по результатам многочисленных исследований, от 40% до 60% детей имеют статические нарушения стоп, тогда как еще 20 лет назад этот процент составлял 15-25%. Плоскостопие, развивающееся с детства, с возрастом прогрессирует и сохраняется у 60-70% лиц, обуславливая развитие нарушений осанки, деформаций грудной клетки и нижних конечностей, приводящих к ухудшению качества жизни и ранней потере трудоспособности [1,4].

В период 8-10 лет стопа находится в стадии завершения формирования, поэтому любые неблагоприятные условия могут приводить к возникновению ее функциональных отклонений [3,4].

В связи с вышеизложенным, целью данного исследования являлось теоретическое и экспериментальное обоснование применения средств физической культуры в комплексной профилактике и лечении плоскостопия у детей 8-10 лет.

Педагогический эксперимент проводится на базе Фитнес-Центра «Панда» с 2021г. и по настоящее время. В нем принимают участие дети 8-10 лет, имеющие различные нарушения сводов стопы. Результаты проводимого педагогического эксперимента показывают, что 38,2% занимающихся имеют приобретённые плосковальгусные стопы, 46,4% детей – статическое плоскостопие, 9,8% – рахитическое и 5,6% – травматическое и паралитическое. плоскостопие.

Изучение научно-методической литературы показало, что современная система профилактики плоскостопия у детей 8-10 летнего возраста предусматривает использование различных средств и методов физической культуры, где особое место отводится гимнастическим и спортивно-прикладным упражнениям, направленным на укрепление мышц, формирующих свод стопы [1].

На основании анализа научно-методической литературы и результатов практических исследований данной проблематики, с целью коррекции сводов стопы у детей нами были выбраны и применялись наиболее эффективные средства физической культуры (Таблица 1).

Таблица 1 – Программа коррекции плоскостопия у детей 8-10 лет.

Дни недели	Средства и формы ФК	Дозировка	Методические указания
Пн	Лечебная гимнастика Лечебное плавание Тейпирование	30 минут	Постепенная адаптация организма к нагрузкам. Упражнения выполняются в медленном и плавном темпе. Разминка всех групп мышц.
Вт	Лечебная гимнастика	30 минут	Упражнения выполняются из положения лёжа на спине и сидя. Обучение новым движениям с коррекцией правильности их выполнения.
Ср	Лечебный массаж (спины и ног)	45 минут	Особое внимание уделяется стопам и задней поверхности нижних конечностей.
Чт	Лечебное плавание	45 минут	Температура воды не ниже 30°C. Обучение движениям. Упражнения с опорой и без опоры.
	Лечебная гимнастика Гидротерапия	30 минут 15 минут	Температура воды должна быть комфортной. 36-37°C.
Сб	Лечебная гимнастика Лечебный массаж (спины и ног) Дозированная ходьба	30 минут 45 минут 60 минут	ОРУ из положения стоя, темп медленный, амплитуда тах. Упражнения на полусфере с опорой. Упражнения в яме с песком босиком.

Комплексное применение средств физической культуры включало: лечебная гимнастика 3-5 раз в неделю; массаж мышц голени и стопы 3-5 раз в неделю; лечебное плавание 2 раза в неделю; тейпирование.

Результаты педагогического исследования показали, что в экспериментальной группе, где на протяжении всего эксперимента применялись средства коррекции сводов стопы: лечебная гимнастика, массаж, тейпирование, лечебное плавание, а также дозированная ходьба, наблюдается снижение развития плоской стопы, формируется правильная постановка стоп и производится коррекция имеющихся отклонений у 42,8% занимающихся.

Все вышеизложенное говорит о том, что раннее начало профилактических мероприятий и вовремя начатое консервативное лечение, а именно, ношение качественной обуви, применение ортопедических стелек, тейпирование, лечебное плавание и физиотерапевтические процедуры дают положительный эффект на формирование и коррекцию сводов стопы у детей.

Следует добавить, для того, чтобы укрепить мышцы стопы и голени, скорректировать форму стопы, комплекс мероприятий при плоскостопии необходимо выполнять в течение 3-6 месяцев. В дальнейшем, когда правильное положение стоп восстановлено, средства физической культуры необходимо применять в менее интенсивном режиме, 1-2 раза в неделю. При этом большое значение также имеет добросовестное отношение детей и их

родителей к выполнению практических рекомендаций и самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Список использованных источников

- 1 Красикова, И.С. Плоскостопие. Профилактика и лечение / И.С. Красикова. Санкт-Петербург: «Корона – Принт», 2021. – 128 с.
- 2 Нарскин, Г.И. Профилактика деформаций сводов стопы у детей среднего школьного возраста средствами физического воспитания // Г.И. Нарскин, С.В. Шеренда. – 2000. – С. 5-6.
- 3 Комачева, О.А. Профилактика плоскостопия у детей 5-7 лет: методические рекомендации / О.А. Комачева. Смол. гос. акад. физ. культуры. – Смоленск: [б.и.], 2009. – 36 с.
- 4 Нарскин, Г.И. Система профилактики и коррекции отклонений опорно - двигательного аппарата детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Г.И. Нарскин. – М., 2003. – 42 с.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ГИМНАСТОВ И БАСКЕТБОЛИСТОВ

Балакер Д.А. 3 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Якубович С.К.**,
старший преподаватель

Введение. Координация – это процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. Координация движений является первоосновой, фундаментом любой физической деятельности, связанной не только с различными видами спорта, но и с общей жизнедеятельностью человека.

Существует также мнение о том, что координационные способности характеризуют умения человека наиболее совершенно, быстро, точно, целесообразно, экономично и находчиво решать двигательные задачи, особенно сложные и возникающие неожиданно [2].

Говоря о координационных способностях, стоит отметить, что они важны во многих видах спорта, в том числе, в гимнастике и баскетболе.

Гимнастика – это сложно-координационный вид спорта с ранней специализацией. Девочки начинают заниматься в возрасте 5–6 лет и уже через два года осваивают сложно-координационные упражнения на гимнастических снарядах. Это, в свою очередь, представляет особые требования к развитию координационных способностей.

Гимнастические упражнения охватывают все звенья опорно-двигательного аппарата, равномерно развивают мускулатуру и

совершенствуют координацию. При этом гимнастика влияет не только на физическое состояние человека, но и формирует определенные морально-волевые качества, обеспечивает общее физическое развитие и совершенствует основные двигательные способности.

Занятия различными видами гимнастики помогают решать одну из важнейших задач – обеспечить подготовку физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием физических и духовных сил [1].

В свою очередь, баскетбол характеризуется проявлением высокого уровня развития координационных способностей в самых разнообразных условиях, свойственных тренировочной и соревновательной деятельности. Эти условия сочетают в себе овладение новыми движениями, эффективное их воспроизведение при дефиците времени и пространства, в состоянии утомления, при противоборстве соперника, при необходимости импровизации в неожиданных сложных ситуациях и др.

Игровая деятельность в баскетболе характеризуется сложной двигательной координацией. Усвоение и совершенствование техники игры в баскетбол во многом зависит от способностей занимающихся точно и координировано выполнять двигательные действия.

Для баскетболиста высокий уровень развития координационных способностей – это основная база овладения новыми, более сложными видами двигательных действий в спортивной деятельности. От уровня развития координационных способностей зависит качество выполнения сложных технических элементов [3].

Содержание. Как в гимнастике, так и в баскетболе координационные способности играют важную роль.

О координационных способностях гимнастов и баскетболистов судят по тому, насколько быстро они овладевают новыми упражнениями, как ориентируется в новой обстановке, как легко вносят те или иные поправки в свои действия.

Для определения уровня развития координационных способностей гимнастов и баскетболистов (в возрасте 18–19 лет) были проведены следующие тесты:

1. Повороты на гимнастической скамейке.

Испытуемый из и. п. – стоя на гимнастической скамейке, перевернутой узкой частью вверх (стопы одна перед другой), выполняет 10 поворотов в левую и правую сторону на 360°. Оценивается время выполнения поворотов с точностью 0,01 с и количество ошибок. Высчитывается интегральный коэффициент, динамическое равновесие, – сумма времени и количество ошибок деленное на 100 % [4]. Ниже приведены результаты тестирования гимнастов и баскетболистов (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты выполнения теста «Повороты на гимнастической скамейке»

№ п/п	Испытуемые (гимнасты)	Время (мин) / Ошибки (кол-во)	Интегральный коэффициент	№ п/п	Испытуемые (баскетболисты)	Время (мин) / Ошибки (кол-во)	Интегральный коэффициент
1	Испытуемый 1	2:09 / 2	1,31	1	Испытуемый 1	2:00 / 4	1,24
2	Испытуемый 2	2:18 / 3	1,41	2	Испытуемый 2	1:57 / 5	1,22
3	Испытуемый 3	2:13 / 2	1,35	3	Испытуемый 3	1:55 / 2	1,17
4	Испытуемый 4	2:08 / 4	1,32	4	Испытуемый 4	2:01 / 3	1,24
5	Испытуемый 5	2:11 / 3	1,34	5	Испытуемый 5	2:05 / 6	1,31
6	Испытуемый 6	2:18 / 1	1,39	6	Испытуемый 6	2:07 / 3	1,3

2. Бег к пронумерованным меткам. Испытуемый стоит перед стартовой меткой. Позади его на расстоянии 3 м установлены 5 меток (150 см друг от друга) с пронумерованными цифрами от 1 до 5 в случайном порядке. Как только экспериментатор показывает (называет) цифру, испытуемый поворачивается, бежит к нужной отметке, касается ее затем, бежит назад к стартовому указателю. До этого теста испытуемый преодолевает дистанцию 5×3 м, совершая бег по очереди с касанием каждого из пяти набивных мячей, каждый раз возвращаясь к шестому набивному мячу (с его касанием). Оценивается время бега к пронумерованным набивным мячам без цифр (в секундах), время бега к пронумерованным набивным мячам с цифрами (в секундах), а также рассчитывается коэффициент оперативного мышления (КОМ) – отношение времени бега без цифр к цифрам × 100 %, коэффициент считается тем лучше, чем ближе он к 100 %. Точность измерения теста – до 0,01 с [5]. Ниже приведены результаты тестирования гимнастов и баскетболистов (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты выполнения теста «Бег к пронумерованным меткам»

№ п/п	Испытуемые (гимнасты)	КОМ (%)	№ п/п	Испытуемые (баскетболисты)	КОМ (%)
1	Испытуемый 1	68,45	1	Испытуемый 1	89,77
2	Испытуемый 2	71,23	2	Испытуемый 2	79,71
3	Испытуемый 3	69,69	3	Испытуемый 3	82,45
4	Испытуемый 4	75,35	4	Испытуемый 4	86,26
5	Испытуемый 5	65,29	5	Испытуемый 5	76,32
6	Испытуемый 6	66,38	6	Испытуемый 6	74,96

3. Преодоление полосы препятствий.

Испытуемый должен 2 раза преодолеть дистанцию 10 м: первый раз по команде «На старт» он занимает положение высокого старта и по команде «Марш» преодолевает дистанцию, обегая каждую стойку по кругу лицом вперед, но между стойками устанавливается 2 барьера на произвольном расстоянии, которые необходимо перепрыгнуть или переступить; второй – то же задание, но спиной вперед. Оценивается время преодоления дистанции по 2 заданиям с точностью до 0,01 с, а также высчитываются коэффициент приспособления (КП) и перестроение двигательных действий, отношение задания лицом вперед к заданию спиной вперед $\times 100\%$ [4]. Ниже приведены результаты тестирования гимнастов и баскетболистов (таблица 3).

Таблица 3 – Результаты выполнения теста «Преодоление полосы препятствий»

№ п/п	Испытуемые (гимнасты)	КП (%)	№ п/п	Испытуемые (баскетболисты)	КП (%)
1	Испытуемый 1	74	1	Испытуемый 1	79
2	Испытуемый 2	69	2	Испытуемый 2	80
3	Испытуемый 3	62	3	Испытуемый 3	82
4	Испытуемый 4	71	4	Испытуемый 4	74
5	Испытуемый 5	69	5	Испытуемый 5	76
6	Испытуемый 6	66	6	Испытуемый 6	79

Анализируя полученные результаты, можно констатировать то, что гимнасты и баскетболисты имеют средний уровень развития координационных способностей по всем показателям тестовых заданий, но баскетболисты в силу специфики тестов имеют уровень развития координационных способностей значительно выше.

Так, средний результат интегрального коэффициента в тесте «Повороты на гимнастической скамейке» у гимнастов составил – 1,31, а у баскетболистов – 1,24. Средний показатель КОМ в тесте «Бег к пронумерованным меткам» у гимнастов – 69,39 %, а у баскетболистов – 81,57 %. Среднее значение КП в тесте «Преодоление полосы препятствий» у гимнастов – 68,5 %, а у баскетболистов – 78,33 %.

Заключение. Таким образом, показатели тестирования уровня развития координационных способностей гимнастов и баскетболисток характеризуются как средние. Это подтверждает тот факт, что координационные способности являются фундаментом у гимнастов и баскетболистов. От уровня развития этих качеств зависит качество выполнения сложных технических элементов как в гимнастике, так и в баскетболе.

Так же для достаточного развития и совершенствования координационных способностей гимнастов и баскетболистов следует использовать физические упражнения повышенной координационной сложности, содержащие элементы новизны.

Список использованных источников

1. Назаров, В. П. Координация движений у детей школьного возраста / В. П. Назаров. – М. : Физкультура и спорт, 1969. – 32 с.
2. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
3. Полянцева, Н. В. Тренировка точности выполнения технических приемов у юных баскетболистов 10–12 лет / Н. В. Полянцева. – Киев, 1990. – 24 с.
4. Пузиков, М. В. Координационная тренировка в системе профессионально-прикладной физической подготовки к военно-профессиональной деятельности: учебное пособие для учащихся учреждения образования «Минское суворовское военное училище», курсантов учреждения образования «Военная академия Республики Беларусь» и военных факультетов учреждений образования Республики Беларусь / М. В. Пузиков [и др.]. – Минск: ВА РБ, 2012. – 202 с.

ТЕОРЕТИКО–МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КООРДИНАЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ В СПОРТЕ

Балакер Д.А. 3 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Михута И.Ю.**
кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Высокая сложность соревновательной деятельности спортсменов предъявляет большие требования ко всем сторонам их подготовленности: действуя в условиях жесткого единоборства, находясь в нестандартных ситуациях при дефиците времени и пространства, спортсмен должен надежно и эффективно решать постоянно возникающие технические и тактические задачи. Структура тренировочной и соревновательной деятельности в спорте характеризуется оперативностью, высокой физической и психической напряженностью, динамизмом, осуществляющаяся в условиях временной и альтернативной неопределенности. При этом особое место занимают уровень развития координационных способностей (КС), с помощью которых решаются многие оперативные задачи [3].

Качественное выполнение оперативных технико-тактических задач невозможно без высокой устойчивости работы психомоторных процессов спортсмена, сенсомоторных реагирований, точных ощущений и восприятий, способности при возросшей нагрузке быстро и точно перерабатывать различную информацию. Соревновательная деятельность требует устойчивого внимания, воображения, наличия адекватных представлений,

дающих возможность прогнозировать развитие событий, проявлять активность [3]. Таким образом, специфика процесса координационной подготовленности определяется особенностями характера соревновательной деятельности.

Не случайно в современном, особенно клубном и профессиональном спорте широко распространены поиск талантливых спортсменов, которых природа уже наградила почти всем необходимым координационным потенциалом. Координационную тренировку спортсменов разной квалификации следует рассматривать как неотъемлемую часть всего многолетнего процесса подготовки, которая должна обеспечить разностороннее физическое и психическое развитие, воспитание волевых и психофизических качеств.

Содержание. Целью нашей работы является анализ теоретико-методических основ координационной тренировки в спорте.

Под КС В. И. Лях понимает свойства индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательным действием [3].

По мнению Ю. В. Верхошанского, под КС, понимается возможность спортсмена эффективно решать двигательные задачи за счет рациональной организации мышечных усилий [1].

Согласно Б. В. Евстафьеву, КС – это вид физических способностей человека, его развитые врожденные задатки, базирующиеся на психофизиологических и морфологических особенностях организма и способствующие успешному выполнению двигательных действий, связанных с нагрузками координационного характера [2].

Под координационной тренировкой, В.И. Лях понимает педагогический процесс, направленный на формирование КС как важнейших фактором достижений спортсменов в различных видах спорта [3].

В нашем понимании, координационная тренировка – специализированный педагогический процесс, направленный на развитие общих, специальных и специфических КС в целях расширения фонда двигательных умений и навыков.

Взгляды специалистов на определение места и функций координационной тренировки достаточно разнообразны. Так, на примере спортивной деятельности выделено пять основных концепций координационного совершенствования:

- развитие КС следует осуществлять интегрировано в ходе технической подготовки;
- воспитание КС не сводится ни к одной из сторон подготовки (технической, физической), а составляет одну из стержневых основ всего ее содержания;
- внутри технической подготовки выделяются собственные функции координационной тренировки;

➤ координационная подготовка имеет собственные задачи и содержание в системе многолетней подготовки спортсменов;

➤ координационная тренировка рассматривается через призму развития координационных способностей в системе физической подготовки спортсмена.

Основными задачами координационной тренировки в спорте [3] являются:

- систематическое овладение новыми двигательными действиями (обще- и специально подготовительными координационными упражнениями), совершенствование и адекватное применение их в вариативных условиях тренировки;

- развитие общих и специфически проявляемых КС: способностей к дифференцированию пространственных, силовых и временных параметров движений, приспособлению и перестроению двигательных действий, ориентированию, быстрому реагированию, ритму, равновесию, согласованию, а также способности к произвольному расслаблению мышц, которые особенно важны для соответствующих видов спортивной и профессиональной деятельности;

- развитие психофизиологических функций (сенсорные, перцептивные, мнемические, интеллектуальные), связанных с развитием общих и специфических КС;

- совершенствование вышеназванных КС в сочетании с развитием кондиционных (скоростных, выносливости, гибкости) способностей.

Одним из важнейших и в то же время наиболее известных положений методики тренировки КС спортсмена является систематическое и последовательное овладение новыми общими и специальными упражнениями и создание на их основе более сложных форм двигательной координации. По мере овладения двигательными действиями необходимо постепенно повышать требования к точности и скорости, а позднее к экономичности и целесообразности их использования в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

Системообразующим началом структуры координационной подготовленности спортсменов выступают взаимосвязи показателей, характеризующие физическую и функциональную подготовленность, психические процессы, психомоторику и способности к управлению двигательными действиями. Уровень координационной подготовленности спортсменов определяется, с одной стороны, физическими возможностями индивида (уровнем развития физических качеств и фондом двигательных навыков), с другой – умением рационально реализовать имеющийся двигательный потенциал при решении различных сенсомоторных задач. Основным интегративным показателем координационной подготовленности является результат психомоторных, когнитивно-мыслительных и кондиционных процессов.

Заключение. Таким образом, современный спорт предъявляет высокие требования к координационной подготовке спортсменов, поэтому, нужно

изыскивать более совершенные, прогрессивные организационные формы, методы и средства. Это, в свою очередь, требует высокого уровня знаний, умений тренера, научного подхода к спортивной тренировке спортсменов. Целенаправленное педагогическое воздействие на развитие физических качеств и соответствующих психических функций в значительной степени ускоряют процесс совершенствования координационной подготовленности спортсменов. Структура координационной подготовленности характеризуется системной совокупности психических (мышление, внимание) и физических (быстрота, сила, выносливость, гибкость) качеств, определяющих успешность соревновательных действий в условиях временной и альтернативной неопределенности.

Список литературы

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовленности спортсменов / Ю.В. Верхошанский, – М., Физическая культура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Евстафьев, Б.Г. Физические способности как вид способностей человека: материалы к лекциям (ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта) / Б.Г. Евстафьев. – Л., 1987. – 54 с.
3. Лях, В.И. О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте / В. И. Лях, Е Садовски // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 9. С. 40 – 47.

ПОДГОТОВКА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ВЫПОЛНЕНИЮ ИСПЫТАНИЙ ВФСК ГТО НА ВЫНОСЛИВОСТЬ НА ОСНОВЕ ОПТИМИЗАЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Баранников А.А., 2 курса факультета физической культуры и спорта

Колганова А.Е., 1 курса факультета физической культуры и спорта

(Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова)

Научный руководитель – **Костюнина Л.И.**

кандидат педагогических наук, профессор

Введение. Элективный курс по физической культуре, реализуемый на протяжении 3 лет обучения в высших учебных заведениях, направлен на достижение оптимальных параметров функционирования организма обучающихся в период учебы и обеспечение психофизической готовности к решению профессиональных педагогических задач после окончания вуза [3]. Тесты Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) направлены на развитие, подготовку, совершенствование основных физических качеств человека, в том числе и выносливости. Как отмечают специалисты, наблюдается тенденция снижения показателей здоровья студенческой молодежи. Данная проблема становится все более

острой и требует кардинального решения, в том числе и с использованием результатов мониторинга физической подготовленности студентов по испытаниям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [1]. Ходьба и бег имеют очень важное значение для развития такого физического качества как выносливость. Во время бега вовлекаются в работу все основные жизненно необходимые группы мышц и внутренних органов, происходит тренировка различных функций организма.

Целью исследования является обоснование практических рекомендаций по коррекции содержания занятий по физической культуре в высших учебных заведениях с целью подготовки студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО на выносливость.

Содержание. Исследователи отмечают, что внедрение в учебный процесс по физической культуре студентов вузов ВФСК ГТО, может заметно повысить эффективность учебно-воспитательного процесса, значительно расширить возможность участия в физкультурно-спортивных мероприятиях, создать дополнительный мотивирующий фактор к самореализации в физкультурно-спортивной деятельности с учетом индивидуальных возможностей. При этом требования ВФСК ГТО в видах испытаний на выносливость, по данным многочисленных исследований, не в состоянии выполнить 60-90% студентов ВУЗов [2, 3]. В связи с тем, что уровень развития аэробных возможностей является одним из критериев здоровья человека, особое внимание следует уделять выбору физических упражнений, которые способствуют развитию общей выносливости. К таким эффективным средствам физического воспитания относятся циклические упражнения, представляющие собой дозированную оздоровительную ходьбу в сочетании с бегом в рамках учебных занятий. Принципиальным положением использования технологии на основе сочетания способа ходьбы и бега является стремление студента к достижению эффекта укрепления здоровья и совершенствования физических способностей. Это достигается путем совершенствования механизмов общей адаптации организма в ходе последовательной и системной физической тренировки. Данная функциональная направленность занятий позволяет развивать у занимающихся общую выносливость, как основу должной физической работоспособности, а в дальнейшем оптимизировать функциональное состояние студентов, имеющих сниженный уровень физического здоровья и подготовленности.

Примерные параметры дозировки сочетанного способа ходьбы и бега, с различной скоростью и продолжительностью, могут выглядеть следующим образом:

Вариант 1 – Ходьба в среднем темпе (100-120 шагов в минуту). Скорость от 10,5 до 13,5 мин/км;

Вариант 2 – Бег в медленном темпе (120-140 шагов в минуту). Скорость от 6,5 до 7,5 мин/км с продолжительностью не менее 7 мин;

Вариант 3 – Бег в среднем темпе (150-170 шагов в минуту). Скорость от 5,5 до 6,5 мин/км с продолжительностью от 30 с до 1,5 мин.

Одним из главных условий эффективности реализации данной технологии должно быть оптимальное сочетание нагрузки и восстановления, а в определенной степени все упражнения в тренировочном занятии должны характеризоваться индивидуальной, коррекционно-развивающей или оздоровительной направленностью.

В качестве наиболее доступного и информативного метода контроля маркеров физической нагрузки использовалась регистрация частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Степень и характер циклической физической нагрузки на занятиях, а именно дозированной ходьбы и бега имела условную градацию:

Вариант 1 – восстанавливающая физическая нагрузка, по интенсивности умеренная, но продолжительная по времени выполнения (длине дистанции), при ЧСС в диапазоне 110-120 уд/мин;

Вариант 2 – поддерживающая физическая нагрузка, а именно умеренно-большая по интенсивности, но более меньшая по времени выполнения или длине преодолеваемой дистанции, в отличии от первого варианта, при ЧСС в диапазоне 120-140 уд/мин;

Вариант 3 – развивающая физическая нагрузка, а именно достаточно большая по интенсивности (времени прохождения определенной длины дистанции), при ЧСС равной или выше 140 уд/мин.

Важнейшим методическим положением на занятиях, с использованием дозированной ходьбы и бега, является использование индивидуального подхода в виде нахождения, а затем и контроля верхней границы интенсивности нагрузки, которая находится в условном диапазоне от 150 до 160 уд/мин.

Индивидуальный подход при выборе характера или варианта нагрузки на каждом тренировочном занятии и в пределах микро-мезоциклов занятий в течение учебного года являлся принципиальным. Соответственно данная дифференцировка педагогически оправдана, т.к. позволяет решать не только оздоровительные задачи, но и задачи повышения физической подготовленности и работоспособности студентов, например, применительно к выполнению нормативов комплекса ГТО на выносливость.

Организационными особенностями использования ходьбы и бега в течение учебного года являются:

- количество тренировочных занятий в недельном микроцикле от 2 до 3 в зависимости от подготовленности студентов и опыта занятий;
- время первого тестирования (третья декада сентября);
- время второго (итогового) тестирования (третья декада мая).

Критериями степени физического здоровья студентов являются также и параметры физической подготовленности по результатам регулярных педагогических контрольных (тестовых) испытаний. При определении уровня физической подготовленности занимающихся студентов следует

ориентироваться на традиционные в практике физического воспитания студенческой молодежи и широко апробированные двигательные тесты. К ним относятся 12 минутный бег (тест Купера) или его модификацию в виде 6 минутного бега (для оценки общей выносливости).

Заключение. Тренировочные занятия на основе использования дозированной ходьбы в сочетании с бегом органично входят в комплексную программу физического воспитания студентов, рассчитанную на поэтапную реализацию на 1-3 курсах обучения в высших учебных заведениях. В результате ее системного освоения создаются условия для благоприятных изменений в функциональной (физической) подготовленности, улучшения состояния здоровья, укрепления положительного отношения к использованию физических упражнений в повседневной жизни студенческой молодежи и подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО на выносливость.

Список использованных источников

1. Костюнина Л.И., Баранников А.А. Оценка физической подготовленности студентов педагогического университета по результатам испытаний ВФСК ГТО // Сборник материалов XI международной науч. -практ. конференции «Актуальные проблемы физической культуры и спорта». – Изд. ЧГПУ, Чебоксары, 2021., С.272-277
2. Перова Е.И. Физическое состояние и готовность студенческой молодежи к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО 2014 года [Текст] / Е.И. Перова, В.А. Куренцов, В.П. Голубев, Э.В. Егорычева // Вестник спортивной науки. – 2014. - №2. – С. 55-60.
3. Учебная программа дисциплины «Физическая культура»: для студентов всех специальностей и направлений подготовки очной формы обучения / Л.В. Касатова, Е.В. Фазлеева, В.Г. Двоеносов, А.Н. Меркулов, Н.Р. Утегенова, А.С. Шалавина – Казань: КФУ, 2014. – 55 с.

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ СНОУБОРДА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Батенева С.М., 2 курс, институт гражданской авиации и таможенного дела
(СибГУ имени академика М.Ф. Решетнева)

Научный руководитель – **Лепилина Т.В.**

старший преподаватель

Введение. Катание на сноуборде зародилось относительно недавно. Около 100 лет назад люди даже не представляли, что можно спускаться с горы, присоединив себя к монолитной доске, однако изобретение одного американца в 1929 году перевернуло представление о спусках с горы. В России сноуборд появился и того позже, а именно в конце 1980-х годов, после чего популярность данного изобретения возрастала с каждым днем.

Сейчас мы уже не можем представить зимние склоны без сноубордистов на сноубордах. Но задумывались ли вы, какова польза от такого времяпрепровождения на заснеженных трассах? Ответ на этот вопрос и предстоит узнать в представленной статье.

Содержание. Занятия сноубордингом положительно влияют на физическую подготовку человека, его психологическую устойчивость, развитие реакции и координационных способностей. Сноуборд – это многослойная удлинённая доска с загнутыми торцами и расположенными поперек креплениями для специальных ботинок [1]. Сноубординг – зимний олимпийский вид спорта, представляющий собой спуск с заснеженных гор и склонов на специальной доске, которая называется сноуборд [2] (рис.1). Впервые был включён в олимпийскую программу на зимних Олимпийских играх 1998 года в Нагано

Данный вид спорта наиболее характерен для молодой части общества, основная демографическая группа – люди в возрасте до 30 лет. Данный факт не удивителен, поскольку сноубординг требует огромное количество энергии, является опасной деятельностью, но несмотря на это любители данного занятия с большим удовольствием катаются по снежным склонам. Спуск на сноуборде вызывает прилив сил и положительных эмоций, чувство лёгкости и настоящей эйфории от процесса.

Обучение катанию на доске в любом возрасте должно проходить под контролем специалиста, который научит не только основам и правильному катанию, но и сможет подобрать всю необходимую экипировку для комфортной езды. Детям рекомендуется начинать обучение кататься на сноуборде в возрасте 7-8 лет.

Польза катания на сноуборде. При катании на сноуборде задействуются мышечная система, опорно-двигательный аппарат и все функциональные системы организма человека. Благодаря высокой скорости при спуске у человека возможны выбросы гормона адреналина в кровь, что оказывает особое влияние на организм. Так, выбросы данного гормона способствуют учащению частоты сердечных сокращений, что расслабляет бронхиальные мышцы и увеличивает количество получаемого кислорода в ткани; процессы окислительной реакции так же усиливаются, что позволяет повышать теплопродукцию. Помимо различных позитивных воздействий за счет выброса гормона адреналина, существует и ряд иных эффектов, достигаемых благодаря сноубордингу:

❖ основная стойка сноубордиста – положение в полуприседе, такое положение тела заставляет таз возвращаться в анатомически правильное положение, что улучшает осанку человека. В постиндустриальном обществе как никогда актуальна проблема неправильной осанки, ведь люди большую часть времени находятся в сидячей позиции, что создает неверную анатомическую форму позвоночника и других костных отделов;

❖ катание на сноуборде вызывает невероятные положительные эмоции, это достигается благодаря самому процессу катания на доске, так же и

окружающей обстановке. Яркий солнечный свет, белый снег, морозный ветер и невероятные пейзажи – все это оказывает благотворное влияние на психоэмоциональное состояние человека, способствует полноценному отдыху, позволяет бороться с усталостью связанной с учебной, трудовой, бытовой деятельностью, апатией, депрессией, способствует психологической разрядке и преодолению страхов.

❖ сноуборд — идеальный вариант для сжигания калорий. В среднем за час занятий среднестатистический сноубордист теряет от 250 до 600 калорий в зависимости от интенсивности нагрузки. Во время занятий на сноуборде задействованы все группы мышц, особенно ног, ягодиц, живота и бедер, а нагрузка позволяет за час избавиться от 400 и более калорий, поэтому стройное и подтянутое тело сноубордистам обеспечено.

❖ у сноубордистов отлично развиты мышцы спины, пресса, икры, квадрицепсы, поскольку на них приходится основная нагрузка в течение тренировки. Однако неправильно думать, что вся нагрузка выпадает на нижнюю часть тела: руки, плечи и верхние отделы спины и груди тоже активно участвуют в тренировке, помогая удерживать баланс во время катания, что в целом помогает улучшить чувство равновесия и почувствовать, как управляешь своим телом.

Катание на сноуборде оказывает положительное влияние на организм, помимо всего прочего стоит упомянуть ускорение метаболизма, замедление старения, укрепление иммунитета и многие другие эффекты. Для укрепления здоровья следует вставать на сноуборд не реже 1–2 раз в неделю и кататься не менее часа. Данный зимний вид спорта имеет и свои противопоказания. Так, например, люди с любыми проблемами связок, мышц, костей имеют трудности с этим спортом и зачастую им противопоказано занятие им, также люди, имеющие проблемы сердечно-сосудистой системы и беременные не смогут насладиться сноубордингом.

В рамках нашего исследования мы провели опрос среди студентов институт гражданской авиации и таможенного дела. Результаты опроса показали, что многие студенты умеют кататься на доске и лишь не многие считают сноуборд одним из главных видов их двигательной активности в зимнее время.

Вывод. Сноубординг – это не только замечательное времяпрепровождение, но и отличный способ поддержания всего организма в тонусе, причем это касается не только физических показателей, но и психологических. Данным видом двигательной активности можно заниматься в любом возрасте, на протяжении всей жизни поддерживать свою физическую форму в хорошем состоянии, получая удовольствие от катания на доске на свежем воздухе. Сноуборд – верный способ укрепления физического и психического здоровья человека, функциональных систем организма, развития, физических качеств: быстроты, силы, выносливости и ловкости.

Список использованных источников

1. Влияние занятий сноубордом на здоровье человека – Текст : электронный //Студенческий научный форум: официальный сайт. – 2017. – URL:<https://scienceforum.ru/2017/article/2017030683> (дата обращения: 03.11.2022).
2. Для пользы тела: сноуборд – Текст : электронный //Деловой Волгоград : официальный сайт. – 2018. – URL:<https://delosmi.ru/2018/04/07/dlya-polzy-tela-snoubord/> (дата обращения: 03.11.2022).
3. Зимние виды спорта для здоровья – Текст : электронный //ГБУЗ ЛО «ТОКСОВСКАЯ МБ»: официальный сайт. – 2018. – URL:<https://www.trbzdrav.ru/article-healthy-lifestyle/winter-sports-for-health.php> (дата обращения: 01.11.2022).
4. История развития сноубординга в России – Текст : электронный //РИА Новости : официальный сайт. – 2014. – URL:<https://ria.ru/20140420/1004732602.html> (дата обращения: 04.11.2022).
5. Открой для себя сноуборд – Текст : электронный //Спортивный блог интернет-магазина Decathlon: официальный сайт. – 2016. – URL:<https://blog.decathlon.ru/otkroj-dlya-sebja-sport/otkroj-dlya-sebja-snoubord.html> (дата обращения: 04.11.2022).

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СРЕДСТВАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Блашкова А.Н., Хряпин Я.Ю., 1 курс, факультет физической культуры и спорта (ГСГУ)

Научный руководитель – Климанова Т.Г.
кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Предмет «Физическая культура» – основа двигательного режима школьников в урочной деятельности. Систематическое применение упражнений на выносливость в структуре всесторонней физической подготовки у школьников 8-х классов на уроках физической культуры, во-первых, содействует активизации естественных процессов развития систем и функций организма. Во-вторых, является основой для закладки надежного фундамента физической и функциональной подготовленности, создает благоприятные предпосылки для успешного формирования спортивного потенциала молодого человека в дальнейшем. Неоднозначность взглядов на процесс развития выносливости у школьников на уроках физической культуры, а также отсутствие в некоторых случаях достаточных условий для полноценного проведения уроков физической культуры, ставит задачу по поиску рациональных и универсальных методик развития выносливости у школьников на протяжении всего учебного года.

Цель исследования – совершенствование учебного процесса учащихся 8 класса за счет применения циклических упражнений на выносливость.

Содержание. Исследование педагогической направленности проводилось на базе Выкопанской средней общеобразовательной школы п. Сельхозтехника Луховицкого городского округа. В педагогическом эксперименте приняло участие 40 учащихся 8-х классов: 20 человек из них составили экспериментальную группу, 20 – контрольную. В начале исследования школьники экспериментальной и контрольной групп не имели существенных различий по уровню физической подготовленности и функциональным показателям.

Особенность педагогического эксперимента заключается в разработке и внедрении комплекса циклических упражнений продолжительностью 15-20 мин, выполняемые в аэробном режиме, в стандартной непрерывной, переменной непрерывной или интервальной нагрузки. Внедрение комплекса упражнений позволило проверить гипотезу и доказать поставленные задачи.

Эксперимент включен в учебную программу предмета «Физическая культура» в разделы: легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол), лыжная подготовка. Результаты исследования: эффективность циклических занятий по легкой атлетике оценивалась по динамике показателей физической подготовленности. Анализ результатов и комплекс упражнений представлен в таблице [1].

Таблица – Комплекс упражнений на выносливость по легкой атлетике

Наименование упражнения	Планируемый эффект	Метод выполнения	Интенсивность, ЧСС	Объем, мин.
Прыжки боком на двух ногах через гимнастическую скамейку с продвижением вперед	Развитие мышц ног	Групповой повторный	ЧСС 110-120	2
Челночный бег 5x10 м	Развитие скоростных качеств, ловкости	Групповой повторный соревновательный	ЧСС 150-160 уд/мин	10
В положении скамейки между ног в темпе прыжки на скамейку и обратно на месте или с продвижением вперед	Развитие мышц ног и прыгучести	Групповой повторный	ЧСС 110-120	2
Поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке	Укрепление мышц брюшного пресса	Повторно-серийный	ЧСС 110-120 уд/мин.	3x10 с интервалом 20 сек.
Стоя лицом к скамейке в темпе прыжки на скамейку и обратно	Развитие мышц ног и прыгучести	Фронтально-непрерывный	ЧСС 150-160 уд/мин	6
Бег на месте с высоким подниманием бедра в максимальном темпе.	Укрепление мышц ног	Групповой повторный	ЧСС 150-160 уд/мин	5
Поднимание туловища из положения лежа на спине	Укрепление мышц брюшного пресса	Повторно-серийный	ЧСС 110-120 уд/мин.	5x10 с интервалом 20 сек.

Прыжки со скакалкой	Укрепления мышц ног, улучшения координации	Индивидуальный	ЧСС 110-120	3
Тройной прыжок с места	Укрепление мышц ног, развитие прыгучести	Групповой повторный	ЧСС 110-120, прыжки на предельную длину	8
Приседание на одной ноге (пистолет)	Развивает мускулатуру ног и ягодиц	Индивидуальный	ЧСС 110-120	3
Стоя у гимнастической стенки и держась на уровне пояса, глубоко присесть, не отрывая коленей от рейки	Развитие и укрепление мышц бедер и ягодичных мышц	Повторно-серийный	ЧСС 110-120	3

Заключение. Приоритетными являются упражнения, развивающие скоростные, силовые и скоростно-силовые качества, общий объем которых составил 77,1%. Для сравнения, в контрольной группе, занимающейся на уроках физической культуры по общей методике, силовая и скоростная подготовка занимает не более 50% от общего числа проводимых занятий. По результатам наблюдений было выявлено, что в среднем за одно занятие учащиеся обеих групп выполняют порядка 12-16 различных физических упражнений. Разработанная и экспериментально обоснованная методика может применяться в школах в качестве основных и дополнительных занятий по физической культуре, а также при составлении программно-нормативных документов для учебно-тренировочного процесса в рамках физического воспитания учащихся 8 классов.

Список использованных источников

8. Митусова, Е.Д. Программно-методическое обеспечение реализации внеурочной деятельности по предмету "Физическая культура"/Е.Д. Митусова, В.В. Митусов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.- 2017. №5. – С. 55
9. Тихонов, А. М. Физическая культура в школе: системно-деятельностный подход в преподавании: учебно-методическое пособие /А.М. Тихонова, Д.Д. Кечкин, Пермь, ООО «Ника», 2018. – 404 с.

АКВААЭРОБИКА И ЕЕ РОЛЬ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНТОК

Бортновская А. Г. 3 курс, экономического факультета
(БрГТУ)

Научный руководитель – **Орлова Н.В.**
кандидат педагогических наук, доцент

Введение. В наши дни современное поколение, в том числе и студенческая молодежь, имеют различные отклонения в состоянии здоровья, что часто связано с ведением неправильного образа жизни. С каждым годом по статистике при поступлении абитуриентов в высшие учебные заведения количество данной категории молодежи регулярно возрастает. По этой причине, вовлечение молодежи в здоровый образ жизни обретает большую значимость. Одним из методов здорового образа жизни являются занятия в различных спортивных секциях, в частности аквааэробика.

Упражнения в воде благоприятно влияют на физическое состояние всего организма занимающихся, улучшают функциональные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем, поднимают настроение у студентов.

Аквааэробика – водный вид спорта, где умение плавать не обязательно. Занятия подходят для большой категорий людей, помогают сбросить лишний вес, решить целый перечень проблем со здоровьем.

Содержание. Аквааэробика – вид оздоровительных занятий в воде, предназначенный для различного контингента занимающихся, неограниченный по возрасту и уровню физической и функциональной подготовленности, направленный на улучшение двигательных качеств занимающихся, с использованием упражнений, выполняемых в аэробном режиме с использованием музыкального сопровождения [2].

Занятия могут иметь разную направленность: укрепление мышц верхнего плечевого пояса, нижних конечностей, мышц спины, мышц живота, профилактики варикозного расширения вен, рекомендованы беременным женщинам [3].

Упражнения могут выполнять как девушки и юноши, так и люди пенсионного возраста (если нет противопоказаний по здоровью). Водная гимнастика помогает решить целый комплекс проблем со здоровьем.

Благодаря улучшению кровообращения организм постепенно выводит лишнюю жидкость из организма. В результате уменьшается отёчность, исчезает целлюлит и избыточный вес, улучшается состояние кожного покрова. Силовая нагрузка ускоряет обмен веществ, укрепляет сердечно-сосудистую систему, улучшает выносливость, иммунитет, корректирует осанку, снижает сезонные заболевания органов дыхания.

Наиболее популярными видами аквааэробики являются:

1. Традиционный. Включает стандартный набор упражнений для общего укрепления мышц и коррекции фигуры. Дополнительно могут использоваться спортивные аксессуары: гантели, манжеты и др.

2. Продвинутый уровень (aquaadvanced). Физкультура с нудлом для тренировки работоспособности.

3. Аквасила (aquarower). Кардиотренировка, растяжка и укрепление всей мышечной системы организма.

4. Облегченный комплекс упражнений. Гимнастика для беременных. [1].

После занятий четырьмя видами аквааэробики в бассейне студенткам экономического факультета было предложено выбрать из данных видов тот, которым бы студентки предпочли заниматься. В ходе исследования было проведено анкетирование студенток в возрасте от 19 до 20 лет, в котором приняли участие 23 человека.

По мнению опрошенных (34,78%, 8 человек) самый предпочтительный вид aquaadvanced (продвинутый уровень), 30,43% ответили, что ставят в приоритет aquarower (аквасила). Три человека (13,04%) выбрали облегченный комплекс упражнений и пять человек (21,74%) предпочли традиционный вид аквааэробики.

Исходя из выше изложенного можно судить о том, что аквааэробика оказывает положительный эффект на улучшение физической активности девушек-студенток по сравнению со стандартным вариантом аэробики. Большинство студенток предпочитают вид аквааэробики с развитием трудоспособности, это связано с высокой учебной нагрузкой в вузе, после которой у студенток возрастает утомляемость. Также выявлено положительное влияние аквааэробики на общее психическое состояние занимающихся. Можно обоснованно сказать, что такие улучшения, прежде всего, обусловлены позитивным воздействием водной среды на двигательную активность студенток.

Заключение. Включение аквааэробики в физическое воспитание студентов в высших учебных заведениях позволяет повысить физическое развитие и подготовленность занимающихся, создает положительную мотивацию к регулярным занятиям спортом, а также способствует увеличению двигательной активности.

Список использованной литературы

1. Чем полезна аквааэробика и для чего нужна: результаты, эффективность для похудения, противопоказания к занятиям [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fitnessnyashka.ru/lishnijves/akvaerobika-video-smotret.html>. – (Дата доступа: 26.10.2022)
2. Лоуренс, Д. Аквааэробика. Упражнения в воде / Д. Лоуренс. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 256 с.
3. Аквааэробика на Брестском гребном канале [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rowingbrest.by/index.php/nashi-uslugi/hotlightbox>. – (Дата доступа: 26.10.2022)

ЙОГА КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Вакула А.А., Шуляковская Р.В. 4 курс, биологический факультет (БГУ)

Научный руководитель – **Цагельникова А.А.,**
старший преподаватель

Введение. В последнее десятилетие во многих учреждениях образования можно наблюдать тенденции к модернизации учебных программ по физической культуре. Среди различных практик, получивших распространение, особенно выделяется йога, которая вышла за пределы восточного общества в конце XIX века и на сегодняшний день является одним из самых популярных видов физической активности. Такая популярность объясняется достаточно просто – развитие современных технологий сделало возможным распространить знания о йоге по всему миру, а они в свою очередь получили своё применение в жизни множества людей, постоянно сталкивающихся с различными видами стресса. Такое внимание к йоге со стороны существенной части населения стало толчком к проведению множества исследований, направленных на то, чтобы подтвердить или опровергнуть её полезность для здоровья человека.

Современные студенты подвержены сильным интеллектуальным и психоэмоциональным нагрузкам, стрессу, что приводит к быстрому утомлению, снижению работоспособности и, как следствие, повышению заболеваемости.

В работе дана краткая характеристика наиболее распространенных стилей йоги, а также влияние йоги на организм человека и оценена целесообразность ее внедрения как элемента физического воспитания в учреждениях высшего образования (далее – УВО).

Содержание. Как писал один из выдающихся учителей и основоположников йоги современности – Б. К. С. Айенгар: «Йога – это крепость тела, стабильность ума и ясность мышления. Чистое зеркало четко отражает предметы. Здоровье – зеркало человека» [10].

Особенностью йоги можно считать её разнообразие, едва ли можно встретить другую практику с таким же количеством направлений. Это выступает и её преимуществом – благодаря многочисленности видов йоги, каждый может выбрать именно ту, что соответствует конкретному запросу. Наиболее популярным направлением для занятий в современном мире является хатха-йога. Она подойдёт студентам, только начинающим практиковать йогу, так как хатха считается классической разновидностью с медленным темпом смены поз (асан). В результате занятий улучшается концентрация внимания, тело расслабится, снижается частота бессонниц [9].

Аштанга-виньяса подойдёт тем студентам, которые считают хатху малоактивной и скучной. Так как в отличие от первой, асаны чередуются друг с другом без остановок, с повторами и применением особой техники дыхания. Своим темпом эта йога напоминает аэробные тренировки, в ходе занятия у практикующих наблюдается сильное потоотделение, усиливается кровообращение, активно сжигаются калории [11].

Power-йога – ещё одно направление с высокой степенью интенсивности, подойдёт для студентов, предпочитающих силовые и кардионагрузки. Напоминает аштанга-виньясу, но не требует соблюдения строгой последовательности выполнения асан. Наименьшее внимание в этом

ответвлении отводится медитациям. Проведено исследование, показывающее, что этот тип йоги способен снижать уровень кортизола – гормона стресса [2].

Инь-йога по содержанию оправдывает своё название, произошедшее от умиротворяющего начала “Инь”. Это наиболее медленный и спокойный вариант йоги, большинство асан выполняются в положении сидя и лёжа в неспешном темпе. Подойдёт в качестве разрядки и расслабления студентам, испытывающим стресс и напряжение на учёбе. Особое внимание уделяется концентрации на дыхании, занятие сопровождается медитативной музыкой.

Айенгар-йога подойдёт, например, для студентов специальной медицинской группы, так как её основная цель – восстановление после травм с помощью тех или иных асан [13].

Аэро-йога является наиболее молодым направлением, появившимся сравнительно недавно. В отличие от остальных направлений, которые можно практиковать в любом спортивном зале или дома, она требует специального оснащения. Упражнения выполняются на подвешенном к потолку гамаке, позволяющем выполнять как классические, так и перевёрнутые асаны без нагрузки на позвоночник. Тем самым избавляя от болей в пояснице и напряжения в шейном отделе – проблемам, которые часто имеют студенты, проводящие долгое время за партой [12].

Йога как вид физической активности обладает рядом терапевтических эффектов, которые активно изучаются во многих странах мира. Среди положительных эффектов йоги можно отметить снижение уровня стрессов, вызванных различными внешними факторами; улучшение качества сна; положительное влияние на иммунную систему.

Также было отмечено положительное влияние практик йоги на структуру и функции гиппокампа – структурной части головного мозга, отвечающей за хранение краткосрочной памяти и перевод её в долгосрочную, а также одной из частей лимбической системы головного мозга. Эти исследования являются очень многообещающими первыми доказательствами того, что поведенческие вмешательства, такие как практика йоги, могут использоваться для смягчения возрастных нейродегенеративных процессов, происходящих в организме человека [6].

К настоящему времени было накоплено большое количество данных о результатах применения йоги на занятиях физической культуры в различных учреждениях образования. Так на примере студентов-медиков первого курса было показано, что занятия йогой эффективно помогает справиться с тревогой и депрессивным состоянием, которые развились на фоне учебного процесса [1]. Положительное влияние на психологическое и физическое состояние так же было отмечено среди студентов различных УВО стран СНГ [5, 8]. Активно внедряется йога и на занятиях физической культурой для студентов специальных медицинских групп [6, 7].

Заключение. Таким образом, на основании анализа литературных источников можно сделать вывод, что применение элементов йоги на

занятиях физической культурой как в УВО, так и в других учебных заведениях является эффективным средством, которое будет не только повышать интерес студентов к занятиям, но и благоприятно влиять на их общее самочувствие.

На сегодняшний день можно с уверенностью говорить о том, что положительное влияние йоги на здоровье человека доказано. И пусть исследования в этой области ещё ведутся, рекомендуется активно внедрять элементы йоги на занятия физической культурой. Модернизация учебных программ вполне естественный процесс, который активно протекает во многих УВО нашей страны. Йога является отличным дополнением к уже применяющимся практикам, которые повышают физическое и психологическое благополучие студентов.

Список использованных источников

1. Mondal, D. Impact of yogic intervention on the perceived stress of college students / D. Mondal, N. Bandyopadhyay // Entrepreneurship in the era of globalization / ed. W.C. Singh. – New Delhi: Sunmarg Publ, 2014. – P. 485-488.
2. The effects of power and stretch yoga on affect and salivary cortisol in women / M. Sullivan [et al.] // J Health Psychol. – 2019. – Vol. 24, № 12. – P. 1658-1667.
3. Yin yoga and mindfulness: a five week randomized controlled study evaluating the effects of the YOMI program on stress and worry / F. Hylander [et al.] // Anxiety, Stress, & Coping. – 2017. – Vol. 30, № 4. – P. 365-378.
4. Yoga Effects on Brain Health: A Systematic Review of the Current Literature / N.P. Gothe [et al.] // BPL, 2019. – Vol. 5, №1. – P. 105-122.
5. Аглиулова, Л.Р. Йога на занятиях физической культуры в ВУЗах как средство улучшения качества обучения студентов-техников / Л.Р. Аглиулова, Д.М. Панягин // BSP, 2021. – Т.7, №2. – С. 339-343.
6. Беликова, Ж.А. Упражнения хатха-йоги как средство коррекции деформации позвоночника студентов специальных медицинских групп с нарушениями осанки: автореф. дис... канд. педагог. наук / Ж.А. Беликова // Белгород, 2012. – 23 с.
7. Гильфанова, Е.К. Оздоровительная фитнес-йога в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп вузов: автореф. дис... канд. педагог. наук / Е.К. Гильфанова // Улан-Удэ, 2011. – 27 с.
8. Дюков, В.М. Применение фитнес-йоги для повышения эффективности занятий по физической культуре в ВУЗе / В.М. Дюков, Н.В. Скурихина // Современные наукоемкие технологии, 2010. – №10. – С. 107-111.
9. Мудриевская, Е.В. Оздоровительная гимнастика хатха-йога в практике физического воспитания студенток 17-18 лет / Е.В. Мудриевская, А.С.Гречко // Теория и практика физической культуры. – 2007.–№ 3.– С. 15-19.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ПРИ ПОМОЩИ СРЕДСТВ ИЗ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА.

Воронцов В.С. магистрант, 1 курс, факультет ИАЭП
(КНИТУ-КАИ)

Научный руководитель – Ахматгалиев Р.Р.
ассистент-преподаватель

Введение. В современное время студенты мало заинтересованы в посещении занятий по физической культуре. Интерес студентов теряется из-за отсутствия заинтересованности в их посещении. Плохая заинтересованность появляется из-за неинтересных занятий. В дальнейшем это плохо сказывается на их физической форме [3].

На занятиях физкультуры мало времени уделяют игровые виды спорта. Для развития физической формы часто используют общепринятые стандартные упражнения. Большинство студентов не заинтересованы в их выполнении. При выполнении одного и того же стандартного действия студентам становится скучно [1,2].

Актуальность данной работы заключается в подборке средств из игровых видах спорта для привлечения студентов к занятиям физической культуры и повышения общего уровня физической подготовленности.

Целью нашего исследования являлось подобрать средства из игровых видов спорта для развития определенных физических качеств.

Содержание. Исследование проводилось на базе спортивного комплекса «Олимп» города Казани. В исследование принимали участие 24 студента бакалавра 2 курса, очной формы обучения. Студенты были разделены на 2 группы, контрольную и экспериментальную. Контрольная группа занималась по общепринятой методике, а в экспериментальной группе для развития физических качеств использовались различные упражнения из игровых видов спорта.

Исследование проводилось с ноября 2021 года по апрель 2022 года. В начале нашего исследования мы провели тестирование на уровень развития физических качеств. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Уровень развития физических качеств в начале эксперимента

Тесты	КГ ($X_{\text{ср}} \pm S_{\bar{x}}$)	ЭГ ($X_{\text{ср}} \pm S_{\bar{x}}$)	tp	tkp
Бег на 30 метров (сек) (быстрота)	4,62±0,05	4,55±0,07	0,81	2,074
Бег 1000 метров (мин) (выносливость)	3,31±0,10	3,35±0,09	0,30	2,074
Наклон, стоя на скамье (см) (гибкость)	9,31±0,13	9,43±0,10	0,73	2,074
Метание набивного мяча 700 г (м) (сила)	35,7±0,30	36,1±0,25	1,02	2,074
Челночный бег 3x10 (сек) (ловкость)	7,73±0,15	7,61±0,11	0,65	2,074

Примечание: КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа, tp – t расчетное, tkp – t критическое

Из таблицы 1 видно, что группы между собой являются однородными, в них нет достоверных различий на начало эксперимента.

Для развития физических качеств у студентов мы использовали средства из разных видов спорта. Для развития быстроты мы использовали средства из футбола. При помощи средств из волейбола мы развивали силу и ловкость. С помощью средств из баскетбола студенты развивали выносливость. Для развития гибкости применялись средства из бадминтона.

Для развития силы использовались различные прыжковые упражнения «Постановка блока, Нападающий удар через сетку». Упражнения выполнялись повторным методом.

При развитии быстроты применялось упражнение «Разыгрывание нападения в одни ворота», то есть двум футболистам, в 15 метрах от ворот при помощи двух передач необходимо было забить гол в ворота.

Используя упражнение из волейбола «Прием мяча в зонах 1, 6, 5», студенты развивали ловкость. Студентам было необходимо принять мяч и сразу переместиться для приема в следующую зону.

При развитии выносливости использовалась «Игра в одно кольцо 1 на 1». Студенты играли на 1 кольцо в течение 10 минут 2 тайма.

Средство из бадминтона «Игра через сетку 1 на 1». При активном движении и принятии волана в различных зонах студенты развивали гибкость.

В конце эксперимента было проведено повторное тестирование уровня развития физических качеств у обеих групп, результаты представлены в таблице 2

Таблица 2 – Уровень развития физических качеств в конце эксперимента

Тесты	КГ ($X_{\text{ср}} \pm S_{\bar{x}}$)	ЭГ ($X_{\text{ср}} \pm S_{\bar{x}}$)	tp	tkp
Бег на 30 метров (сек) (быстрота)	4,58±0,03	4,45*±0,05	2,23	2,074
Бег 1000 метров (мин) (выносливость)	3,24±0,07	3,08*±0,03	2,10	2,074
Наклон, стоя на скамье (см) (гибкость)	9,45±0,10	9,83*±0,13	2,32	2,074
Метание набивного мяча 700 г (м) (сила)	36,7±0,25	37,6*±0,28	2,40	2,074
Челночный бег 3x10 (сек) (ловкость)	7,59±0,17	6,82*±0,21	2,85	2,074

Примечание: КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа, tp – t расчетное, tkp – t критическое, * – различие между контрольной и экспериментальной группами достоверно ($p < 0,05$).

Из таблицы 2 видно, что результаты улучшились у обеих групп, но различия между двумя группами являются статистически значимыми во всех пяти тестах:

– в тесте «Бег на 30 метров» средний показатель в контрольной группе составил 4,85 сек, а в экспериментальной 4,45 сек, различия между показателями являются достоверными ($p < 0,05$);

– в тесте «Бег 1000 метров» средний показатель в контрольной группе составил 3,24 мин, а в экспериментальной 3,08 мин, различия между показателями являются достоверными ($p < 0,05$);

– тест «Наклон, стоя на скамье» показал средний результат в контрольной группе 9,45 см, а в экспериментальной 9,83. Различия между контрольной и экспериментальной группами достоверно ($p < 0,05$);

– в тесте «Метание набивного мяча 700 г» средний показатель в контрольной группе составил 36,7 м, а в экспериментальной 37,6 м, различия между показателями являются достоверными ($p < 0,05$);

– тест «Челночный бег 3x10» показал средний результат в контрольной группе 7,59 сек, а в экспериментальной 6,82 сек. Различие между контрольной и экспериментальной группами достоверно ($p < 0,05$)

Заключение. Таким образом, в конце исследования, мы наблюдаем, что экспериментальная группа превосходит контрольную группу во всех, проведенных нами тестах. Результаты нашего исследования подтверждают эффективность применения средств из игровых видов спорта, для повышения уровня развития физических качеств студентов.

Список использованных источников

1. Дашиноорбоева, В. Д. Физическая культура / В.Д. Дашиноорбоева. – Улан-Уде : ВСГУТУ, 2007. – 113 с.
2. Жанэ, И. А. Воспитание двигательных качеств / И.А. Жанэ. – Майкоп : Аякс, 2009. – 103 с.
3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 199 с.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Горенчук А. А. 3 курс, юридический факультет
(ГрГУ имени Я. Купалы)
Научный руководитель – **Сошко Н. И.**
преподаватель

Введение. На сегодняшний день актуальной проблемой современных студентов становится низкий уровень физического здоровья и физической подготовленности. В качестве части общей культуры личности физическая культура у студентов не сформирована. Современное общество диктует новые вызовы в области занятий по физической культуре, на которые необходимо незамедлительно реагировать. Они заключаются в поиске и внедрении инновационных подходов, которые, в свою очередь, предусматривают использование компьютерных технологий, создание новых алгоритмов управления, разработку и использование средств и методов в сфере физической культуры.

Как учебная дисциплина в высшем учебном заведении, физическая культура представляет собой важнейший компонент целостного развития личности, и проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, психологического благополучия и физического совершенствования. Активно применяемые инновационные технологии в системе физкультурного образования в высшем учебном заведении повышают эффективность и

качество занятий в современных условиях. Освоение содержания инновационных технологий обеспечивает специфику высокой степени готовности к социально-профессиональной деятельности как преподавателя, так и студента. Именно незамедлительное внедрение теоретико-методологических основ образовательных технологий в педагогическую деятельность преподавателя физической культуры, изменение форм, методов и содержания обучения в данной отрасли формирует соответствующие мотивации и интересы к физкультурно-спортивной деятельности. Данные тенденции, вызванные веком информационных технологий и развитием молодежи в этих условиях необходимо учитывать и незамедлительно реагировать на них, внедряя современные технологии в образовательный процесс по физической культуре.

Основная часть. По мнению Е. А. Алдошиной, в процессе решения проблем физического обучения, необходимо направлять собственную деятельность в следующие значимые элементы: развитие ценностных ориентаций в физическое и внутреннее усовершенствование обучающегося, формирование и развитие потребностей и мотивов к регулярным занятиям физическими процедурами, воспитание моральных и волевых качеств, установление гуманистических взаимоотношений, получение навыка общения [1]. В мире информационных технологий, безусловно, необходимо прибегать к современным методам организации образовательного процесса. Активное применение обширного диапазона современных педагогических технологий предоставляет возможность эффективного применения и использования как учебных, так и внеурочных периодов и достижения значительных результатов обучающимися.

Современные занятия физической культуры требуют применения следующих инновационных технологий: здоровьесберегающих; психолого-педагогических; личностно-ориентированных; информационно-коммуникативных; технологий дифференцированного физкультурного образования [2].

В свою очередь рассмотрим вышеизложенные технологии подробнее. Здоровьесберегающие технологии позволяют формировать необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, они учат применять полученные знания в повседневной жизни. Кроме того, они основаны на познавательной деятельности студентов, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, применении специальных упражнений для профилактики и коррекций осанки, глаз, использовании наглядности и сочетания различных форм предоставления информации.

Психолого-педагогические технологии представляют собой систему методов воздействия на человека посредством механизма психологической и педагогической регуляции его социального самочувствия и поведения.

Личностно-ориентированные технологии, в свою очередь, развивают практические навыки, необходимые студентам в различных физических ситуациях, а также для сознательного и активного отношения студентов к

занятиям физической культуры. Данный вид технологий разъясняет важность и пользу регулярных и систематических занятий физическими упражнениями.

Информационно-коммуникативные технологии обеспечивают организацию учебного процесса на новом уровне, способствуют более полному усвоению учебного материала. В связи с тем, что занятия по физической культуре представляют собой не только выполнение физических упражнений, но и включают в себя большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, применение электронных презентаций позволяет эффективно решать эту проблему. Кроме того, применение интерактивных методов работы, к примеру, использование онлайн-платформ «Kahoot!» или «My.Qizz» способствуют наиболее полному усвоению теоретического материала.

Технология дифференцированного физкультурного образования является целенаправленным физическим развитием индивидуальных способностей студента, при помощи системы средств, методов и организационных форм, обеспечивающим эффективное достижение цели образования. Содержание данной технологии представляет собой совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний, методических умений, технологий управления образовательным процессом, которые, в свою очередь, обеспечивают достижение физического совершенства.

Заключение. Инновационные технологии и методы в учебном процессе по физическому воспитанию студентов предложены в целях улучшения их состояния здоровья, формирования устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, воспитания потребности в систематической двигательной активности. Современные методы проведения занятий по физической культуре играют важную роль также в связи с тем, что с каждым годом увеличивается процент студентов, которые освобождены от практических занятий по соответствующей дисциплине по состоянию здоровья [3].

Список использованных источников

1. Алдошина, Е. А. Инновационные формы, средства и технологии в учебном процессе по физической культуре / Е. А. Алдошина // Наука-2020. – 2019. – № 6 (31). – С. 38–45.
2. Ковалев, С. А. Инновационные формы, средства в технологии физического воспитания студентов / С. А. Ковалев // Глобус: психология и педагогика. – 2021. – № 4 (44). – С. 19–22.
3. Казантинова, Г. М. Оценка физического развития студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре / Г. М. Казантинова, М. В. Цуцаева // Известия Нижневолжского агроуниверситетского комплекса: Наука и высшее профессиональное образование. – 2007. – № 1 (5). – С. 138–142.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ФИФА В СФЕРЕ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ПАНДЕМИИ COVID-19 В СЕЗОНЕ 2020-21 гг.

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

Научный руководитель – **Люкевич В.П.**
кандидат философских наук, доцент

Введение. Из-за COVID-19 во всех странах Европы закрылись кафе, гостиницы, торгово-развлекательные центры, фитнес-клубы и бассейны. Пандемия коронавируса, начавшаяся в начале 2020 года, оставила определённый отпечаток на всём футболе без исключения. Весь мир был загнан на изоляцию, как личную, так и международную. Конечно, в таких условиях не могло быть даже речи о проведении массовых соревнований по футболу. В связи с этим международная футбольная организация, именуемая ФИФА, столкнулась с ранее не прогнозируемыми проблемами, которые необходимо было решать без промедления. Люди перестали играть во дворах, перестали проводиться официальные игры, многие чемпионаты приостановились, а некоторые страны и вовсе закончили футбольный сезон задолго до запланированного его завершения, клубы и целые футбольные лиги столкнулись с многомиллиардными убытками, т.к. контракты на трансляции были подписаны на много лет вперед, а показывать игры не представлялось возможным. В это время перед ФИФА возникло множество проблем, но одна из самых главных – организация обеспечения максимального доступа к вакцинам, лекарствам и средствам диагностики во всем мире, потому что высшее руководство стремилось вернуть массовый футбол в привычное русло как можно раньше, а для этого необходимо было противостоять распространявшемуся вирусу.

Содержание. В начале 2021 года ФИФА в сотрудничестве с Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) начинает кампанию по обеспечению максимально возможного доступа к вакцинам, лекарствам и средствам диагностики COVID-19 и пропаганды соблюдения людьми в повседневной жизни важнейших мер профилактики. По случаю проведения Клубного чемпионата мира по футболу ФИФА 2020 года в Катаре с 04 по 11 февраля 2021 года ФИФА и ВОЗ начинают общественную информационно-разъяснительную кампанию с участием звезд мирового футбола, в рамках которой по телевидению и на стадионах распространялась информация в целях популяризации Инициативы АСТ (англ. Access to COVID-19 Tool) по ускорению доступа к средствам борьбы с COVID-19, предложенной странами G20, представляющими т.н. Большую двадцатку, входящую в клуб правительств и глав центральных банков государств с наиболее развитой и развивающейся экономикой. Особое внимание обращалось на пропаганду мер профилактики, таких как ношение масок, физическое дистанцирование и гигиеническая обработка рук.

Как подчеркнул президент ФИФА Джанни Инфантино, “Сейчас трудные дни, это трудное время, и у нас есть один большой противник, это коронавирус, это COVID-19... В эти времена футбол должен демонстрировать солидарность и единство. Мы должны показать, что работаем вместе, что мы команда. Это глобальная проблема... а глобальные проблемы требуют глобальных решений” [цит. по: 1].

Новое партнерство ФИФА и ВОЗ позволило распространить важные сообщения о профилактике коронавирусной инфекции целевым аудиториям во всем мире, для чего во время Клубного чемпионата мира по футболу ФИФА была организована трансляция соответствующих видеороликов. В них капитаны участвующих в турнире футбольных команд напомнили об основных мерах, которые каждый может принимать для борьбы с распространением коронавирусной инфекции, таких как мытье рук, отказ от рукопожатий и прикосновений к лицу, соблюдение дистанции, учет симптомов, ношение масок и проветривание помещений.

Важно не забывать о том, что в первую очередь мы должны думать о здоровье, – пояснил президент ФИФА Джанни Инфантино. – Только следуя рекомендациям медицинских работников мы сможем победить угрозу, исходящую от COVID-19, и я призываю всех соблюдать эти профилактические меры в повседневной жизни. Это позволит не только защитить ваше здоровье, но и здоровье ваших близких и окружающих. Я благодарен участвующим в турнире командам и их игрокам, тренерскому составу и другим должностным лицам за помощь в популяризации этих мер во время Клубного чемпионата мира ФИФА, а также за соблюдение необходимых протоколов в рамках турнира и за то, что они помогают высоко нести знамя футбола в эти трудные времена” [цит. по: 2].

Подготовленные для информационной кампании видеоролики с участием игроков и главных тренеров команд-участниц Клубного чемпионата мира по футболу в Катаре и легенд футбола были опубликованы на различных цифровых каналах ФИФА, ВОЗ и самих клубов при поддержке телерадиовещательных компаний всего мира. В проекте приняли участие 28 футболистов, среди которых можно назвать имена таких знаменитых игроков, как Лионель Месси, Джанлуиджи Буффон, Самуэль Это’О и ряд других.

Заключение: По-настоящему оценить деятельность ФИФА в сфере противодействия пандемии коронавируса можно будет только в тот момент, когда полностью искоренятся её последствия. Но даже на данный момент следует сказать, что принятые этой организацией меры в полной степени оправдали себя и своё назначение. При неправильной или же запоздалой реакции от ФИФА (такой как проведение игр без болельщиков, обработка антисептиками стадионов, отказ от рукопожатий игроков непосредственно перед началом матча, минимизация контактов игроков с представителями организационного состава, а после и полный отказ от проведения

официальных игр) пандемия COVID-19 могла нанести гораздо более сильный удар по футбольному миру и человечеству в целом.

Список использованных источников

- 1.FIFA and WHO launch an awareness campaign to fight COVID-19 [Electronic resource]. – Access mode : <https://www.figc.it/en/figc/news/fifa-and-who-launch-an-awareness-campaign-to-fight-covid-19/>. – Date of access : 10.11.2022.
- 2.FIFA’s Infantino urges unity, calls for FAs to push WHO advice [Electronic resource]. – Access mode :// <https://www.reuters.com/article/uk-health-coronavirus-soccer-fifa-infant-idUKKBN2133LT>. – Date of access : 10.11.2022.].



ИГРОВОЙ МЕТОД КАК СРЕДСТВО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ I

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

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

Введение. Игра служит не только удовлетворению различных потребностей – в отдыхе и развлечении, духовном и физическом развитии, в самопознании. Игровой метод широко известен в физическом воспитании и спортивной тренировке. Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Одним из основных в группе практических методов обучения плаванию является игровой метод.

Игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии.

Содержание. Присущий игровому методу фактор удовольствия и привлекательности способствует формированию у детей устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Игровой метод характеризуют:

– борьба за первенство, допустимая в пределах правил игры. Наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает её эффективным методом воспитания физических способностей пловца.

– комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, быстроты ориентировки, находчивости, смелости, воли к победе.

– проявление инициативы и умение принимать самостоятельные решения в неожиданных игровых ситуациях.

– повышение эмоциональности занятий является хорошим средством переключения с однообразных монотонных движений, характерных для плавания, а также увеличения числа повторений одних и тех же упражнений.

– вариативное применение полученных умений и навыков в связи с изменяющимися условиями игры.

В рамках нашего исследования мы провели опрос студентов факультета физического воспитания и туризма по вопросам использования игрового метода при обучении. Большинство респондентов отметили, что игровой метод является ведущим методом при обучении детей дошкольного и младшего школьного возраста. Студенты также отметили, что на любом этапе обучения необходимо использовать игровой метод и на в любой части учебного занятия.

Отметим, что основными требованиями к проведению игрового метода студенты обозначили следующие:

– перед каждой игрой должна быть поставлена конкретная задача;
– игра должна быть посильной, соответствовать подготовке учащихся;
– игра должна соответствовать проявлению активности, самостоятельности и инициативы учащихся.

Заключение. Игра – важное средство обучения плаванию. Она обеспечивает необходимую заинтересованность детей, помогает воспитанию выдержки, сознательной дисциплины.

Игра на воде помогают преподавателю или тренеру обеспечить эмоциональность занятий, а детям – избавиться от страха. Разнообразные по своему двигательному содержанию игры содействуют совершенствованию навыков основных движений, развитию двигательных качеств. Грамотный подбор игры, изменение её продолжительности, темпа, числа участников дает возможность регулировать физическую и эмоциональную нагрузку занимающихся.

На занятиях по обучению плаванию, особенно на начальном этапе, игровой метод должен являться ведущим. Целенаправленное и систематическое применение комплекса специальных учебных заданий в игровой форме в значительной степени облегчит учителю или тренеру задачу по обучению плаванию, а также обеспечит повышение качества плавательной подготовленности детей.

Список использованных источников

1. Карпенко Е.Н., Плавание: игровой метод обучения [Библиотечка тренера]: учеб. пособие для вузов / Е.Н. Карпенко, Т.П. Короткова., Е.Н. Кошкодан. - М:Олимпия Пресс, 2006.-48 с.
2. Викулов А.Д. Плавание : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д. Викулов.— М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. -367 с.

3. Игра - как одно из эффективных средств обучения плаванию детей дошкольного возраста Антоненкова О.В. -методическая разработка по физкультуре – 2021. – (<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2021/10/19/igra-kak-odno-iz-effektivnyh-sredstv-obucheniya-plavaniyu-detey>)

МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ КАК ИННОВАЦИОННОЕ СРЕДСТВО ВЛИЯНИЯ НА ОРГАНИЗМ И ПСИХИКУ ЧЕЛОВЕКА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Дудюк А.В., 2 курс, юридический факультет

(ГрГУ имени Я. Купалы)

Научный руководитель – Сошко Н.И.

преподаватель

Введение. В современном мире прогрессивного развития физической культуры происходит активный поиск инновационных средств улучшения качества учебно-тренировочного процесса, а также углубленное изучение проблемы заинтересованности в занятиях физическими упражнениями людьми разного возраста, уровня физической подготовки, а также социального статуса.

Корректное использование музыкального сопровождения способно в существенной мере содействовать решению поставленной задачи. Исходя из этого важно отметить, что именно музыка в нашей жизни широко применяется во многих и инновационных, и традиционных направлениях физической культуры.

Содержание. Музыкальное сопровождение занятий физической культурой – это целенаправленно подобранные и грамотно применяемые музыкальные произведения или их части (фрагменты, музыкальные отрывки), содействующие совершенствованию занятий и наиболее эффективному решению их основных задач. [2]

На данный момент в обществе остро конфигурирует проблема малоподвижного образа жизни, относительно низкой физической активности, что олицетворяет малый интерес к занятиям физической культурой. Согласно статистике, из десяти человек, пришедших в тренажёрный зал, остаются в нем на длительный срок не более двух-трёх. Самые стойкие постоянно в поиске различных средств, которые помогут им мотивировать себя и поднять эмоциональную составляющую на более высокий уровень. [1] И не последнюю роль здесь играет, конечно же, музыка для тренировок.

Музыка способствует превращению физической нагрузки из утомительной скучной «обязанности» в увлекательное и полезное времяпрепровождение. [2] Известный инженер и основоположник метода системы развития человеческого потенциала Моше Фельденкрайз указывает, что возрастающее осознание и подвижность могут быть достигнуты посредством успокоения и уравнивания работы двигательных участков

коры головного мозга, так как, чем более они активны, тем менее люди осознают тонкие изменения в своей деятельности. [2]

Благодаря музыке человек энергичнее мыслит, соответственно, начинает пробовать новые техники, движения, которые ранее ему казались невозможными. Без всяких сомнений можно утверждать, что музыка поистине является беспристрастным допингом, который сопутствует честному повышению спортивных результатов.

Также, музыка дает возможность преодолеть нарастающее утомление, помогает избежать однообразного проведения занятий, ускоряет процессы овладения техникой движений. Следовательно, использование музыкального сопровождения помогает заинтересовать людей в занятиях физической культурой и поддерживать данный интерес, стимулируя к дальнейшему развитию. В подтверждение этому можно отметить высокую популярность групповых фитнес-тренировок с использованием музыкального сопровождения, ритмичных и даже танцевальных упражнений, таких как аэробика и шейпинг. [2]

Однако, выбор музыкального сопровождения не стоит считать незамысловатым занятием. Необходимо учитывать как его влияние на организм и психику человека, так и не менее важно принимать во внимание и саму особенность физической активности.

Для занятий физической культурой рекомендуется к подборке музыка упрощенная по форме и содержанию, позитивная и энергичная по характеру, чтобы совокупность ее выразительных средств была синонимична содержанию упражнения и благоприятно влияла на его выполнение. Оптимально использовать танцевальные и песенные музыкальные произведения.

В подготовительной части занятия физической культурой следует применять музыкальное сопровождение, которое пробуждает внимание и способно настроить организм на ритм дальнейшего тренировочного процесса. Целенаправленно подбираемая педагогом музыка своими динамическими оттенками непроизвольно регулирует степень напряжения и расслабления работающих мышц, характер нарастания или ослабления мышечных усилий, плавность или порывистость выполняемых двигательных действий. [1] Такая гармония музыки и пластики тела доставляет невероятное эстетическое удовольствие, усиливает интерес и удовлетворённость от выполняемой физической работы.

Основная часть предполагает рациональный подбор музыкального материала, в первую очередь соответствующего по своему темпу и характеру звучания выполняемым упражнениям. Как правило, темп увеличивается в зависимости от активности работы. Музыка в данной части должна быть подобрана с чётким ритмическим рисунком, с учётом того, что сильные доли ассоциируются у занимающихся с нарастанием мышечного усилия и выдохом, а слабые — с ослаблением мышечного усилия и вдохом. [1]

Заключительная часть занятия включает в себя применение музыкальных произведений, способствующих отдыху, снятию утомления и реабилитации сил, то есть, успокаивающая музыка. [1] Она должна содействовать снижению нагрузки, физического и психоэмоционального напряжения и перехода организма человека в относительно спокойное состояние. Чаще всего под такую музыку проводятся различные дыхательные упражнения, упражнения, направленные на расслабление и др. Как правило это лирические мелодии, которые отличаются медленным темпом, тихим и спокойным звучанием.

Заключение. Подводя итоги, можно констатировать, что правильно подобранное музыкальное сопровождение в значительной мере повышает эффективность и качество занятий физической культурой, а также воздействует на детей и взрослых таким образом, что позволяет решать многие задачи в различных сферах воспитания.

Этот аспект является важным условием правильной организации тренировочного процесса в целом, а значит и определяет уровень профессиональной подготовки специалиста по физической культуре в рассматриваемой теме.

Список использованных источников

1. Смирнова Ю.В., Сайкина Е.Г., Кадыров Р.М. Музыкальное сопровождение в занятиях физической культурой: Учебно-методическое пособие.- СПб.: Издательство РГПУ им. А.И.Герцена, 2010. 104 с.
2. Якуб, И. Ю. Роль музыкального сопровождения во время физической активности / И. Ю. Якуб, О. А. Крыжановская. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 13 (127). — С. 895-900.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС ТРЕНИРОВОК В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

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

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

Введение. На удивление, в современном мире самой значимой проблемой является снижение работоспособности человека. Это показано появлением доступных средств передвижения, появлением инновационных технологий, а также неправильное питание, вредные привычки (курение, употребление спиртного, фастфуд и т.д.), отсутствие навыков здорового образа жизни. Фитнес является средством поддержания уровня здоровья, физической и умственной работоспособности студентов вуза.

Содержание. Фитнес приобретает все большую популярность, выражение «to be fit», которое используется в английском языке, означает «быть в форме». Э.Т. Хоули и Б.Д. Френкс определяют общий фитнес как

«стремление к качеству жизни, включающему социальный, психический, духовный и физические компоненты». [1]

Что такое фитнес и почему эта программа популярна среди студентов? Фитнес - вид физической активности, который направлен на поддержание хорошей общей физической формы, достигаемой за счёт правильного питания, отдыха и умеренных физических нагрузок. [2],

Фитнес технология – использование различные спортивных упражнений, направленных на совершенствование своего тела, что способствует повешению самооценки студента/человека.

Для студентов, эта форма занятий будет актуальной. Почти все время студенты проводят сидя за партами и не следят за осанкой. Что приводит к ухудшению состояния здоровья, после чего наш организм, более подвержен различным заболеваниям. Особенно сейчас, во время ковид периода, это очень актуально.

Иногда, бывает так, что студенты, в ходе занятий не следят за правильным питанием, а едят то что под рукой (сосиски в тесте, вафельки, чипсы), или просто сказать, перекусывают, чтоб удалить голод. Но это все очень вредно для нашего организма и здоровья в целом. Именно по этому, приходя на пары по физической культуре, сто бы замечательно после разминки проводить фитнес тренировки.

Считаю, что многие студентки, были бы рады таким занятиям. Ведь они бы могли не тратить деньги на дорогих фитнес тренеров, а просто приходить на пары по физической культуре.

Мы провели опрос среди студентов своего потока, по поводу интереса к данному виду проведения пар и результаты получились такие: 71% студентов проголосовали За, 18% учащихся проголосовали против, 11% воздержались от ответа.

Заключение. Таким образом, можем сделать вывод, что студенты принимают тот факт, что физическая культура очень важна в нашей жизни. Понятно, что использование физтнес технологий на парах физической культуры, по большей части, завлекало бы студентов принимать здоровый образ жизни.

В настоящее время, во всех университетах страны проходит усовершенствования занятий физической культуры и внедрение всех видов фитнес тренировок в студенческую жизнь. Ведь наше здоровье нужно беречь смолоду!

Список использованных источников

1. Георгиева Н.Г. Влияние фитнес систем на формирование мотивации к занятиям физической культурой подростков специальной медицинской группы // 2013. – № 5 (38). – С. 59–63.
2. Фитнес. Википедия. – <https://ru.wikipedia.org/wiki/Фитнес>. // дата доступа: 07.11.2022

ВЛИЯНИЕ ТРЕНАЖЁРОВ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ

Железная Д.Н., 3 курс, экономический факультет
(БрГТУ)

Научный руководитель – Орлова Н.В.
кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Каждый современный человек в наше время стремится иметь не только крепкое здоровье, но и красивый рельеф тела. С возрастом эта тенденция становится всё более актуальной, а увлечение к занятиям на тренажёрах в залах приходит в студенческие годы.

Однако не все студенты обладают необходимыми знаниями о правильной работе с тренажёрами и в связи с этим для эффективного проведения тренировок, каждый занимающийся должен знать и уметь грамотно индивидуально подбирать спортивное оборудование, учитывая особенности своего состояния здоровья и опираясь на желаемый результат.

Содержание. Современные тренажёрные залы оснащены большим количеством спортивного оборудования и для эффективного проведения тренировки необходимо владеть информацией об особенностях тренажёрного оборудования [1].

Выделяют 2 группы тренажёров: силовые и кардио, отличающиеся друг от друга не только функциональностью, но и конечными результатами, которые можно достичь с их помощью.

Кардиотренажеры предназначены для выполнения аэробной кардионагрузки: сжигания жира и снижения массы тела, укрепления и стимуляции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, увеличения общей стойкости организма.

Такие тренажеры подходят не только для развития выносливости и улучшения работы сердца, но и для быстрого похудения, позволяя проработать все проблемные зоны тела.

К основным кардиотренажерам относятся:

– велотренажеры, при работе с которыми задействуются все мышцы ног и укрепляются коленные суставы.

Также занятия на велотренажёре помогут укрепить сердечную систему и повысить тонус сосудов. Такой тренажер является одним из безопасных для занятий спортом, так как подходит даже тем студентам, которым противопоказаны усиленные нагрузки на сердце.

– беговая дорожка: регулярные занятия на данном тренажере помогают в повышении выносливости, потере веса, укреплении мышц нижних конечностей и улучшении работы сердца.

Однако следует помнить, что занятия на данном виде тренажёров могут быть травмоопасными для студентов с заболеваниями суставов.

– эллипсоид: с помощью этого тренажера можно проработать проблемные зоны ягодиц и бёдер, прокачать мышцы спины и рук.

Данный тренажёр является многофункциональным, так как совмещает в себе несколько видов спортивного оборудования: беговую дорожку, степпер и велотренажер – но, в отличие от беговой дорожки, снижает нагрузку на коленные и голеностопные суставы.

– гребные тренажёры: задействуют множество суставов и мышц нижних и верхних конечностей, спины и верхнего плечевого пояса.

Такой тренажер также целесообразно относить к кардио-силовым, поскольку одновременно с общеукрепляющим воздействием на сердечно-сосудистую систему происходит одновременная силовая нагрузка.

Однако в ходе занятий на данном виде тренажёров оказывается большая нагрузка на позвоночник в поясничном отделе, следовательно, данные тренажеры противопоказаны студентам с травмами спины и позвоночника.

– степперы, направлены на подтяжку ягодиц и бедер, а также укрепление мышц спины и пресса.

Такой тренажёр позволяет избавиться от избыточного жира и прокачать мышцы нижней части тела, делая их рельефными. Также степперы будут полезны тем студентам, которые желают ускорить обмен веществ и развить координацию.

Таким образом, кардиотренажеры активно используются для создания аэробных нагрузок, которые хорошо влияют на нервную систему, сжигание жира, укрепляют сердце, ускоряют метаболизм. Благодаря регулярным кардиотренировкам, можно улучшить физическую форму уже за 2-3 месяца, привести мышцы в тонус, восстановить сон.

Однако следует избегать больших нагрузок студентам, которые имеют хронические заболевания сердца, в том числе сердечную недостаточность, сахарный диабет.

Силовые тренажёры используются для глубокой проработки и роста мышц, формирования красивого рельефа тела. Также такие тренажёры могут быть предназначены для похудения, так как с ростом мышц жиру свойственно естественным образом уменьшаться [2].

Для тренировки различных групп мышц применяются соответствующие силовые тренажёры, но результат их действия одинаков: создать максимальную нагрузку на определенную группу мышц за счет собственного или дополнительного веса. Таким образом, выделяют следующие виды силовых тренажёров:

– тренажёры, работающие с собственным весом тела: шведские стенки, скамьи для пресса, турники, силовые рамы, брусья.

Эти универсальные тренажеры предназначены для проработки всех мышечных групп, развития силы, выносливости, снижения веса. Такое оборудование имеет малый вес и наиболее безопасно, занятия на нём подойдут также физически неподготовленным студентам.

– блочные тренажёры: «бабочка», для сведения и разведения ног – гравитрон.

В оборудовании данного типа тренажеров дополнительное отягощение создается с помощью грузов, являющихся частью конструкции. С помощью такого инвентаря можно проработать отдельные группы мышц и сформировать мышечный рельеф желаемого размера благодаря добавлению необходимого веса. При неправильном выборе массы или ошибках в технике выполнения упражнений вероятность получения травмы в виде растяжений или ушибов довольно высока, в связи с этим студентам рекомендуется на начальном этапе заниматься под контролем специалиста.

– тренажёры со свободными весами: скамья для жима лёжа, хаммер, кроссовер, тренажёр Смита, скамья Скота.

При работе с таким видом тренажеров используются отягощения в виде свободных весов в виде штанг, гантелей, грифов, которые необходимо надёжно фиксировать на стойке.

Данные тренажёры полезны для глубокой проработки конкретной группы мышц, оказывая дополнительную нагрузку на мышцы в момент выполнения упражнений. Также подобные тренажёры имеют регуляторы, которые служат специальной защитой для занимающегося.

Таким образом, силовые тренажёры выполняют ряд таких значимых функций, как коррекция фигуры, увеличение мышечной массы, похудение и повышение выносливости организма.

Занятия на таких тренажёрах требуют определённых знаний, следовательно, использовать такое спортивное оборудование необходимо строго по назначению, не выполняя на тренажерах упражнения, для которых они не предназначены.

Также важное место имеет разумный подбор дополнительного веса, адекватная оценка своих возможностей и уровня физической подготовки, иначе высок риск растяжения мышц и повреждения связок.

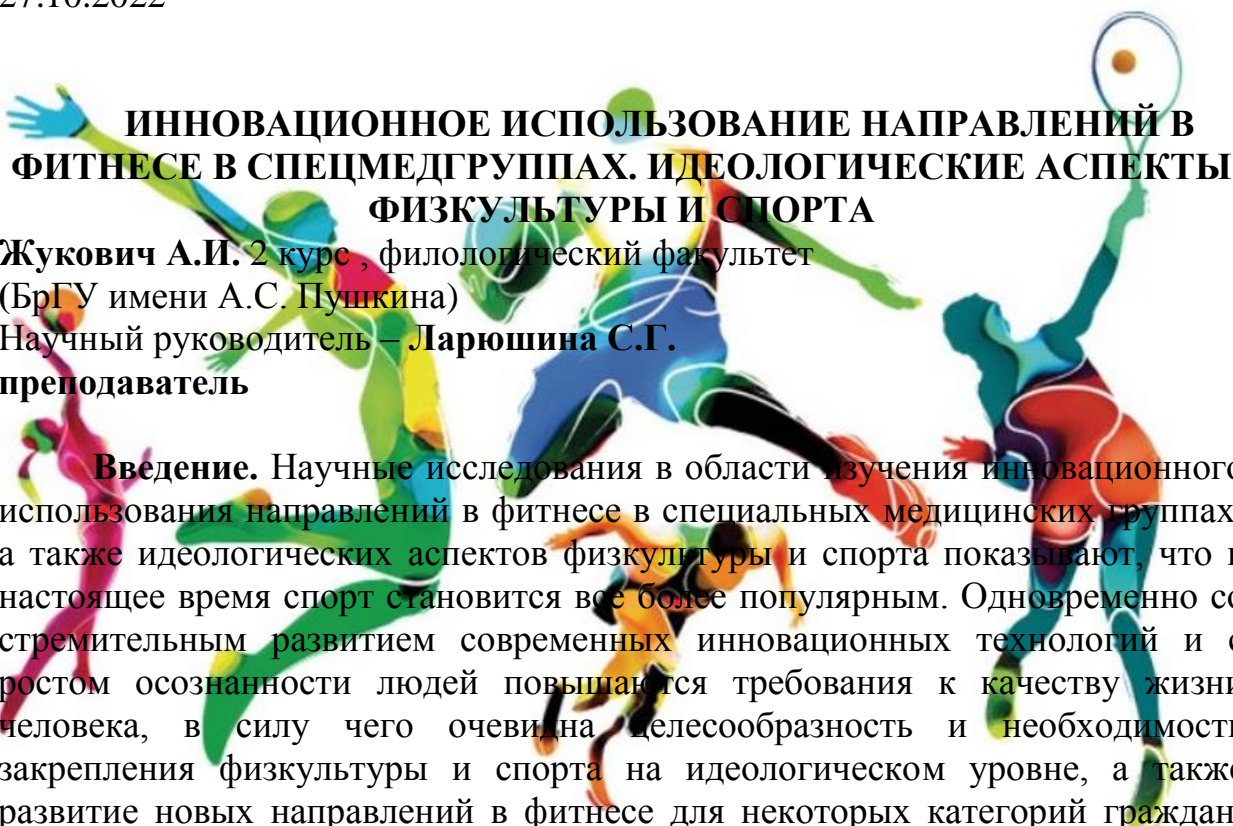
Заключение. Занятия на тренажерах можно считать одними из самых эффективных, так как они имеют ряд преимуществ – похудение, набор мышечной массы, выработка выносливости, формирование рельефа тела. Польза тренажера варьируется в зависимости от его вида и предназначения. Например, студентам, желающим нарастить мышечную массу и повысить выносливость, подойдут занятия на силовых тренажёрах.

Занятия на кардиотренажёрах будут полезны как юношам, так и девушкам, позволяя им привести тело в тонус, улучшить работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Однако при работе с тем или иным видом тренажеров студентам необходимо грамотно оценивать изначальный уровень спортивной подготовки и особенности личного состояния здоровья для получения положительных эффектов влияния физических нагрузок на организм.

Список использованных источников

1. Что такое кардиотренажеры и для чего они нужны [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://alexfitness.ru/fitness_guide/chto_takoe_kardiotrenazhery?ysclid=I9mxew12od558435855. – Дата доступа: 25.10.2022
2. Силовые тренажеры. Виды и применение. Безопасность и особенности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dlia-sporta.ru/glavnaia/oborudovanie/silovye-trenazhery/?ysclid=I9rbstbpik8089638>. – Дата доступа: 27.10.2022



ИННОВАЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАПРАВЛЕНИЙ В ФИТНЕСЕ В СПЕЦМЕДГРУППАХ. ИДЕОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Жукович А.И. 2 курс, филологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – Ларюшина С.Г.
преподаватель

Введение. Научные исследования в области изучения инновационного использования направлений в фитнесе в специальных медицинских группах, а также идеологических аспектов физкультуры и спорта показывают, что в настоящее время спорт становится все более популярным. Одновременно со стремительным развитием современных инновационных технологий и с ростом осознанности людей повышаются требования к качеству жизни человека, в силу чего очевидна целесообразность и необходимость закрепления физкультуры и спорта на идеологическом уровне, а также развитие новых направлений в фитнесе для некоторых категорий граждан, имеющих определенные вопросы со здоровьем, по причине чего им показаны занятия в спецмедгруппах.

Содержание. Цель работы – определение основных направлений инновационного использования в фитнесе в спецмедгруппах, а также выявление основных идеологических аспектов физкультуры и спорта.

Методы исследования. В процессе выполнения работы были использованы методы анализа, синтеза, индукции и дедукции, опрос, статистические методы для обработки данных проведенного исследования, графический метод (приложение).

Результаты и их обсуждения. Физическая культура и спорт на современном этапе развития представляют собой те виды деятельности, которые помогают человеку не только держать в тонусе свое тело, но и являются тем самым «мостиком» между желанием разных стран и народов изучить культуры других государств на основе общих интересов [7, с. 355]. В настоящее время отношение к спорту изменилось. Люди занимаются спортом с удовольствием, иметь красивое подтянутое тело – тренд современной

жизни, для отдельных стран характерно наличие «национальных» видов спорта (США – бейсбол, Великобритания – футбол, Япония – каратэ, айкидо). В силу ряда причин идеологические аспекты физкультуры и спорта формируются сами по себе, в связи с приобретением последними популярности среди широких масс, в силу оформления их в качестве неотъемлемой части жизни современного человека, который следит за своим физическим и психическим здоровьем. В каждой стране, в каждом отдельном государстве вопросы физкультуры и спорта регламентированы на законодательном уровне. Примечателен тот факт, что еще в 1971 говорили о взаимосвязи культуры, идеологии и спорте. В частности, была написана книга «Манифест о спорте» [5], в которой было уделено много внимания вопросам физической подготовки. В условиях современных реалий спорт рассматривается как существенный отдельный элемент культуры. Для спорта характерна его деполитизация, отделение спортивных практик от политических. Однако, спорт был и по-прежнему остается деятельностью, которая тесно связана с производством и трансляцией идеологических конструктов [6, с. 101].

В то же время следует согласиться с мнением Д. А. Борисова о том, что в условиях, когда «человек является главной целью современного демократического государства», в отдельности ни духовная, ни физическая культура не могут иметь приоритет или быть самоцелью, поскольку они – равноправные, тесно связанные между собой, средства формирования гармонично развитого человека» [2, с. 292]. Только объединение системы ценностей в одно целое гарантирует новый рывок в развитии, а спорт – та самая энергетическая сила общества, которая позволяет сделать такой рывок. В частности, назрела необходимость выделения «спорта для всех», как самостоятельного направления со своими организационными принципами и своей идеологией. Его ядром должно стать осознание того, что не важно, какой из ребёнка получится спортсмен, а важно какой человек [1, с. 54]. Учитывая вышеизложенное придерживаемся мнения: несмотря на то, что многие говорят о преувеличении роли спорта, о чрезмерной идеализации человека и его тела, важно помнить то, что именно спорт оказывает прямое влияние на сближение народов и их культур, на обмен и знакомство с традициями [7, с. 356].

Инновации, как средство увеличения спортивных достижений давно стало неписанным правилом для многих видов спорта [4, с. 20]. В современных спортзалах и иных спортивных учреждениях различные инновации используются вполне успешно, в соответствии с их соотношением «качество– цена» [3, с. 76]. В частности, нами было проведено исследование в тренажерном зале «Gymexpress» (г. Минск) с целью выявить уровень использования инноваций в группах по фитнесу (спецмедгруппах). Анкета содержала 2 вопроса (Приложение 1). В исследовании приняли участие 12 тренеров, ведущих группы по фитнесу. По результатам проведенного опроса были получены ответы, обработка которых показала

следующее (Приложение 2). Используют инновации в своей деятельности в группах по фитнесу (спецмедгруппах) 67 % опрошенных тренеров, 33 % предпочитают работать по «старинке», только традиционными методами. В то же время используют Class Pass, аналогичные онлайн-программы 12 тренеров, виртуальные тренировки – 11 тренеров, мобильные приложения – 8 тренеров, современные гаджеты – 7 тренеров.

Заключение. Таким образом, в контексте расширения современной идеологии физкультуры и спорта целесообразно возрождение и активное продвижение идеи олимпизма, что будет способствовать не только всестороннему и гармоническому развитию личности, но и международному сотрудничеству, объединению и развитию культурных ценностей, развитию способностей человека и новым рекордам во всех сферах деятельности. В тренировках в группах по фитнесу (спецмедгруппах) большинство тренеров уже используют инновационные подходы, поскольку это позволяет максимально оптимизировать и сделать удобными тренировки. Некоторые тренеры придерживаются традиционных подходов, относясь с «опаской» к новшествам и их применению в работе с подопечными, имеющими некоторые противопоказания.

Список использованных источников

1. Белых, С. И. Идеология физического воспитания и спорта / С. И. Белых // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2015. № 9 (127). С. 51–57.
2. Борисов, Д. А. Идеология современного спорта и прикладной физической культуры / Д. А. Борисов // Донецкие чтения 2018 : образование, наука, инновации, культура и вызовы современности. Под общей ред. С. В. Беспаловой. 2018. С. 291-293.
3. Ибрагимов, Р. Р. Фитнес клубы: анализ особенностей деятельности и направлений инноваций / Р. Р. Ибрагимов, А. А. Маштаева // Новая наука: Стратегии и векторы развития. 2016. № 4-1 (76). С. 76-80.
4. Котов Е. Инновации в фитнес индустрии / Е. Котов // Управление в России: проблемы и перспективы. 2018. № 4. С. 19-23.
5. Манифест о спорте / Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР. Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. Междунар. совет спорта и физ. воспитания (СИЕПС), Дом Юнеско, Плас де Фонтеней, Париж, Франция. – Москва : [б. и.], 1971. – 33 с.
6. Огородов, Д. А. Идеология национализма и спорт / Д. А. Огородов // Экономические и социально-гуманитарные исследования. 2021. № 3 (31). С. 100-107.
7. Родионова, М. Е. Спорт как распространение культуры и идеологии во внешней среде / М. Е. Родионова, Е. В. Мальцева // Вопросы устойчивого развития общества. 2020. № 10. С. 355-357.

ЭЛЕКТРОННОЕ ОБУЧЕНИЕ КАК ТЕНДЕНЦИЯ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Казимиров А.С. 2 курс, магистрант
(УрФУ им. Первого Президента России Б.Н. Ельцина)
Научный руководитель – **Томилова С.В.**,
кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Завершение прошлого тысячелетия глобализация и человек попали под влияние в технологическом развитии, где эра коммуникации между всеми людьми перешагивало совершенно на новый уровень. Новейшие технологии, средства связи и коммуникации постепенно внедрялись в разных областях производства, образования, менеджменте и других. В статье рассматриваются различные электронные методы обучения с определением их преимуществ и сопоставление с традиционным методом образования и обучения.

Содержание. Резкий рост развития компьютерной индустрии и нано технологии позволило ввести новые стандарты и тенденции в глобальной образовательной системе. Этому всему предшествовали следующие тезисы: изменение в техническом оснащении и обеспечении образовательных учреждений совершенно новыми стандартами и технологиями, которые привели к огромному объему баз данных со всего мира, что позволило обрести и создать новые формы и методы обучения разных групп людей, по видам их профориентации. Данная выборка и градация позволяет определить степень, наклонности и способности индивидуально каждого обучающегося. Развитие сети интернет позволило обеспечить электронным образованием и дать доступ к неограниченной информации, которое заменило устаревшие книги, дискеты, диски и другие ручные информационные ресурсы. Также можно отметить, что электронное образование можем разделить на две составляющие, а именно дистанционное и мобильное обучение, каждый из которых нашел свою аудиторию по следующим причинам, где дистанционный метод обучения (дистанционное образование), позволяет взаимодействовать преподавателю со своими обучающимися находясь на расстоянии, отражая учебный процесс и его составляющие компоненты (цель, содержание, метод, организационная форма обучения, средства обучения, средства проверки и срез знаний, интерактивность).

Ведущим преимуществом данного вида обучения можем отнести возможность обучаться, не отрываясь от рабочего процесса, где дистанционное обучение может помочь той категории граждан, которые хотят обучаться постоянно и повышать или расширять свой уровень знаний, в то время, когда удобно и есть время. Это будет являться превалирующим преимуществом для тех категорий граждан, которые в каких-либо своих причинах не могут обеспечить свое присутствие для занятий в очном формате обучения. Также это позволит снизить стоимость за обучение по той же самой программе, ведь дистанционное обучение не требует расходов на

транспорт, материалы обучения, место для проведения обучения. Гибкий график позволит получать знания и обучаться непрерывно в формате 24 часа в сутки имея только ноутбук или персональный компьютер с выходом в сеть интернет.

Мобильные технологии позволили ввести новый метод, а именно мобильное обучение. Это обучение с помощью мобильных технологий, смартфоны, портативные планшеты, планшетные компьютеры, ноутбуки и другое. На сегодняшний день этот вид имеет самую широкую линейку и возможность обучаться, ведь у каждого человека имеется смартфон или ноутбук. Данный вид обучения позволяет обеспечить максимальную свободу и комфорт, что позволяет моментально решать такие возникающие вопросы, как передачу информационных материалов, данных, быстрое взаимодействие с обучающимися и другое. Для определения основных преимуществ мобильного обучения мы можем обратиться к источнику ЮНЕСКО, где выделено следующее, для обучающихся:

1. Улучшение и повышение доступа к образованию;
2. Использование доступных повседневных технологий;
3. Возможность обучаться в собственном ритме, в условиях конфиденциальности, которая может быть недоступна при использовании школьного компьютера или оборудования, принадлежащего другим лицам.
4. Поддержка при использовании популярных способов взаимодействия, использование мобильного доступа к аудиоматериалам или соцсетям.

К преимуществам для образовательных учреждений можно отнести:

1. Привлечение потенциальных студентов из неохваченных групп населения;
2. Материалы для обучения более доступны широкой аудитории, мобильных приложений, блогов и электронных книг, которые попадают в поле зрения потенциальных студентов;
3. Помощь нуждающимся социальным группам или малообеспеченным гражданам, которые не состоянием обеспечить себя очным образованием, при котором мобильное образование позволит улучшить жизненный уровень, а в будущем социальный класс.

В период глобальной пандемии COVID – 19, мир претерпел различные изменения, который повлекли за собой реорганизацию и добавление дополнительных методов и их узаконивание их на государственном уровне в различных бытовых сферах, включая образование. В Российской Федерации существует широкая и точная нормативно-правовая база, которая регламентирует и узаконивает дистанционную форму обучения. Статья 16 «Реализация образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий Федерального Закона от 29.12.2012 № 273 (ред. 24.09.2022) «Об образовании в Российской Федерации» четко прописывает, что «Под электронным обучением понимается организация образовательной деятельности с применением

содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников. Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников».

Заключение. Развитие технологий и обеспечение доступности и выбора траектории обучения становится в более разносторонним. Мобильное, дистанционное, очное, заочное, онлайн или оффлайн теперь каждый человек может выбирать любую сферу для развития и повышения или расширения своих знаний с применением в дальнейшем на практике.



СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Казмерчук М. А. 3 курс, исторический факультет
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введение. Здоровье – это основа жизни человека, трудовой активности, творческого успеха и долголетия. Оно отражает уровень жизни и благосостояние страны, напрямую влияет на производительность труда, экономику, моральные принципы общества, настроение людей.

Одной из задач физического воспитания выступает поддержание положительной тенденции через формирование интереса к физическому воспитанию студенческой молодежи. Большую роль в этом процессе играют современные технологии физической культуры и оздоровления.

На сегодняшний день специалистами в области физической культуры разработан и применяются ряд разных технологий и методик. Следует выделить некоторые из них. Стретчинг – система упражнений, основной целью которых является растягивание связок мышц, а также повышение гибкости тела. Растяжка значительно повышает гибкость; улучшает подвижность суставов; снимает мышечное напряжение; во время упражнений на растяжку происходит гармоничное и естественное развитие и укрепление систем и функций организма; способствует лучшей координации движений, повышает способность двигаться; улучшает пластичность; улучшает самочувствие и улучшает настроение; укрепляет мышцы спины, в результате чего формируется красивая осанка [2].

Помимо этого, очень эффективной для поддержания хорошего состояния здоровья является зумба-аэробика. Все упражнения зумбы – это микс из простых шагов известных и популярных в мире тенцев: хип-хопа, сальсы, меренге, бачаты и даже танцы живота [3].

Для студентов используются индивидуальные ступенчатые ракушки, так называемые «стэпы». Занятия степ–аэробикой обязательно сопровождаются веселой, ритмичной музыкой, которая создает хорошее настроение [1].

Стрип пластика – это вид аэробики, который позволяет одновременно научиться владеть своим телом и придать привлекательную форму. Занятия стрип пластикой оказывает благотворное влияние на фигуру, дыхательный аппарат и общий тонус мышечной системы.

Содержание. С целью изучения знаний у студентов о применяемых физкультурно-оздоровительных технологиях в учебном процессе у студентов 1 курса исторического факультета было проведено анкетирование. В анкетировании принимало участие 30 человек.

По результатам анкетирования можно сделать вывод, что у студентов возникли проблемы со знанием физкультурно-оздоровительных технологий. Об этом можно судить по ниже приведенным данным:

– «Знакомы ли Вы с физкультурно-оздоровительными технологиями в физической культуре?»: не знаком – 50 %, частично знаком – 40 %, знаком – 10 %;

– «Знакомы ли, Вы с такими физкультурно-оздоровительными технологиями как: стрип пластика, зумба-аэробика, стретчинг и др.?»: не знаком – 80 %, частично знаком – 10 %, знаком – 10 %;

– «Какие вы знаете физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании?»: так, респонденты отметили танцевальную (11,8 %) спортивную (5,9 %) и стэп–аэробик (5,9 %). Более детально респонденты ответили о видах гимнастики, выделив при этом акробатику (5,9 %), йогу (11,8 %), спортивную гимнастику (23,6 %), оздоровительную на позвоночник (5,9 %), художественную гимнастику (11,8 %).

Заключение. Сохранение и укрепление здоровья молодежи – сложная комплексная социально-педагогическая проблема, требующая переориентации целей образования и воспитания. Например, благодаря новым технологиям можно просматривать здоровье. Также разработка новых технологий позволяют развить интерес среди студентов высших учебных заведений.

Регулярная организация мероприятий, направленных на ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями (тематические лекции, специальная рекомендуемая литература, практические рекомендации) могут помочь мотивировать молодежь на пересмотр образа жизни.

Такая система обучения, безусловно, усиливает процесс физического образования, соответствует потребностям и интересам студентов, повышает мотивацию к занятиям физическим воспитанием.

Индивидуальные возрастные и физические возможности студенческой молодежи часто не соответствуют требованиям современного учебного процесса со своей технологией и спецификой. В связи с этим, необходимо внедрять технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья и общего благополучия и учитывающие особенности учебной деятельности, потребности студенческой молодежи.

Таким образом, модернизация физкультурно-оздоровительной работы в вузе посредством внедрения физкультурно-оздоровительных технологий является одним из основных путей решения проблемы.

Список использованных источников

1. Ивлев, М. П., Котов, П. И. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. – М., 2002. – 304 с.
2. Годик, М. А. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность / М. А. Годик, А. М. Барамидзе, Т. Г. Киселева. – М. : Советский спорт, 1991. – (Серия «Спорт, здоровье, настроение»). – 96 с.
3. Калакаускене, Л. М. Практические занятия по методике оздоровительной тренировки : учеб. практикум / Л. М. Калакаускене. – Чайковский, 2003. – 86 с.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Кедышко В.В., 4 курс, факультет ОФК
(БГУФК)

Научный руководитель – **Калюжин В.Г.**
кандидат медицинских наук, доцент

Введение. В последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности учащихся. Лишь около 10% подростков можно считать здоровыми, более 40% детей страдают хроническими заболеваниями [3]. Резко прогрессируют болезни сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, которые во многом обусловлены недостаточной двигательной активностью детей. Более 50% девушек и юношей, окончивая школу, уже имеют два-три хронических заболевания, а в целом лишь 15% выпускников можно считать практически здоровыми [1]. По причине низкого уровня здоровья около 1 млн. студенческого возраста освобождены от занятий физической культурой и относятся к специальному учебному отделению (СУО) по состоянию здоровья. Студенты с нарушениями здоровья гораздо хуже адаптируются в современном обществе, их физическое развитие отличается от развития здорового человека [2].

Содержание. Методы исследований. Уровень развития координационных способностей у взятых под наблюдение молодых людей, относящихся к СУО, определялся по следующим тестам:

Тесты для определения динамического равновесия:

Тест «Ходьба спиной вперед». Цель: дифференцировка пространственных параметров движения. Оборудование: секундомер, малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отмечается прямая линия, длиной 4 метра. Студент прогибается максимально назад, руки на поясе и начинает движение до конца линии. В конце обозначенной линии студент начинает пятиться назад, доходя до начала дистанции. Оценка: фиксируется время выполнения и сантиметр отклонения финиша от старта.

Тест «Ходьба по букве «Иже»». Цель: дифференцировка пространственных параметров движения. Оборудование: секундомер, малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отмечается две вертикальные, прямые линии (длиной 3 метра) и горизонтальная косая линия (длиной 2 метра). Все линии соединены между собой, образуя букву «И». Студент проходит по размеченным линиям. После делает разворот и возвращается обратно. Оценка: фиксируется время выполнения.

Тест «Ходьба по скамейке пятясь». Цель: определение динамического равновесия. Оборудование: секундомер, скамейка (длина 3 метра). Методика: студент становится на скамейку. Доходит до конца скамейки и пятясь назад возвращается в начальную точку. Оценка: фиксируется время выполнения.

Тест «Ходьба по узкой области». Цель: определение динамического равновесия. Оборудование: секундомер, скамейка (длина 3 метра). Методика: студент становится на перевернутую скамейку. Доходит до конца скамейки, делает поворот и возвращается в начальную точку. Оценка: фиксируется время выполнения.

Тесты для определения статического равновесия:

Тест «Стойка на одной ноге». Цель: определение статического равновесия. Оборудование: секундомер. Методика: И.П. – основанная стойка, ноги вместе, руки вдоль туловища. Студент закрывает глаза, поднимает колено одной ноги и подтягивает его к груди. Тест повторяется для опорной и свободной ноги. Оценка: фиксируется время сохранения положения.

Тест «Ходьба на месте». Цель: определение статического равновесия. Оборудование: секундомер. Методика: исходное положение – глаза закрыты, голова в нейтральном положении. Кисти вытянутых вперед рук не соприкасаются. Ходьба на месте, поднимая бедра на угол 90°. Оценка: фиксируется сантиметр отклонения финиша от старта.

Тесты для определения ориентации в пространстве:

Тест «Ходьба между препятствиями». Цель: определение ориентации в пространстве. Оборудование: предметы – кубы весом в 1.5 кг, кегля, секундомер, малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отмечается линия старта и финиша (длиной 20 метров), в конце дистанции

устанавливается кегля. Студент перемещается быстрым шагом лицом вперёд 15 м, стараясь не задеть поставленные на дорожку препятствия. Затем заходит за кеглю и продолжает движение спиной вперёд (можно вполоборота) в обратном направлении. Оценка: фиксируется время выполнения.

Тест «Челночная ходьба». Цель: определение ориентации в пространстве. Оборудование: секундомер, малярная лента, 2 теннисных мяча. Методика: на полу малярной лентой отмечается линия старта и финиша, на линию финиша устанавливается два мяча. Студент перемещается быстрым шагом от линии старта к линии финиша, берёт один мяч и возвращается обратно, где оставляет мяч за линией старта. После этого, он проходит за вторым мячом и преодолевает линию финиша. Челночная ходьба 3 раза по 50 метров. Оценка: фиксируется время затраченной на прохождение дистанции.

Тест «Гусиный шаг». Цель: дифференцировка пространственных параметров движения. Оборудование: секундомер, малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отмечаются прямая линия, длиной 4 м. Студент проходит дистанцию, делая шаги, приставляя пятку к носку. Оценка: фиксируется время, затраченное на прохождение дистанции.

Тест «Ходьба с поворотами». Цель: дифференцировка пространственных параметров движения. Оборудование: секундомер. Методика: студент с закрытыми глазами идёт по прямой 3 шага, по команде он совершает поворот налево и идёт 2 шага, после поворот направо – 2 шага, налево – 2 шага, налево – 4 шага, налево – 3 шага, направо – 2 шага, налево – 1 шаг. В результате чего, он должен вернуться в исходную точку. Оценка: фиксируется скорость, сантиметр отклонения старта от финиша и время, затраченное на прохождение дистанции.

Тест «Через обруч». Цель: определение ориентации в пространстве. Оборудование: секундомер, свисток, 4 обруча. Методика: на полу размещаются 4 обруча таким образом, что образуют квадрат. Студент перемещается, заходя в каждый обруч правым боком, обратно – левым боком максимальное количество раз за 60 секунд. Оценка: фиксируется количество перемещений через обруч.

Тест «Глазомер». Цель: определение ориентации в пространстве. Оборудование: рулетка измерительная, малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отмечается линия старта и финиша. Перед началом теста студент проходит 10 м. с открытыми глазами по ровной линии и запоминает ощущения от прохождения дистанции. После, закрывает глаза и лицом вперёд возвращается в точку, с которой начал движение, ориентируясь на свои собственные ощущения. Оценка: фиксируется сантиметр отклонения от линии до начальной точки.

Тест «Чутьё». Цель: определение ориентации в пространстве. Оборудование: рулетка измерительная, малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отмечается линия старта и финиша. Перед началом теста студент проходит 10 м. с открытыми глазами по ровной линии и запоминает

ощущения от прохождения дистанции. После, закрывает глаза и спиной вперёд возвращается в точку, с которой начал движение, ориентируясь на свои собственные ощущения. Оценка: фиксируется сантиметр отклонения от линии до начальной точки.

Тест «Интуиция». Цель: определение ориентации в пространстве. Оборудование: рулетка измерительная. Методика: Перед началом теста выбирается цель на 10 м. Студент с закрытыми глазами идёт к заданной цели, ориентируясь на свои собственные ощущения. Оценка: фиксируется сантиметр отклонения от линии до начальной точки.

Заключение. В ходе работы мы подобрали специальные тесты для оценки уровня развития координационных способностей студентов, относящихся к специальному учебному отделению. Представленные тесты позволяют оценивать эффективность занятий по физкультуре.

Тесты для определения уровня развития координационных способностей следует выполнять регулярно с целью определения их влияния на динамическое и статическое равновесие, развитие ориентации в пространстве, скоростные качества, функциональное состояние дыхательной системы и сердечно-сосудистой системы у студентов 1–2 курсов по состоянию здоровья, относящихся к специальному учебному отделению.

Список использованных источников

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. – М. : ФЛИНТА; Наука, 2011. – 424 с.
2. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов вузов / В.И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС, 2001. – 526 с.
3. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учеб. для студентов мед. вузов / В.А. Епифанов. – М. : Медицина, 2004. – 304 с.

ИННОВАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Кедышко В.В. 4 курс, факультет ОФК
(БГУФК)

Научный руководитель – **Калюжин В.Г.**
кандидат медицинских наук, доцент

Введение. У студентов специального учебного отделения (СУО) нарушены координационные способности. При правильной организации занятий у студентов повышается умственная и физическая работоспособность, улучшается состояние опорно-двигательного аппарата, нормализуется артериальное давление, повышается работоспособность, выносливость. Это в совокупности позволяет нормализовать координационные способности студентов специального учебного отделения [3].

Развитие динамического и статического равновесия, ориентации в пространстве во многом зависит от правильно подобранных упражнений. Упражнения должны быть направлены на тренировку вестибулярного аппарата. На первом этапе следует выполнять простые упражнения, на втором – более сложные, на третьем – дифференцированные [1].

Содержание. Программа состоит из 3 этапов развития координационных способностей. Каждый этап состоит из 2 недель и содержит упражнения различного уровня сложности.

На каждом из этапов было 3 видов упражнений: упражнения на динамическое и статическое равновесие, ориентацию в пространстве, спортивные игры. Из каждого вида берём по 2–3 упражнения [2].

ПЕРВЫЙ ЭТАП (1–2 недели занятий)

Упражнения для развития динамического равновесия (5 минут):

1. И.П. – стойка пятки вместе, носки развернуты на 45° , ноги выпрямлены. Выполнить вращение корпусом влево и вправо по 8–10 раз. При наклоне вперед – выдох, при наклоне (прогибе) назад – вдох.

2. И.П. – основная стойка, прогиб назад. Сделать 10–15 шагов вперед и назад, не меняя положения корпуса (руки на поясе).

Упражнения для развития статического равновесия (5 минут):

1. И.П. – стойка пятки вместе, носки развернуты на 45° , ноги выпрямлены. Кулаки рук на бедрах, глаза закрыты, «нижнее» дыхание. Стоять 20 сек.

2. И.П. – стойка на прямых ногах. Стопы расположены на одной линии (правая стопа перед левой), кулаки на бедрах – стоять 20 сек. Повторить упражнение сменив положение ног.

Упражнения для развития ориентации в пространстве (5 минут):

1. И.П. – основная стойка. Выполнить 25 шагов вперёд, после поворот на 180° и вернуться в начальную точку.

2. И.П. – основная стойка. Выполнить 25 шагов вперёд, после звукового сигнала совершить поворот на 180° и вернуться в начальную точку.

Спортивные игры (5 минут)

1. Игра «У кого дольше?»

Поставить обруч ободом на пол, сверху придерживая его рукой. Резким быстрым движением закрутить обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, как юлу, затем выпустить, дать покружиться и поймать, не допуская падения.

2. Игра «Гребцы».

Сесть, ноги врозь, палка на груди. Быстро наклониться вперед, коснуться палкой носков ног. Спокойно выпрямиться, палку поставить к груди. Повторить 8–10 раз.

ВТОРОЙ ЭТАП (3–4 неделя занятий)

Упражнения для развития динамического равновесия (5 минут):

1. И.П. – стойка пятки вместе, носки развернуты на 45° , ноги выпрямлены. Выполнить вращение тазом и бедрами влево и вправо – по 25–30 раз.

2. И.П. – стойка пятки вместе, носки развернуты на 45° , ноги выпрямлены. Выполнить 10 махов прямой ногой. Мышцы маховой ноги напряжены. Стараться достать коленом одноименного плеча.

Упражнения для развития статического равновесия (5 минут):

1. И.П. – стойка ноги прямые, подняться на носках, кулаки на бедрах, глаза закрыты – стоять 15 сек. Повторить упражнение сменив положение ног.

2. И.П. – стойка ноги прямые, подняться на носках, руки за голову, глаза закрыты – стоять 15 сек. Повторить упражнение сменив положение ног.

Упражнения для развития ориентации в пространстве (5 минут):

1. И.П. – основная стойка. Выполнить 50 шагов вперёд, после поворот на 180° и вернуться в начальную точку.

2. И.П. – основная стойка. Выполнить 50 шагов вперёд, после звукового сигнала совершить поворот на 180° и вернуться в начальную точку.

Спортивная игра (5 минут)

1. Игра «Пропеллер».

Держать палку за середину правой рукой. Активно работая кистью, быстро поворачивать ее вправо – влево. После отдыха выполнять движение левой кистью.

ТРЕТИЙ ЭТАП (5–6 неделя занятий)

Упражнения для развития динамического равновесия (5 минут):

1. И.П. – стойка на полностью выпрямленной ноге. Вторую ногу согнуть в колене, колено поднять как можно выше. Выполнить вращение голенью – по 30–40 раз. Повторить упражнение сменив положение ног.

2. И.П. – стойка пятки вместе, носки развернуты на 45° , ноги выпрямлены. Выполнить махи скрестно – левое колено к правому плечу, правое колено к левому.

Упражнения для развития статического равновесия (5 минут):

1. И.П. – стойка ноги прямые. Стопы расположены на одной линии кулаки на бедрах. Подняться на носке правой ноги, левую ногу согнуть в колене и поднять как можно выше – стоять 15 сек. Повторить упражнение сменив положение ног.

2. И.П. – стойка ноги прямые. Стопы расположены на одной линии (правая стопа перед левой), кулаки на бедрах, глаза закрыты – стоять 30 сек. Повторить упражнение сменив положение ног.

Упражнения для развития ориентации в пространстве (5 минут):

1. И.П. – основная стойка. Студент с закрытыми глазами идёт по прямой 3 шага, по команде он совершает поворот налево и идёт 2 шага, после поворот направо – 2 шага, налево – 2 шага, налево – 4 шага, налево 3 шага, направо – 2 шага, налево – 1 шаг. В результате чего, он должен вернуться в исходную точку.

2. И.П. – основная стойка. Студент держит обруч под углом 90°. Занимающийся студент пролазает через обруч максимальное количество раз за 60 секунд. Тест выполняется в парах.

Спортивные игры (5 минут)

1. Игра «Калі ласка».

Преподаватель стоит напротив группы студентов. Выполняет определённое движение правой или левой рукой – отведение под углом 45–50° или поднимание под углом 60°, 90°, 120°, 180° и говорит: «Калі ласка». После этого студенты в зеркальном отражении должны сориентироваться и поднять правую или левую руку на определённый продемонстрированный градус. Преподаватель может коверкать данный звуковой сигнал (пример: «Калі маска», «Калі сказка»), при этом студенты не должны реагировать и повторять действия преподавателя.

2. Игра «Поймай мяч».

Студены располагаются тройками, двое из них – на расстоянии 3–4 м друг от друга, и перебрасывают мяч. Третий находится между ними и старается поймать мяч в тот момент, когда он пролетает над ним. Если поймает, он встает на место студента, бросившего мяч, а тот занимает место водящего.

Заключение. Студенты специального учебного отделения нуждаются в дополнительном развитии координационных способностей по разработанной коррекционно-развивающей программе.

Коррекционно-развивающая программа развития координационных способностей способствует формированию и повышению качества жизни студентов специального учебного отделения.

Список использованных источников

1. Заплатаина, О. А. Роль физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / О.А. Заплатаина. – Кемерово, 2007. – 24 с.
2. Кулешов, В. К. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе : учеб.-метод. пособие / В.К. Кулешов. – М. : Директ-Медиа, 2013. – 70 с.
3. Попов, С. Н. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / С.Н. Попов. – М. : Академия, 2017. – 412 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТАМИ

Кобак М.А. 3 курс, факультет иностранных языков

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Демчук Т.С.**

кандидат педагогических наук, доцент

Физическая активность является неотъемлемой частью жизни людей разных возрастов. Сегодня современная молодежь подвержена ожирению и недостатку физической активности. В век цифровизации можно применять на занятиях физической культурой и спортом различные фитнес приложения. Ввиду этого, молодежь предпочитает использовать фитнес-приложения для контроля за индексом массы тела. По мнению учёных, фитнес-приложение – очень удобная форма контроля за собственным весом, как на очных, так и на дистанционных формах занятий.

В настоящее время большинство студентов имеет современные гаджеты, на которые можно установить мобильные фитнес-приложения различного функционала, с помощью которых можно решить ряд задач: повышение интереса и мотивации студентов, привлечения их к занятиям физической культурой и спортом, восполнение недостаточной двигательной активности, отработка навыков самоконтроля.

Целью исследования было изучение опыта использования фитнес-приложений как инструмента формирования навыков самоорганизации и самоконтроля самостоятельной физической активности студентов.

В рамках организации педагогического эксперимента среди студентов 1-3 курса университета имени А.С.Пушкина было предложено ответить на вопросы: знакомы ли с фитнес-приложениями, если знакомы, то с какими фитнес-приложениями, и какие фитнес-приложения для самостоятельных занятий физической культуры используются студентами.

Проведенный google опрос показал, что более половины опрошенных студентов используют фитнес-приложения для контроля за собственным весом.

Workout Trainer — приложение для тех, кто хочет заниматься спортом, но не имеет времени посещать спортивный центр и заниматься с тренером. С помощью этой программы вы сможете заниматься тогда, когда вам удобно, выбирать ту программу занятий и интенсивность упражнений, которая подходит именно вам. Здесь помогут в занятиях профессиональные тренеры, они проведут от одного упражнения к другому, будут давать голосовые подсказки, показывать, как лучше выполнять то или иное упражнение, показывать выполнение упражнений в картинках и видеороликах.

Nike Training Club - отличное приложение для пользователей, желающих получить помощника и инструктора при их тренировках и упражнениях в любых условиях и декорациях. Большое количество программ на все случаи и задачи позволяет подобрать оптимальный набор действий

для достижения поставленных перед собой результатов. При этом порадует и гибкая настройка всех аспектов. Что устранит вариант, когда предлагаемые задачи пока не соответствуют физическим возможностям человека. Фитнес с Nike Training Club — больше, чем просто тренировки. Зарядка и йога укрепляют здоровье. Благодаря работе с профессиональными инструкторами даже тренировка дома становится эффективной.

Apple Fitness+ собирает важнейшие показатели тренировок, которые так любят пользователи Apple Watch, и отображает их прямо на экране iPhone, iPad и Apple TV. Это создаёт персональную вдохновляющую среду, которая мотивирует тренироваться, когда угодно и где угодно: дома, на открытом воздухе или даже в номере отеля во время поездок. В ключевые моменты тренировки на экране отображаются анимированные личные показатели, измеренные на Apple Watch. Например, когда тренер просит проверить пульс, на экране выделяется значение пульса. Во время трудных отрезков появляется таймер обратного отсчёта, помогающий выдержать темп до последней секунды. А когда пользователь закрывает свои кольца Активности, на экране тренировки отображается поздравление. Медитации в Fitness+ помогают выработать привычку регулярно медитировать и улучшают общее самочувствие пользователя. На выбор доступны 9 тем медитаций под руководством тренеров Fitness+: Целеустремленность, Доброта, Благодарность, Осознанность, Креативность, Мудрость, Спокойствие, Концентрация и Стрессоустойчивость. Тематический видеоконтент помогает полностью погрузиться в процесс. Каждый сеанс медитации длится 5, 10 или 20 минут.

GymUp — бесплатный дневник тренировок для тех, кто нацелен на результат и хочет повысить эффективность своих тренировок. Бесплатный дневник тренировок без рекламы с огромной базой упражнений и программ. Удобный интерфейс и простая система управления поможет вам улучшить свои физические показатели в процессе работы в спортивном зале, развивая собственную мускулатуру и превращая себя в настоящего атлета с сильным телом. Среди особенностей приложения выделяются: широкий выбор из более 500 разных физических упражнений на различные группы мышц, ведение статистики проделанной работы с ежедневной фиксацией достигнутых результатов, графики проведенных тренировок с показателями активности, калькуляторы для расчета жира и пропорций и возможность создать свою тренировочную программу.

Пользователи данного контента должны понимать, что при выборе «своего» приложения необходимо учитывать множество факторов: свою физическую подготовку, наличие в приложении комментариев от профессиональных тренеров и подробного описания техники упражнений. При соблюдении этих требований и использовании таких приложений можно вести активный образ жизни, не выходя из дома. И так как физическая культура является главным компонентом здоровья человека, то, очевидно,

фитнес дома является очень важным условием для развития выносливости, поддержания многих систем жизнедеятельности, а, значит, и иммунитета.

Таким образом, большинство студентов положительно относятся к использованию фитнес-приложений. Использование мобильных приложений для самостоятельной физической подготовки имеет ряд значительных преимуществ и может рассматриваться в качестве эффективного инструмента для формирования навыков контроля нагрузки и функционального состояния организма, а также в качестве дополнительного средства стимулирования мотивации к самостоятельным занятиям физической подготовкой. Следовательно, использование фитнес-приложений может способствовать сохранению здоровья студентов, особенно во время дистанционного обучения.

Список использованных источников

1. Лихачев М.Л. Применение фитнес-трекеров при самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом / Лихачев М.Л., Королёв Г.Н. // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: Материалы ВНИК с межд. участием. – Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2017. – С. 147-152.
2. Амосов, Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н. М. Амосов. – М.: АСТ, Сталкер, 2002.
3. Чекашева, Д.В. Современные технологии в спорте / Д.В. Чекашева, Л.А. Мокеева / Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXXIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 6(33) – С. 442-456.

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ КВЕСТ-ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Козлова В. А. 2 курс, Факультет физической культуры и спорта
(Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна)

Научный руководитель – **Золотова М.Ю.**

кандидат педагогических наук, доцент.

Введение. Современные игровые технологии сегодня очень прочно закрепляются в школьной образовательной среде. Среди таковых мы хотели бы выделить квесты. Квест (от англ. quest – поиск) – командная игра, которая объединяет в себе игровые практики и направлен на достижение конкретной цели через выполнение заданий и решение задач. Формы квестов могут быть различные: образовательные веб-квесты; приключенческие или игровые квесты; спортивные квесты [1]. В своём исследовании мы использовали спортивные квесты в урочной деятельности по физической культуре в старших классах.

Также стоит отметить, что современные условия жизнедеятельности предъявляют все меньшие требования к проявлению силовых способностей, особенно предельных, но в жизни еще не мало ситуаций, когда об их нехватке приходится сожалеть, а успехи во многих видах спортивной и трудовой деятельности напрямую связаны с развитием собственно-силовых, скоростно-силовых способностей или силовой выносливости. Таким образом, знание и учет всех факторов и условий развития силовых способностей позволит лучше решать задачи силовой подготовки.

Цель исследования: обоснование эффективности использования квест-технологий на уроках физической культуры в школе, что позволит лучше решать задачи силовой подготовки старшеклассников.

Содержание. В своём исследовании мы использовали следующие научные методы: метод анализа и синтеза научной и методической литературы, диагностические методы, педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие дети старшего школьного возраста.

В начале эксперимента мы провели диагностику показателей физического и функционального развития старшеклассников. В обследовании приняло участие 25 человек 16-17 лет, из них 10 юношей и 15 девушек. Акцент был сделан на антропометрические и функциональные показатели, уровень физической подготовленности, нагрузочную пробу для оценки функционального состояния и уровня работоспособности организма.

Основное преимущество методик состоит в портативности измерительного инвентаря и доступности при массовых исследованиях. Полученные данные позволяют рассчитать суммарную силу всех мышц; мышц нижних и верхних конечностей, мышц туловища, а так же левой и правой половины тела. Динамометрия позволяет получить информацию об абсолютной силе мышц, а так же об относительной силе.

После фиксирования данных были произведены расчеты индексов массы тела, функциональной и физической подготовленности. На основе наших расчетов мы разработали комплексы упражнений на развитие физических качеств старшеклассников. Наши комплексы направлены на преимущественное развитие силовых способностей, так как результаты диагностики показали отставание в развитии силы у большинства испытуемых [2,3].

Благодаря этим данным появляется возможность создать эффективный квест. Он может являться краткосрочным быть законченным в рамках одного урока, или же долговременным проектом на протяжении нескольких уроков или всего учебного года. Мы в свою очередь разработали серию квестов. Для получения видимых результатов за основу взяли срок – учебный год. Таким образом в конце учебного года, можно будет проследить видимую динамику результатов.

В начале учебного года диагностика физической подготовленности показала, что у большинства учеников показатели по силовым способностям находятся на низком уровне, а именно: низкий уровень преобладал у 54% от

всего класса, средний уровень имели 31% и высокий уровень лишь у 15% детей.

При использовании квест-технологий на уроках физической культуры у обучающихся были проработаны силовые качества, которые отстают по результатам измерений.

В своих квестах использовали упражнения с преодолением веса собственного тела. Их применяют в тренировках людей различного возраста, пола, подготовленности и во всех формах занятий. Выделяют следующие их разновидности:

а) гимнастические силовые упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лежа)

б) легкоатлетические прыжковые упражнения (например, прыжки через ориентиры)

в) упражнения в преодолении препятствий.

Также использовали упражнения с нестрогим дозируемым внешним отягощением. К ним относятся упражнения, отягощение в которых не лимитировано точно заданными пределами и в определенных случаях варьируют независимо от воли выполняющего упражнения. Так бывает чаще всего, когда в качестве отягощения используется сопротивление партнера, затрудняющие условия внешней среды, а так же подручные предметы, не приспособленные для точного нормирования нагрузки (набивные мячи, гантели, палки и т.п.).

Упражнения с внешним сопротивлением являются одним из эффективных средств развития силы. Смело подбирая их, правильно дозируя нагрузку, можно развить абсолютно все мышечные группы и мышцы.

Чтобы избежать травм, повреждений, перетренированности на занятиях силовыми упражнениями, необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- перед выполнением силовых упражнений следует проводить разминку;
- физическую нагрузку увеличивать постепенно, особенно на слабые группы мышц;
- при появлении болей в мышцах следует снизить или прекратить нагрузку;
- необходимо избегать больших нагрузок на позвоночник в течение одного урока;
- следует включать в урок упражнения на расслабление;
- используемые в уроке силовые снаряды и инвентарь должны быть в хорошем состоянии;
- для силовых снарядов должно быть отведено постоянное место;
- обязательно заниматься в спортивной одежде и обуви.

После использования серии квестов, в конце учебного года была проведена повторная диагностика физической подготовленности учащихся, где четко прослеживается положительная динамика результатов. Высокий уровень увеличился и теперь составляет 22%, средний уровень - 48% и

низкий уровень стал минимальным - 30%. Таким образом можно сказать, что задачи выполнены, цели достигнуты.

Заключение. Изучив и проанализировав информацию по развитию силовых способностей, можно сделать следующие выводы:

Выбирая методы и подбирая средства для развития силовых способностей у детей старшего школьного возраста необходимо учитывать уровень физической подготовки, индивидуальные особенности учеников, задачи учебного плана, количество инвентаря и оборудования для занятий силовыми упражнениями.

В результате применения спортивных квестов на уроках физической культуры в старших классах у обучающихся был замечен прирост силовых способностей. На наш взгляд квест-технологии на уроках физической культуры развивают физические качества и делают урок более интересным и разнообразным, что положительно влияет на мотивацию старшеклассников к занятиям физической культурой и спортом. Также, тематические квесты положительно влияют на достижение метапредметных результатов и закрепляют знания учащихся по различным предметам.

Список использованных источников

1. Вишневский, В.А. Квест-технологии в реализации коррекционно-развивающей функции урока физической культуры в инклюзивном образовании / В.А. Вишневский, И.А. Ухватова, М.Н. Мальков // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 5. – С. 91–93.
2. Золотова М.Ю., Глачаева С.Е. Применение стандартов WorldSkills в подготовке бакалавров к профильному демонстрационному экзамену // Педагогическое образование и наука. 2022. № 2. С. 157-160.
3. Золотова М.Ю., Глачаева С.Е. Условия формирования новых компетенций в образовательных программах по физической культуре бакалавров на примере движения WorldSkills. // Педагогическое образование и наука. – 2021. - №2. – С.83-86.

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Колесник Л. А., Зарецкая А. Д., 2 курс, филологический факультет
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

преподаватель

Введение. Научные исследования в области изучения атлетической гимнастики и ее влияния на организм человека показывают, что данный вид спорта в жизни человека играет важную роль. Проблема заключается в том, что не все люди понимают значимость спорта в общем, и атлетической гимнастики, в частности, для своего здоровья и физического состояния.

Содержание. Полученные результаты указывают, что влияние атлетической гимнастики на организм человека значительно и положительно. Еще во времена Древней Греции уделяли огромное внимание гармоничному физическому развитию человека с самого детства, применяя для укрепления организма и здоровья физические упражнения с различными отягощениями [5, С. 153].

Атлетическая гимнастика представляет собой систему разнообразных физических упражнений с использованием специальных внешних отягощений (гантели, тренажеры, гири, штанги), которая направлена на совершенствование силовых качеств, а также на общее укрепление здоровья и стройности тела [1, С. 194]. Более того, доказано существование прямой связи между занятиями спортом и когнитивными функциями человека. Исследования показывают, что круговые тренировки, тренировки на развитие ловкости, координации, а также развитие других физических навыков может оказывать значительное влияние на развитие пространственно-ориентационных способностей, вербальной коммуникации, памяти, навыков рассуждения, что, в своей совокупности, положительным образом сказывается на общем когнитивном здоровье человека [3, С. 49-50].

Тренировки с использованием отягощений одновременно помогают в достижении нескольких целей: сделать тело красивым и сильным, улучшить рельефы и мышцы, укрепить их [2, С. 32]. Занятия атлетической гимнастикой позволяет нормализовать артериальное давление, укрепить сердечно-сосудистую систему, решить проблемы с лишним весом, а также улучшить физическое и моральное состояние человека в целом. Однако, прежде, чем начать занятия атлетической гимнастикой, необходимо удостовериться в хорошем физическом состоянии, которое будет указывать на отсутствие противопоказаний для занятий [4, С. 126].

В настоящее время выделяют несколько видов атлетической гимнастики в зависимости от систем тренировок. К таковым следует относить бодибилдинг (используется комплекс силовых движений, цель которых – проработка всех групп мышц для их красивого рельефа, чрезмерно увеличенных в объеме), культуризм (целью упражнений является наращивание отдельных групп мышц без преследования пропорциональности), пауэрлифтинг (жим штанги лежа, становая тяга, приседание со штангой на плечах), армрестлинг (силовой поединок на руках, из положения сидя) [4, С. 126].

Автором было проведено исследование посетителей тренажерного зала «Адреналин» (г. Минск) с целью выявления влияния атлетической гимнастики на организм человека. Было опрошено 20 человек, регулярно посещающих тренажерный зал. Анкета содержала следующие вопросы: 1. Как долго вы занимаетесь атлетической гимнастикой? 2. Как вы считаете, сказываются ли занятия положительно на состоянии вашего здоровья? 3. Выберите критерии состояния, которые характерны для вас после тренировки (хорошее настроение, депрессия, прилив энергии, повышение

работоспособности, усталость, боль в теле, легкость в теле). Результаты опроса показали следующее (в приложении). Большинство опрошенных занимаются больше года – 55 %, меньше года – только 10 %. Уверены, что занятия положительно сказываются на состоянии их здоровья 95 %, и только 5 % (один респондент) дали ответ «не знаю», отрицательные ответы на данный вопрос вообще отсутствуют. Хорошее настроение после занятий отметили 25,32 % респондентов, легкость в теле – 25,32 %, повышение работоспособности – 24,05 %, прилив энергии – 22,78 %, мышечная боль в теле после интенсивных упражнений была отмечена 1 респондентом – 2,53 %. Важно, что депрессия, усталость не была отмечена как следствие занятий.

Заключение. Таким образом, результаты исследования теоретических источников, а также проведенного эмпирического исследования показали, что атлетическая гимнастика в жизни современного человека позволяет быть в тонусе, хорошей физической форме, а постоянные занятия предоставляют возможность выработать привычку регулярных занятий спортом. Результаты проведенного исследования подтвердили, что занятия атлетической гимнастикой позволяют чувствовать себя гораздо лучше, бодрее, оптимистичнее, вызывают прилив бодрости и работоспособности.

Список использованных источников

1. Квасова, А. Д. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека / А. Д. Квасова // Современная образовательная среда: теория и практика. Сборник материалов II Международной научно-практической конференции. Редколлегия: О. Н. Широков [и др.]. – 2018. – С. 194-195.
2. Киреева, А. А. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека / А. А. Киреева, А. П. Семашина // Скиф. Вопросы студенческой науки. – 2019. – № 5-1 (33). – С. 31-34.
3. Киселева, В. Е. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека / В. Е. Киселева, М. Н. Налимова // Тенденции развития науки и образования. – 2019. – № 57-8. – С. 48-51.
4. Шалбарбаев, А. М. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека / А. М. Шалбарбаев, Б. Т. Ногаев, Ш. Ш. Курбанов, М. Ш. Шаракулов // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2020. – № 12-9 (68). – С. 153-157.

МЕДИКО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ С НЕЙРОСЕНСОРНОЙ ТУГОУХОСТЬЮ

Коновалова А.О. 3 курс, факультет ОФК
(БГУФК)

Научный руководитель – **Калюжин В.Г.**
кандидат медицинских наук, доцент

Введение. Адаптивная физическая культура (АФК) – это не просто комплекс физических упражнений, это целая система мероприятий, направленных на коррекцию физических и психофизических нарушений у детей. АФК обеспечивает общеукрепляющий, профилактический и реабилитационный эффект. Также является одним из средств улучшения состояния здоровья и социальной активности детей с различными отклонениями в развитии, включая детей с нарушением слуха [3]. Патологический процесс в слуховой системе изменяет функцию вестибулярного аппарата, а вестибулярные нарушения в свою очередь влияют на формирование двигательной сферы. Это приводит к нарушениям координационных способностей, а именно: потере статического и динамического равновесия, нарушение ориентации в пространстве и способности усваивать заданный темп движений, снижению двигательной активности ребенка [2]. Все дети с нарушением слуха имеют большие или меньшие остатки слуха, которые в процессе специальной работы по развитию слухового восприятия могут стать основой для познания звуков окружающего мира и ориентирования в нем [1].

Содержание. Целью исследования является разработка тестов для оценки уровня развития статического и динамического равновесия, ориентации в пространстве равновесия у детей 6–7 лет с нейросенсорной тугоухостью.

Уровень развития координационных способностей у детей с нейросенсорной тугоухостью определяется по следующим тестам:

Тесты для оценки динамического равновесия

Тест «Панголины». Оборудование: гимнастический мат длиной 2 м, шириной 1 м, толщиной 8 см. Методика: И.П. – сед на ногах на мате. Из И.П. ребенок принимает группировку, подбородок прижат к коленям, руки упираются в пол. Ребенок выполняет 3 кувырка вперед, фиксируя исходное положение после каждого кувырка, затем разворачивается и выполняет то же самое назад за минимальное время. Оценка: оценивается время, за которое ребенок выполнит 3 кувырка вперед и назад в секундах.

Тест «Неваляшка». Оборудование: гимнастический мат длиной 2 м, шириной 1 м, толщиной 8 см. Методика: И.П. – сед на ногах на мате. Из И.П. ребенок принимает группировку, подбородок прижат к коленям, руки упираются в пол. Ребенок выполняет 5 подходов по 2 кувырка вперед и назад, чередуя, фиксируя исходное положение после каждого кувырка. Оценка: оценивается время, за которое ребенок выполнит 2 кувырка вперед и назад 5 раз в секундах.

Тест «Канатоходец». Оборудование: гимнастическая скамья длиной 4 м, высотой 30 см, шириной 24 см. Методика: И.П. – стойка на скамье, руки в стороны. По команде ребенок должен дойти до конца гимнастической скамьи

и вернуться обратно спиной вперед. Оценка: оценивается время, за которое ребенок пройдет вперед и вернется обратно в секундах.

Тест «Краб на ветке». Оборудование: гимнастическая скамья длиной 4 м, высотой 30 см, шириной 24 см. Методика: И.П. – стойка на скамье правым боком, руки в стороны. По команде ребенок должен дойти до конца гимнастической скамьи приставным шагом правым боком, а вернуться приставным шагом левым боком. Всего ребенок выполняет 2 таких подхода. Оценка: оценивается время, за которое ребенок пройдет 2 раза по скамье вперед, назад в секундах.

Тесты для оценки ориентации в пространстве

Тест «Марионетка». Оборудование: повязка из плотной ткани. Методика: И.П. – о.с., глаза закрываем повязкой. По команде ребенок должен пройти дистанцию «неправильная восьмерка», придерживаясь следующих команд: 2 шага вперед, 1 шаг влево, 2 шага влево, еще 2 шага влево, 2 шага вправо, еще 1 шаг вправо и еще 2 шага право. Оценка: оценивается степень отклонения от точки старта после возвращения в нее в сантиметрах.

Тест «Челночный бег». Оборудование: 4 детских деревянных кубика длиной 4 см, шириной 4 см, высотой 4 см. Методика: кубики раскладываются на противоположной от ребенка стороне дистанции, длина дистанции составляет 4 м. По команде ребенок должен как можно быстрее добежать до кубика, взять его и так же быстро перенести на линию старта, таким образом ребенок должен перенести все 4 кубика, брать можно не больше 1 кубика за раз. Оценка: оценивается время, за которое ребенок преодолет дистанцию и перенесет все кубики на линию старта в секундах.

Тест «Только вперед». Оборудование: теннисный мячик диаметром 6,7 см. Методика: по команде ребенок должен как можно быстрее добежать до мячика, коснуться его и вернуться обратно спиной вперед, следя за дистанцией через левое плечо. Оценка: оценивается время, за которое ребенок пробежит по дистанции туда, обратно 4 раза в секундах.

Тесты для определения статического равновесия

Тест «Кот Базилио». Методика: исходное положение – узкая стойка, руки вдоль туловища. По команде ребенок закрывает глаза, поднимается на носки, руки перед собой ладонями вниз. Оценка: оценивается время устойчивости в этом положении в секундах.

Тест «Сурикат». Методика: И.П.– узкая стойка, руки на поясе. По команде ребенок поднимается на носки и начинает выполнять поворот головы на 90 градусов направо, прямо, налево. Оценка: оценивается время устойчивости в этом положении в секундах.

Тест «Саланган». Оборудование: гимнастическая палка длиной 120 см. Методика: исходное положение – основная стойка палка внизу. По команде ребенок принимает положение «ласточка» (наклон туловища вперед, правая

нога прямая назад, палка вперед). Оценка: оценивается время устойчивости в этом положении в секундах.

Тест «Фламинго опорная». Методика: по команде ребенок принимает стойку на опорной ноге, неопорную согнув сзади держит одноименной рукой, правая рука вверх. Оценка: оценивается время устойчивости в этой позе в секундах.

Заключение. Тесты, специально подобранные для оценки уровня развития координационных способностей у детей со снижением слуха позволяют оценить эффективность занятий по АФК.

Тесты для оценки уровня развития координационных способностей необходимо выполнять регулярно для того, чтобы определить их влияние на развитие ориентации в пространстве, статического и динамического равновесия у занимающихся дошкольников с нейросенсорной тугоухостью.

Список использованных источников

1. Полякова, Т.Д. Адаптивная физическая культура : учебно-методическое пособие / Т.Д. Полякова. – М. : БГУФК, 2010. – 170 с.
2. Шапкина, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. пособие / Л.В. Шапкина. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.
3. Фартушина, И. Значение и особенности адаптивной физической культуры / И. Фартушина [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.maam.ru/detskijasad/znachenie-i-osobenosti-afk.html>. – Дата доступа: 05.11.2022.

МЕТАНИЕ ДИСКА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

Кораблева А.А. 2 курс, институт гражданской авиации и таможенного дела (СибГУ имени академика М.Ф. Решетнева)

Научный руководитель – **Лепилина Т.В.**

старший преподаватель

Введение. Когда мышцы человека взаимодействуют слаженно и эффективно, можно говорить о хорошей координации движений. Координация (от лат. coordinatio — взаимоупорядочение, согласованность) — процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. От неё зависит каждое движение человека. Люди с хорошей координацией, как правило, выполняют движения легко и без видимых усилий.

Развитию координационных способностей студентов способствуют различные упражнения, если они являются новыми и необычными для исполнителя, связаны с преодолением координационных трудностей,

требуют от исполнителя правильности, быстроты, рациональности при выполнении сложных в координационном отношении двигательных действий. Таким требованиям отвечают разнообразные упражнения для овладения техникой метания диска: подготовительные действия к метанию диска, стартовый разгон, финальное ускорение, торможение. Все эти упражнения можно разучивать на занятиях по физической культуре в вузах, что будет способствовать развитию координационных способностей молодых людей.

Содержание. Метание диска, как спортивная дисциплина, входила в программу древнегреческого Пентатлона и первых в истории Олимпийских игр. К соревнованиям допускались только мужчины. С 1896 года метание диска включено в программу Олимпийских игр. Женщины получили доступ к состязаниям высшего уровня только в 1928 г. До 1929 г. диск метали в опорном положении, двигаясь круговыми шагами. Но спортсмен Э. Кренц из США предложил новую технику — с поворота. Еще одну новую технику разработали итальянцы — выполнять поворот, стоя спиной к направлению движения диска. На II-ых Олимпийских играх чешский атлет Я. Сук показал новую технику — метание с поворота, при котором диск вылетал под более пологим углом. Метание диска служит для тренировки координационных способностей человека, силы.

Метание диска — это одна из дисциплин легкоатлетического многоборья, заключающаяся в метании на дальность специального планирующего снаряда - диска, обладающего аэродинамическими характеристиками. Метание, как вид спорта и средство физического развития представляет собой прикладное, координационно-сложное двигательное действие, в процессе выполнения которого участвует большое количество двигательных звеньев тела, необходимы согласованность в их движении и соразмерение усилий в пространстве, во времени и по мышечному усилию.

Диск для метания – снаряд, имеющий форму чечевицеобразного зерна (рис.1). Может весить 1 кг (для женщин), 1,5 кг (для юношей), 2 кг (для взрослых мужчин). Предназначен для метания из круга (сектора), диаметром 2,5 м. Толщина диска в центральной части составляет 4,4 см, а диаметр снаряда — 21,9 см. При выполнении атлетом броска он может развивать скорость от 20 м/с и выше.



Рисунок 1. Диск для метания

Метание диска - сложная дисциплина, ведь нужно понимать, знать, чувствовать технику всего движения в целом, сила не играет особой роли. Только благодаря высокой технической подготовке можно успешно метать диск на дальнее расстояние. Каждый, кто выбирает путь метания диска, проходит тяжелый путь тренировок.

Для студентов можно использовать различные упражнения для разучивания метания диска на занятиях. Рассмотрим 5 специальных упражнений для метания диска:

Упражнение 1. Имитация броска диска без снаряда, со вспомогательными снарядами (металлический стержень, шланг) и со спортивным снарядом (диском). Бросок с места осваивается сначала без снаряда (имитационные упражнения), затем метают вспомогательные снаряды, затем спортивный снаряд (диск). Выполняется упражнение 1 (имитация броска с места). Необходимо использовать металлические стержни весом 0.7-1.3 кг (для обучения девочек) и 1.3-2.0 кг (для обучения мальчиков) и длиной от 30 до 60 см, отрезок шланга длиной 50-70 см. Спортивные снаряды (диски) целесообразно использовать как облегченные, так и стандартного веса (соревновательные).

Упражнение 2. Исходное положение - стоя правым боком в опоре, руки разведены в стороны на уровне плеч или ниже, ноги шире плеч (к ширине плеч добавляется длина ступни). Имитация поворотно-разгибающей работы ног в конечной фазе метания. Исходное положение - стоя левым боком по направлению метания, ноги несколько шире плеч. Поворотно-разгибающая работа ног в сочетании с отведением влево левой руки. Исходное положение стойка ноги врозь, ноги слегка согнуты, ступни параллельны. Метание диска с места: а) из Исходного положения стоя лицом вперед к направлению броска; б) из Исходного положения - стоя боком к направлению броска.

Упражнение 3. Исходное положение - ноги на ширине плеч, ступни развернуты в стороны. Многократное вращение левой ноги на внутренней части стопы на 180° с возвращением в исходное положение; вход в поворот на носке левой ноги, согнутой в коленном суставе; перемещение массы тела с правой ноги на левую, начинающую вращение; отталкивание правой ногой с перемещением массы тела на левую, выполняющую вращение; мах правой ногой в сочетании с вращением на носке левой ноги; перемещение метателя в центр круга за счет отталкивания и маха правой ногой; возвращение в стойку для финального усилия; поворотно-разгибательная работа ног при выполнении финального движения; выпуск снаряда с акцентом на остановку движения нижних звеньев тела.

Упражнение 4. Исходное положение - стоя лицом вперед к направлению броска, левая нога впереди, правая сзади. Метать диск с постановкой частных задач: акцентировать внимание на вращательное движение и на поступательно-вращательное движение. Метать диск с 3-4 поворотами, останавливая систему «метатель-диск» при выпуске снаряда; метание диска с учетом направления ветра (встречного, попутного); метание

диска разного веса: соревновательного, утяжеленного, облегченного; метание длинных снарядов с поворотом с акцентом на развивающееся ускорение; метание диска в усложненных условиях (с отягощениями на ногах, с изменением уровня круга на 3-5°); метание на результат.

Упражнение 5. Выпускание снаряда. Исходное положение - стоя лицом в направлении выпуска диска. Необходимо заводить и выводить диск, но не выпускать. Отвести диск за спину, выполнить скручивание и тренируем устойчивость, резким выпуском, чтобы понять насколько сильная центробежная сила образуется.

Заключение. Разучивание и выполнение на занятиях по физической культуре подводящих, подготовительных, имитационных упражнений для метания диска будут способствовать развитию координационных способностей студентов, укреплению опорно-двигательной системы, тренировать выносливость и силу молодых людей. Тело, мышцы студента с хорошо развитой координацией движений взаимодействуют слаженно и эффективно, что позволяет выполнять движения легко и без видимых усилий, успешно решать различные двигательные задачи, быстро перестраивать двигательные действия в условиях внезапного изменения условий

Список использованных источников

1. Буханцов Ким. Метание диска [Электронный ресурс].- URL <https://piratebooks.ru/files/metanie-diska.261195/> (дата обращения 29.10.2022)
2. Методика обучения технике метания диска [Электронный ресурс].- URL <https://atlox.ru/20-4-metodika-obucheniya-tehnike-metaniya-diska.html> (дата обращения 30.10.2022)
3. Силовая подготовка юношей, специализирующихся в метании диска [Электронный ресурс].- URL <https://moluch.ru/archive/83/15466> (дата обращения 26.10.2022)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

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

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

Введение. Максимальная вовлеченность молодежи в активные занятия физической культурой и спортом является приоритетной задачей развития физкультурно-спортивного движения в нашей стране в настоящее время. К сожалению, большинство студентов вузов имеют не самый высокий уровень физической активности, что оказывает негативное влияние на общее

состояние их здоровья. Методика преподавания физической культуры которая прямо сейчас является действующей в вузах становится неэффективной и не приводит к положительным сдвигам в физической и функциональной подготовленности студентов. В связи с чем возникает необходимость построения новой системы занятий в физическом воспитании студентов. Для того чтобы улучшить здоровье нужно формировать у учащихся вузов приоритет здорового образа жизни, увеличения количества физической активности через путь модернизации образовательного процесса и разработки программ обучения, соответствующих потребностям студентов и способствующих повышению к занятиям физической культурой.

Имеется несколько способов решения данной проблемы. Один из них: применение фитнес-технологий в процессе физкультурного образования студентов. Например, одна из таких технологий является система Пилатес, представляющая собой направление оздоровительной физической культуры, которое обладает довольно высокой степенью воздействия на функциональное состояние и физические способности занимающихся. Система тренировки Пилатес была разработана ещё в начале 20 века. А разработал её немецко-американский спортивный специалист Джозеф Хубертус Пилатес. Эта система оздоровления сегодня используется во многих странах.

Содержание. Основная цель и основные задачи занятий по системе пилатес – укрепление здоровья, повышение гибкости, развитие силы и контроля над мышцами при максимальном удлинении тела. Особое внимание направлено на концентрацию внимания и постановку правильного дыхания. Важность в получении удовольствия и расслабление от мягких тренировок – цель системы пилатес, мягкое воздействие на тело, при этом активное задействование всех групп мышц. Большое значение Пилатес придавал уверенности в достижении успеха, а также в позитивной отдаче от упражнений. Тренировка абсолютно безопасна, практически не существует противопоказаний, пилатесом можно заниматься в абсолютно любом возрасте, и при этом находиться в любой физической форме. Упражнения пилатеса соответствуют результатам исследований современной медицины. Они обучают сенсомоторике (управлению и развитию движений): улучшение физического состояния человека, предотвращение боли в спине и поддержание внутренней силы мышц. В пилатесе предусмотрено большое количество упражнений для реабилитации при болевых синдромах в различных отделах позвоночника. Известно, что 90 % людей старше 25 лет регулярно страдают от болей в спине. Причины этого могут быть самыми разными. К примеру, остеохондроз позвоночника, при котором важно снимать болевые ощущения, чтоб предотвратить дальнейшее развитие заболевания. Для быстрого восстановления после травмы конечностей, достаточно представить себе их работу. Это вызывает процесс регенерации поврежденных нервных окончаний, способствует лучшему прохождению

нервного импульса, улучшает кровоснабжение поврежденного органа, а значит, ускоряет процесс выздоровления [2, 3, 4].

Мы провели исследование среди студентов своего потока: хотели бы они опробовать такую форму занятия по физической культуре как Пилатес. Студентам была предложена анкета, ответив на вопросы которой мы смогли определить уровень заинтересованности студентов по этому вопросу. Всего приняло участие 35 респондентов, среди которых 16 юноши, 19 девушки.

Пол	Юноши	Девушки
Количество заинтересованных студентов	10	15
Процент заинтересованных студентов	56,25%	84,2%

Таким образом, заинтересованных студентов 71,4% от общего количества, что показывает актуальность данной технологии при применении ее на занятиях по физкультуре.

Формирование здорового образа жизни; улучшение деятельности центральной нервной системы: развитие концентрации внимания и образного мышление вот в чём заключается оздоровительное значение системы пилатес. В большинстве случаев это связано с одним из основных положений системы пилатес: взаимосвязь физической и умственной активности в процессе выполнения упражнений; балансе физического, умственного и духовного аспектов. Что до философского значения системы, то оно заключается в совместной тренировке тела и разума. Параллельно с физической работой происходит улучшение кровоснабжения, тех клеток мозга которые неактивны, что напрямую сказывается на мыслительных процессах, а это во многом способствует снижению напряжения, стресса, ну и конечно улучшению функций дыхательной, сердечно-сосудистой системы: все не имея ни одного исключения упражнения, используемые в системе пилатес, выполняются акцентируя своё внимание на правильном дыхании; развитии силовых способностей, силовой выносливости и координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах; формировании (коррекции) правильной осанки; улучшении телосложения; снятии мышечной напряженности; укреплении мышц без наращивания излишней мышечной массы, особенно в области живота и спины; предотвращении травматизма (за счет упражнений, развивающих мышечную гибкость и подвижность суставов и позвоночника) [1, 5, 6].

Заключение. Таким образом, можно сделать вывод, что применение системы Пилатес в процессе занятий по физической культуре способствует привлечению большого количества студентов к их посещению. Использование методики Пилатес в физическом воспитании студентов вуза будет способствовать повышению их мотивации к тренировкам, улучшит эмоциональное состояние, обеспечит развитие всех физических навыков и приведет к интенсификации и усовершенствованию учебного процесса.

Список использованных источников

1. Алперс, Э. Пилатес / Э. Алперс ; пер. с англ. О. А. Караковой. – М. : АСТ Астрель, 2007. – 272 с.
2. Алтер, М. Дж. Наука о гибкости / М. Дж. Алтер. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 421 с.
3. Буркова, О. В. Влияние системы пилатес на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Л. Д. Буркова; ФГОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма». – М. : Радуга, 2008. – 27 с.
4. Буркова, О. В. Пилатес – фитнес высшего класса / О. В. Буркова, Т. С. Лисицкая. – М. : Центр полиграфических услуг «Радуга», 2005. – 208 с.
5. Робинсон, Л. Пилатес – управление телом : Уникальное пособие по пилатесу для фитнеса и здоровья : официальный учебник / Л. Робинсон, Х. Фишер, Ж. Нокс ; пер. с англ. Л. А. Самсонова. – Минск : Попурри, 2005. – 272 с.
6. Шафеева, А. Ш. Воспитание гибкости детей младшего школьного возраста средствами восточных оздоровительных гимнастик: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. Ш. Шафеева. – Челябинск : 2001. – 127 с.
7. Юсупова, Л. А. Эффект изометрических напряжений предварительно растянутых мышц в процессе развития активнодинамической гибкости в художественной гимнастике : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Л. А. Юсупова. – Минск, 1983. – 134 с.

КИБЕРСПОРТ: ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ DOTA 2

Кривоблоцкий К.О., 2 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Люкевич В.П.**,
кандидат философских наук, доцент

Введение. Стремительное развитие киберспорта не могло не отразиться на заинтересованности этим явлением со стороны молодёжи. Более того, в ряде европейских высших учебных заведений открыты специализации по этому направлению. В частности, такой курс изучается в Институте спорта и физического воспитания в Бяла Подляске [см.: 5]. Электронный спорт в настоящее время стал поистине международным феноменом [см.: 1]. Одними из самых популярных его видов являются такие игры, как, например, Dota 2, Counter Strike: Global Offensive, или CS:GO, League of Legends, или LoL, FIFA, а также ряд других. Особое внимание привлекает многопользовательская командная компьютерная игра Dota 2 в стиле MOBA (Multiplayer Online Battle Arena), которая разработана и издана корпорацией Valve.

Детализация игры может быть определена как изображение сражения на карте особого вида. Она сочетает в себе элементы стратегий реального времени и компьютерных ролевых игр. Это противостояние в виртуальном мире между светлой (англ. radiant) и тёмной (англ. dire) сторонами. Задача – разрушить крепость противника и сохранить свою. Играют две команды по пять геймеров. Dota 2 применяет систему управления с помощью мыши и клавиатуры подобно управлению в стратегиях в реальном времени и вид с расстояния, который имитирует изометрическую проекцию. Каждый игрок на протяжении матча руководит действиями одного персонажа, называемого героем, который, в свою очередь, делает всё возможное, чтобы в конечном счёте добиться победы для всей команды.

Содержание. Сама игра начала разрабатываться в 2009 году. Это случилось тогда, когда компания Valve приняла на работу основного разработчика Dota, а именно IceFrog, и уже летом 2010 года подала заявку на регистрацию торговой марки. Осенью того же года на игровом портале Game Informer было проанонсировано о её выходе, но появилась она только в июле 2013 года, потому что до этого два года находилась в стадии бета-тестирования [см.: 4].

Dota 2 по мере увеличения количества заинтересованных участников внедряла новые разработки, которые касались пользовательских режимов, а также возможностей оформления карты и косметических предметов для героев. Эксперты и аналитики киберспорта отмечали положительные стороны игры в самом игровом процессе, качестве производства, однако в то же время в качестве основного недостатка ссылались на сложность обучения.

Дабы поднять уровень заинтересованности игрой на первом в истории чемпионате мира по Dota 2 организаторы установили призовой фонд в размере 1,6 млн. долларов. Главную награду завоевала украинская команда Natus Vincere.

Постепенно в игре вместо 46 героев стало 80, и она вызвала высокую заинтересованность прежде всего в Китае. Одновременно выросли и призовые вознаграждения, которые составили уже 2,8 млн. долларов. Однако это далеко не рекорд. На турнире The International 2019 было разыграно около 32 млн. долларов [см.: 2, 3].

Лидирующие позиции Dota 2 в мире отчётливо демонстрируют статистические данные по итогам киберспортивной игровой деятельности за 2021 год. Так, например, данное направление электронного спорта с участием 933 игроков в 87 турнирах имело призовой фонд в размере 47,760,560.77 долларов. Следующим видом по популярности стал Counter-Strike: Global Offensive, который собрал в 494 соревнованиях 3190 участников с суммой призовых 21,171,751.49 долларов. Вслед за двумя лидерами расположился BATTLEGROUNDS Mobile, где 744 участника в 23 встречах разыграли 17,162,436.30 долларов [см.: 1].

Заключение. Как следует из вышеприведённого аналитического материала, за свою относительно недолгую историю Dota 2 смогла стать

всемирным лидером в системе киберспортивной деятельности. Аудитория её участников практически не имеет ограничений. Игра постоянно развивается и совершенствуется, привлекая к работе десятки тысяч людей, а именно стримеров, киберспортсменов, тренеров, менеджеров, разработчиков и просто любителей компьютерных игр. Немаловажен и тот факт, что она бесплатная.

Необходимо также отметить, что непрерывное распространение данного вида человеческой деятельности и его влияние на разные возрастные категории, особенно молодёжи, требуют основательного изучения основных тенденций его развития. Не исключается возможность появления киберспорта как учебной дисциплины в высших учебных заведениях Беларуси для подготовки специалистов высшей квалификации в данной сфере. Одновременно нельзя не обратить внимание на заинтересованность электронным спортом со стороны представителей Международного олимпийского комитета и ряда других структурных подразделений, которые относятся к сфере организации проведения свободного времени населения.

Список использованных источников

1. Люкевіч, У.П. Кіберспорт, альбо Пятой бок рэальнага спартыўнага быцця: суб'ектыўныя рэфлексіі з вандровак узвыш па прыступках, якія вядуць да долу / У.П. Люкевіч // Веснік Брэсцкага ўніверсітэта. – Серыя 1. – Філасофія. Паліталогія. Сацыялогія. – Навукова-тэарэтычны часопіс. – № 1 – 2022. – С. 27-35.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ИОГА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Кривоносова Е.А. 3 курс, экономический факультет (БрГТУ)

Научный руководитель – **Лавринович Л.А., преподаватель**

Введение. Актуальность темы состоит в том, что успешная подготовка квалифицированных кадров сегодня очень прочно связана с сохранением и укреплением здоровья, повышением работоспособности студентов. Становление молодежи, в половом и физическом аспекте, происходит в момент адаптации к другим условиям: обучение, подразумевающее интеллектуальные нагрузки, смена образа жизни, независимость, высокий уровень ответственности и многое другое.

В здоровье молодежи особенно заинтересовано государство, так как студенты – это будущее страны, это стремительное развитие экономики и общества, это продолжение человеческого рода.

Поэтому перед физическим воспитанием студентов ставятся следующие задачи: содействовать укреплению и сохранению здоровья,

обеспечить в период завершения возрастного формирования организма всестороннее развитие физических качеств, ликвидировать остаточные явления после перенесенных заболеваний, воспитать интерес и потребность к регулярным самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

В настоящее время существует множество методов и способов воздействия на студенческое здоровье. Например, спортивные и подвижные игры, аэробика, плавание, легкая атлетика. Однако показатели здоровья у всех студентов разные, необходимо регулировать степень нагрузки. И в целом, понятие здоровья – это не только физическое развитие, но и ментальное состояние. Таким образом, в качестве метода для работы со студентами, который сочетает в себе все эти аспекты, рассмотрим занятия йогой [1].

Содержание. Йога – это комплексная система психофизических упражнений, которая помогает восстановить здоровье, обеспечить хорошую физическую форму и гармонию всех сил человека. Йога означает единство, то есть рассматривает тело, разум и дух как одно целое. Йога состоит из асан (упражнений), дыхательных техник и медитаций (пассивных и активных), поэтому развивает человека всесторонне – через тело, ум и эмоции. Йога – не только физическая практика, а стиль жизни, который может помочь студентам развить не только физические возможности, но и приобщить к культуре, науке и искусству, так как она непрерывно связана с ними. Необходимо выделить такие элементы йоги, как «асана» и «пранаяма» – соответственно физические и дыхательные упражнения [2].

Начальный этап для знакомства с йогой – освоение пранаямы, основных дыхательных упражнений йогов. Их смысл состоит в таком явлении, как «полное дыхание». Исходя из физиологических исследований, можно сделать вывод, что полное дыхание йогов безопасно и не имеет противопоказаний, т.е. может использоваться на занятиях со студентами. Техника выполнения полного дыхания включает 3 фазы: брюшное, грудное и ключичное дыхание.

Основной элемент всех упражнений йоги – асаны. Они воздействуют на внутренние органы человека. Происходит стимуляция за счет специфичных деформаций опорно-двигательного аппарата. Необходимо регулировать скорость входа и выхода в асаны. Она должна быть такой, чтобы совокупность давлений систем организма успевала стабилизироваться. Входить и выходить из асаны надо медленно, а пребывать в ней достаточно долго. Асаны развивают гибкость тела, улучшают подвижность суставов, силу позвоночника.

Например, поза «Сарвангасана» (поза «Березки») усиливает кровоток через позвоночную артерию в затылочную область. Такая стимуляция приводит к улучшению функционирования центров висцеральной регуляции стволовых структур головного мозга, работы органов и функциональных систем организма. Поза улучшает показатели работы левого желудочка сердечной мышцы и в целом укрепляет сердце [3].

Все упражнения йоги выполняются с осторожностью. Необходимо максимально концентрировать внимание на реакции мышц на нагрузку.

Было проведено исследование влияния упражнений йоги на студентов Брестского государственного технического университета. Исследуемая группа – студенты экономического факультета 1–3 курсов. Задача была поставлена так: необходимо в течение месяца уделять 45 минут определенным упражнениям с элементами йоги и пранаямами. После окончания назначенного срока был проведен опрос занимающихся. Более половины студентов (62%) отметили улучшение общего самочувствия, снижение необоснованной тревожности, улучшение сна и аппетита. Также опрашиваемые стали реже жаловаться на головные боли, а многие студенты пожелали продолжить занятия йогой в дальнейшем.

Заключение. Таким образом, при применении упражнений йоги испытуемые отметили улучшения в деятельности таких систем организма, как сердечно-сосудистая, дыхательная, пищеварительная, опорно-двигательная. В целом, после упражнений студенты заметили положительное влияние на собственное психологическое и ментальное состояние, общее самочувствие и физическое развитие. Йогу можно рекомендовать как эффективное средство для изменения состояния здоровья и оздоровления студентов, а также как систему гармоничного развития личности.

Список использованных источников

1. Гильфанова, Е.К. Оздоровительная фитнес-йога в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп вузов / Е.К. Гильфанова дисс. канд. пед. наук // 13.00.04 – Улан-Удэ, 2011. – 199 с.
2. Скурихина, Н.В. Фитнес-йога как эффективное средство влияния на состояние здоровья студентов специальных медицинских групп / Н.В. Скурихина // Электронный ресурс – <http://www.top-technologies.ru/pdf/2010/7/30.pdf> – Режим доступа – 07.11.2022

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ С ПРИМЕНЕНИЕМ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ

Крупница В.О. , Маркевич А.В. 3 курс, филологический факультет

(ГрГУ имени Янки Купалы)

Научный руководитель – **Тонкоблатова И.В.,**

старший преподаватель

Введение. В настоящее время современные технологии являются неотъемлемой частью образовательного процесса. Их популярность обусловлена тем, что они повышают качество образования, позволяют более эффективно использовать учебное время, а также повышают профессиональный уровень педагога.

Содержание. Рассматривая вопрос эффективности использования современных технологий на занятиях физической культуры, хочется отметить важность использования мобильных приложений. За рубежом, в таких странах как США, Канада, Австралия, а также во многих странах Европы, мобильное обучение является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Использование мобильных приложений на занятиях физической культуры имеет ряд преимуществ:

- Мобильные приложения находятся в открытом доступе, благодаря чему, пользователи могут использовать их, где бы они ни находились.
- С помощью цифровых технологий быстрее и легче организовать тренировочный процесс, использовать мониторинг и анализ действий студентов.
- Используя мобильные приложения, студент может сам выстроить график тренировок и заниматься в удобное для него время, что повышает его мотивацию и, как следствие, результат.
- Мобильные приложения помогают преподавателю планировать физическую подготовленность, общую двигательную активность и контролировать психофизическое состояние студентов.[1]

Говоря об использовании мобильных приложений на занятиях физической культуры, следует обратить внимание на приложения для реализации физической активности. На сегодняшний день существует большое количество разнообразных приложений, которые помогают отследить нашу деятельность. Например, можно измерить траекторию движения, скорость, расстояние и количество пройденных шагов, посчитать калории.

Все приложения для реализации физической активности можно условно разделить на 3 группы.

1) Приложения, направленные на повышение и поддержание уровня физической подготовленности. Эти мобильные приложения включают разнообразные тренировки, которые охватывают различные группы мышц и уровни физической подготовки. В каждом приложении есть множество тренировок, также имеются трекеры прогресса, различные таймеры, видеоинструкции, тренировочные программы, которые отображаются в календаре, т.е. можно отследить регулярность занятий. Например, «Тренировка», «Карманный тренер» и т.д.

2) Приложения, направленные на отслеживание активности и основных показателей. Примером может служить приложение «Шагомер – счётчик шагов». Если мы внесём наш рост, вес и пол, то это приложение сможет посчитать, количество сожжённых калорий за определённое количество шагов, длину нашего шага, а так же скорость движения. Особенность этого приложения заключается в том, что оно позволяет определить действительно ли был сделан шаг или же вы, например, дёрнули

рукой. Так же можно задать количество шагов, которое нужно пройти за день, и, в случае невыполнения цели, приложение вам напомнит об этом. В настоящее время это приложение есть почти на всех мобильных устройствах, и оно пользуется широкой популярностью, как среди студентов, так и преподавателей.

3) Приложения, направленные на расслабление и контроль дыхания. Это преимущественно приложения по занятию йогой и дыхательной гимнастикой. Например, «Йога тренировки и медитация», «Бодифлекс» и другие.

Однако, несмотря на большое количество преимуществ, использования мобильных приложений на занятиях физической культуры, имеются и недостатки.

Во-первых, отсутствие непосредственного взаимодействия преподавателя со студентом. При занятии с преподавателем вероятность получить травму значительно меньше, чем при индивидуальном выполнении упражнений, так как педагог контролирует технику выполнения упражнений, а также, что немало важно, не разрешит приступать к тренировке без разминки, что не предусмотрено в большинстве приложений.

Во-вторых, трудоёмкий процесс организации учебного процесса. Из-за разных физических возможностей, одни и те же упражнения не могут подойти всем студентам, следовательно, преподаватель должен подбирать упражнения в соответствии с физическими особенностями всех студентов, что требует большего времени и сил, чем, если бы преподаватель занимался со студентами в спортивном комплексе университета.

В-третьих, сложность оценки работы студента преподавателем. Оценка выполненной работы также является не простой задачей, ведь все студенты выполняют разный объём работы, а так же нередко студенты жульничают, например, нужно было пройти 10000 шагов за день и прислать фотографию с подтверждением, но вместо фотографии своих шагов студент присылает шаги друга.

Заключение. Таким образом, учитывая активное использование технологий в современном обществе, хочется отметить, что необходимо использовать различные средства при организации занятий физической культурой со студентами, в том числе и мобильные приложения. Ведь мобильные приложения и прочие платформы могут использоваться не только для развлекательных, но и для образовательных целей, тем самым являясь, образовательным инструментом в приобщении студентов к спортивному и здоровому образу жизни.

Список использованных источников

1. Калинин, В. С. Компьютерные технологии в физкультуре и спорте / В. С. Калинин, А. С. Машичев. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2020. – № 49 (339). – С. 552-554.

2. Андреев Т. А., Павленко Е. П., Ситникова М. И. Применение мобильных приложений для занятий физической культурой: Наука-2020, с. 88/180
3. Лобанова, М. А. Актуальность использования мобильных приложений для занятий физической культурой / М. А. Лобанова. – Текст : непосредственный // Исследования молодых ученых : материалы XXXI Междунар. науч. конф. (г. Казань, январь 2022 г.). – Казань : Молодой ученый, 2022. – С. 61-65.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИК ИЗУЧЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ В СПОРТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКЕ

Кузьмина Н. А. 2 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А. С. Пушкина)
Научный руководитель – **Титова Л. С.**
старший преподаватель

Введение. Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода. Под воздействием систематических занятий улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, развивается сила ног, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

В физическом воспитании выделяют аэробiku спортивную и оздоровительную.

Оздоровительная аэробика – одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Характерной чертой оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа кардио-респираторной системы. При регулярных занятиях аэробикой происходит комплексное воздействие на организм: укрепляются все мышечные группы, развивается подвижность суставов, повышаются эластичности связок и сухожилий, тренируются как общая, так и силовая выносливость организма.

Спортивная аэробика представляет собой такой вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоинтенсивный комплекс упражнений под музыку, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек и групп). Занятия спортивной аэробикой развивают силу, гибкость, выносливость и строят красивую атлетичную фигуру.

Содержание. Научные данные показывают, что в оптимальной структуре занятия, как по оздоровительной, так и по аэробике спортивной,

выделяют три части: подготовительную, основную, заключительную. Они схожи по функциональности, но различны по техническому и методическому исполнению, так как имеют разные цели и задачи. Инструкторы и тренеры в работе используют различные средства физического воспитания: разнообразные упражнения, выполняемые в ходьбе, беге и подскоках, упражнения специальной и общей подготовки, но основу любой аэробной части занятия составляют высокоамплитудные танцевальные движения, хореография которые формируются на традиционных для аэробики "базовых" шагах и их разновидностях. Базовые шаги: march (ходьба), jog (бег), skip (подскок), knee up (подъём колена вверх), kick (мах), jumping jack (прыжок ноги врозь – ноги вместе), lunge (выпад).

Цель работы – выявить наиболее эффективные способы изучения соединений аэробных движений в спортивной и оздоровительной аэробике.

В соответствии с целью работы были поставлены следующие задачи:

1. Выделить основные методики изучения комбинации движений в различных видах аэробики.
2. Проанализировать эффективность разучивания аэробных соединений различными способами в спортивной и оздоровительной аэробике.

Приоритет на занятии по аэробике отдается не составлению, а разучиванию аэробных связок (восьмерок). «Восьмерка» (спортивный термин – соединение аэробных движений (САД)) – это соединение телодвижений, выполняемых последовательно в положении стоя в течение четырех музыкальных тактов. Музыка в аэробике, как правило, подбирается в двудольном размере с чередованием сильной и слабой долей, так как под нее могут выполняться упражнения на 2, 4 и 8 счетов. На счетах 1, 3, 5, 7 – приходятся сильные доли, а на четные счета – слабые. В соответствии с этим различные акценты в движении имеют определенный ритм и хлопки, щелчки, взмахи руками и т.п. должны приходиться на сильную долю.

Специалисты выделяют следующие методы разучивания САД:

метод прибавления – каждое разученное движение (или комбинация) прибавляется к предыдущему движению (или комбинации);

линейный метод – вначале многократно повторяется тот или иной элемент ногами (например, приставной шаг), затем, продолжая выполнять его, добавляют движение руками, усложняют за счет изменения направления, темпа и т.д.);

метод «зиг-заг» – соединение комбинации из различных элементов, поэтому он применяется в тех случаях, когда занимающимися освоены отдельные элементы и соединения.

метод «от головы до хвоста» – соединения всегда составляется из двух упражнений (в начале выполняется и многократно повторяется упражнение «А», затем «Б», вновь возвращаемся к упражнению «А» и соединяем его с упражнением «Б». Разучивается новое движение «В». Затем следует тренировка соединения «Б-В» (упражнение «А» не повторяется)).

Основным критерием эффективности занятий в аэробике является:

в оздоровительной – благодаря системной работе и постепенным увеличением интенсивности движений во время тренировки, повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, формирование (развитие, укрепление) физических качеств;

в спортивной – выразительное, точное и ритмичное исполнение высококоординационных движений и элементов композиции во время соревновательной деятельности.

В процессе спортивно-технической подготовки техника спортсмена должна отвечать требованиям эффективности, стабильности, вариативности, экономичности.

В ходе исследования, мы анализировали скорость разучивания аэробных связок в подготовительной части занятия. Для оздоровительной и спортивной групп (первого года обучения) использовали одинаковый набор базовых шагов и движений рук.

После двух месяцев занятий педагогическое наблюдение показало, что в группе с оздоровительной направленностью синхронное выполнение аэробных связок наиболее эффективно при использовании двух методов «прибавления» и «от головы до хвоста». Данная методика тренировки позволяет занимающимся не отвлекаться на хореографическую составляющую разминки, увеличивать темп выполнения, что благоприятно сказывается на функциональном состоянии организма. В методе «прибавления», возможны два варианта чередования движений: первый – разучивается комбинация А (8 счетов), затем В (8 счетов), после чего соединяют комбинации А и В (16 счетов), далее изучают связку С (8 счетов) и повторяют два раза соединяя с предыдущим (А+В+2С (32 счета)), изучив следующих 8 счетов (D), работают с полученной комбинацией из четырех САД (А+В+С+D); второй – отдельно разучивают и многократно повторяют комбинации А и В, затем С и D, после чего соединяют их в единое целое 32 счета ((А+В)+(С+D)). Метод «от головы до хвоста» предполагает многократное повторение каждого упражнения.

В группе спортивной направленности, подготовительная часть занятия направлена не только на разминку мышц, но и одновременно на создание координационных заготовок для дальнейшего усложнения двигательных задач. Поэтому линейный метод и метод «зиг-заг» позволяет вносить в тренировку более усложненные движения рук и ног. Так же отмечено, что для согласованности и синхронности движений в САД, применяют метод остановки и акцентирования на пятый счет (целостное соревновательное действие осваивают как бы в расчлененном виде, выделяя его фазы, с последующим объединением частей в целое).

Заключение. Разнообразие движений на занятиях аэробикой, дают возможность контроля и самоконтроля состояния здоровья занимающихся, при этом вариативность применяемых методик обучения позволяет обеспечивать индивидуальный подход в зависимости от физической подготовленности и задач тренировки. Оздоровительную аэробику отличает

простота средств, в плане координации, и занятие считается эффективным, если все в группе выполняют движения четко за инструктором. По итогу тренировок в спортивной аэробике, положительный эффект достигается при усвоении новых движений, совершенствовании ранее изученных элементов и оптимальном выполнении танцевальной программы на соревнованиях, т.е. сначала решаются задачи уточнения и относительного закрепления технических характеристик соревновательных действий, что предполагает применение противоположных и вместе с тем взаимосвязанных методических подходов обучения.

Список использованных источников

1. Давыдов, В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики. Учебное пособие // В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. – 124 с.

ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНОГО ФИТНЕССА В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

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

Введение. Значение танца в жизни человека велико. Танец – это сама жизнь. Стивен Кинг точно определил предназначение танца: «Вселенная ужаса и утрат, окружающая маленькую, ярко освещенную сцену, на которой танцуют смертные, бросая вызов тьме».

С самой глубокой древности танец выражал все известные человеку чувства и эмоции. По мере развития человечества, танцы меняли свою направленность, движение и ритм. Сейчас на земле огромное количество форм, видов и стилей танца.

Давно известно, что танцы полезны для здоровья. Танец способен снять стресс и нервное напряжение, вдохнуть энергию и силу, улучшить осанку и походку. Занятия танцами улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы, нормализуют кровяное давление. Закрепощенным внутренне, не смелым и робким людям танцы помогают раскрыть себя для общения с окружающим миром, расширяют творческий потенциал, помогают убрать различные комплексы, пропадает страх, расслабляется нервная система.

Занимаясь танцами, легче найти друзей, стать креативным, полюбить жизнь и наслаждаться ею. В современном мире значение танцев растет день ото дня. Сегодня танцует весь мир, начиная с малышей и кончая людьми преклонного возраста.

Среди великого множества танцев каждый может выбрать тот, который ему по душе. Танцы представляют нам бесконечное удовольствие,

одновременно принося телу огромную пользу. Наши движения становятся более пластичными, укрепляются мышцы и позвоночник, успокаивается нервная система. И самое главное, что любой стиль танцев приносит огромную пользу. Умение танцевать дает человеку величайшую из свобод: выразить всего себя в полной мере таким, какой ты есть.

Цель работы: определить, какие направления танцевального фитнеса являются приоритетными в студенческой среде.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование.

Ответ на вопрос «Как же понимает значение танца в жизни человека наша современная молодёжь?» мы постарались найти у студенток 1 курса филологического, психолого-педагогического, социально-педагогического факультетов БрГУ им. А.С. Пушкина с помощью анонимного анкетирования. Для этого было проведено анкетирование 30 опрошиваемых студенток из этих факультетов. У всех из них основная группа здоровья.

Результаты и их обсуждение.

Проанализировав и систематизировав ответы респонденток, мы получили следующие данные:

70% девушек относятся к занятиям танцами положительно, 40% – танцуют на бытовом уровне, 15% посещали танцевальное учреждение, 65% хотели бы научиться красиво танцевать.

Всего лишь у 4% опрошиваемых есть знакомые, занимающиеся танцами на профессиональном уровне. 65% студенток уверены, что танец нужен для хорошего внешнего вида человека, а самые привлекательные танцы – современные (80%).

На основании полученных результатов можно сказать, что очень маленький процент опрошенных не любит танцевать. Из этого следует, что большинство находят место танцами в своей жизни.

Результаты ответов на вопрос о предпочтительных направлениях танцев для студенток показывают нам, что основная часть опрошенных предпочитает современные танцы. Можно предположить, что это связано с тем, что в настоящее время все больше направлений появляется именно в современных танцах. Они становятся популярными и все больше людей занимаются именно ими.

Влияние танцев на успеваемость в ответах занижена (всего 18%). Хотя психологи считают, что память после длительных занятий танцами становится комбинированной, в основе которой лежат зрительная и двигательная память. И на это очень хорошо влияют занятия танцами. У занимающихся отмечается высокая ответственность к поручениям, всегда присутствует уверенность в себе.

Выводы. Таким образом, проанализировав полученные результаты можно сделать вывод, что занимаясь танцами происходит улучшение состояния сердца и легких, увеличение массы и тонуса мышц, укрепление костей, выработка четкой координации движений и придание телу гибкости,

ловкости и внутренней силы. Танцы являются уникальным способом оставаться в форме для людей любого возраста, социального статуса и любой комплекции. Как видно из нашей работы, занятие танцами имеет массу положительных сторон, а главное – это новые ощущения и новые открытия. И большинство респондентов, девушек студенток 1-го курса, понимают значение танцев в жизни человека, их пользу и выражают желание заниматься этим видом искусства.

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ СРЕДСТВАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Лымарь А.С. 1 курс, магистрант факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности

(Воронежский государственный педагогический университет)

Научный руководитель – **Гаевская О.В.**,
кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Выносливость, как известно, самое важное физическое качество, которое проявляется в повседневной, учебной, спортивной и профессиональной деятельности. Она, как принято, отражает общий уровень работоспособности как физической, так и умственной. Кроме того, выносливость является одним из показателей здоровья человек, в связи с тем, что определяется функциональными возможностями организма, особенно сердечно-сосудистой (ССС) и дыхательной системами (ДС).

В теории и методике физического воспитания, под выносливостью принято понимать «способность человека длительно выполнять работу, без снижения ее интенсивности». Она проявляется в разнообразных формах двигательной деятельности – это комплексная многофакторная способность. Показателем измерения выносливости является объем времени, в течении которого поддерживается заданная интенсивность выполнения физической работы.

В основе выносливости лежат следующие факторы: Личностно-психические, биоэнергетические, факторы функциональной устойчивости и факторы функциональной экономичности. Следовательно, выносливость обеспечивается повышенными функциональными возможностями организма под контролем регулирования центральной нервной системой.

При развитии выносливости у детей школьного возраста основное внимание уделяется созданию условий улучшения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной деятельности, предусмотренных обязательной программой физического воспитания. Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность ССС и ДС. Интенсивность

работы может быть умеренной, большой, переменной, суммарной от нескольких минут до десятков минут.

В практике физического воспитания школьников применяются самые разнообразные по форме физические упражнения циклического и ациклического характера. Например, упражнения легкой атлетики: бег, прыжки, а также, игры и игровые упражнения, упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки (например, 7-8 упражнений в умеренном темпе).

Основными методами развития общей выносливости у школьников являются: слитного выполнения упражнений, повторно-интервальный, круговая тренировка, игровой и соревновательный методы.

Анализ данных научно-методической литературы показал, что недостаточное внимание уделяется в практике школьного физического воспитания в процессе развития общей выносливости – соревновательному методу.

Объектом нашего исследования служил процесс физического воспитания школьников. Предметом исследования являлась методика развития выносливости средствами легкой атлетики у старшеклассников.

Предполагалось, что целенаправленное воспитание выносливости у старшеклассников на уроках физической культуры по легкой атлетике с использованием соревновательного метода позволит улучшить их физическую подготовленность и освоение программных упражнений.

Цель исследования состояла в разработке рациональной методики организации и проведения соревнований по легкой атлетике в условиях школы со старшеклассниками и выявлении ее эффективности.

Содержание. Для организации соревнования по легкой атлетике в школе было разработано положение о соревновании: - по цели: учебные; - по форме зачета: командные; - по масштабу: школьные; - по характеру: неклассификационные; закрытые.

Установлено, что старший школьный возраст в 16-17 лет, (10-11 классы) характеризуется более медленным и равномерным процессом развития по сравнению с младшим и средним школьными возрастами. Учет возрастных особенностей всегда лежит в основе формирования как двигательных навыков, так и развития физических качеств.

Педагогический эксперимент проводился нами на базе МБОУ СОШ № 101 г. Воронежа с целью определения физической подготовленности, а именно, развития общей выносливости, и определения уровня технической подготовленности старшеклассников 15-16 лет при выполнении программы соревнования по легкой атлетике. В соревновании приняли участие обучающиеся двух 10-х классов – всего 24 человек, из них 12 мальчиков и 12 девочек (по 6 юношей и по 6 девушек в команде от класса).

Разработанная нами методика имела направленность подготовки к соревнованию в учебном процессе уроков физической культуры, была составлена в соответствии с расписанием 3 раза в неделю (недельный микроцикл) и проводилась продолжительностью – 6 недель. Сначала в

первую неделю шло разучивание и разбор техники выполнения упражнений. Все упражнения были знакомы для учащихся, поэтому не требовали подробного объяснения, но требовали уточнения и исправления типичных ошибок.

По мере адаптации постепенно увеличивалась физическая нагрузка выполнения, как по объему, так и по интенсивности.

В процессе уроков использовались словесные и практические методы по подготовке соревновательных упражнений и выполнения их в соревновательной форме организации проведения, в соответствии требованиям правил соревнований по легкой атлетике беговых, прыжковых и метательных упражнений.

Исходя из анализа программы предмета «Физическая культура» первой четверти на уроках проводилось совершенствование таких легкоатлетических видов как: спринтерский бег на 100 м с высокого старта, прыжки в длину с разбега и метание гранаты. Эти виды были включены в экспериментальную часть и в программу соревнования.

Заключение. Анализ результатов соревнований выявил, что уровень физической подготовленности - выносливости, остался без изменений на низком уровне, т.к. период эксперимента был непродолжительным, всего одну четверть. Однако улучшению результатов, можно отметить, что улучшение произошло исходя из заметных изменений результатов в лучшую сторону технической подготовленности в экспериментальной группе. Например, у юношей экспериментальной группы (ЭГ) в прыжках в длину с разбега динамика улучшения результата составила 9,0%, а в метаниях гранаты - 7,2%. У девушек ЭГ разница улучшения результата в метании гранаты составила 8,7%, а в прыжках в длину лишь 3,6%.

Таким образом, было доказано, что разработанная и использованная нами методика по использованию соревновательного метода в развитии выносливости позволила содействовать улучшению освоения техники соревновательных видов упражнений по легкой атлетике в старших классах.

Список использованных источников

1. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А. А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2018. – 381 с.
2. Легкая атлетика. Учебник. – М.: Физическая культура, 2014. – 446 с.
3. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Терра-спорт, 2020. – 198 с.
4. Сапин, М.Р. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): Учебник для студ. образоват. учреждений сред. проф. образования / М.Р. Сапин, В.И. Сивоглазов. – М. : ИЦ Академия, 2017. – 384 с.
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб, пособие для студ. высш. учеб.заведений. – 5-е изд., стер. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

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

Научный руководитель – Якубович С.К.,
старший преподаватель

Введение. Гибкость является одним из важных физических качеств человека. Сам термин «гибкость» обычно используется для интегральной оценки подвижности звеньев тела, т.е. этим термином пользуются в тех случаях, когда речь идет о подвижности в суставах всего тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о «подвижности» в них [3].

Например, для овладения техникой двигательных действий разных видов спорта (гимнастика, плавание, волейбол и др.) необходимо иметь достаточно высокий уровень подвижности в суставах. Так, при плавании кролем необходима большая подвижность в плечевых и голеностопных суставах, а при плавании способом «брасс» – в тазобедренных, коленных и голеностопных; гимнастам необходимо иметь максимальную подвижность в суставах позвоночного столба, лучезапястных, локтевых, коленных, голеностопных и тазобедренных суставах [2]. В целом же гибкость важна для людей разного возраста и пола.

Стоит отметить, что внешнее проявление гибкости отражает внутреннее изменение в мышцах, суставах, сердечно-сосудистой системе. Недостаточная гибкость приводит к нарушениям в осанке, возникновению остеохондроза, отложению солей, изменениям в походке. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявления таких физических качеств как сила, быстрота реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая при этом энергозатраты и снижая экономичность работы организма [1].

Гибкость достаточно активно развивается в школьном возрасте, а ее предпосылки закладываются уже в младшем школьном возрасте. Особенно важны ее сенситивные периоды развития.

Целенаправленно гибкость следует развивать с 6–7 лет и до 7–10 лет. При этом для развития пассивной гибкости сенситивным периодом будет являться возраст 9–10 лет, а для активной – 10–14 лет [3]. У детей и подростков 9–14 лет это качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.

Содержание. Целью настоящего исследования было изучение особенностей развития гибкости у детей среднего школьного возраста (на примере контрольного упражнения (теста) «наклон вперед из и.п. сидя на полу», см). Тест проводился согласно общепринятой методике. В предложенном исследовании приняли учащиеся 7 класса ГУО «Средняя

школа № 26 г. Бреста. Было обследовано 36 учеников. Из них: 17 мальчиков и 19 девочек.

Данные результатов контрольного упражнения представлены на рисунке.



Рисунок – Результаты выполнения контрольного упражнения «наклон вперед из и.п. сидя на полу»

Как можно видеть из рисунка, гибкость у детей среднего школьного возраста имеет разный уровень развития. Наибольший показатель у мальчиков составил +35 см, а наименьший -5 см. Средний же показатель равняется 7,4 см. У девочек в этом же тестовом упражнении были получены такие результаты: наибольший показатель +42 см, а наименьший 2 см, средний показатель составил 10,1 см.

Заключение. Проведенное исследование позволило выявить, что различия как у мальчиков, так и у девочек среднего школьного возраста в контрольном упражнении «наклон вперед из и.п. сидя на полу» весьма значительны. На наш взгляд, это может быть связано с продолжающимся сенситивным периодом в развитии гибкости, индивидуальными особенностями учащихся, возможно, с занятиями подростками теми видами спорта, в которых гибкость является одним из ведущих физических качеств.

Стоит также отметить: мальчики и девочки 12–13 лет в «наклоне вперед из и.п. сидя на полу» (подвижность позвоночного столба) показали средний уровень ее развития.

Список использованных источников

1. Гибкость. Средства и методы развития гибкости [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://allbest.ru>. – Дата доступа: 24.10.2022.
2. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М. : Советский спорт, 2004. – 464 с.

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

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ МАСТЕРСТВО СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ В РАМКАХ ФАКУЛЬТАТИВНОГО ПРЕДМЕТА

Овчинников Н.В. 2 курс, магистратура

(Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна)

Научный руководитель - **Митусова Е.Д.**

кандидат педагогических наук, доцент.

Введение. Студенческий возраст — пора, в которой мотивационная составляющая играет важную роль в совершенствовании учебной, спортивной и тренировочной деятельности. В этой связи нынешний выпускник — это специалист широкого профиля, компетенции которого позволяют ему быть востребованным на рынке труда. Тем не менее, трудоустройство выпускников спортивных учебных заведений по-прежнему остается актуальной проблемой и для молодых специалистов, и для работодателей. Важным направлением по реформированию спортивного образования является стремление приблизить его к профессиональным стандартам, которое предполагает проектирование структуры компетенций специалиста, отражающих востребованные на сегодняшний день навыки в реализации спортивной практики. Многими исследователями в области физической культуры и спорта утверждается, что профессиональные компетенции должны формироваться на основе интеграции трудовых функций и личностных качеств будущего профессионала с учетом ценностного отношения к своей профессии [1].

Содержание. Цель исследования – формирование структуры умений и навыков профессионального мастерства студентов-спортсменов в рамках факультативного предмета «Молодые профессионалы».

Методика и организация исследования. Педагогическое исследование проводилось на базе училища олимпийского резерва г. Бронницы Московской области, в котором приняли участие студенты, распределенные в контрольную и экспериментальную группу по 20 человек в каждой. Педагогический эксперимент проходил в течение двух учебных лет на протяжении четырех семестров. С экспериментальной группой проводились факультативные занятия, направленные на повышение уровня профессионально-педагогического мастерства. Участники изучали и осваивали расширенный теоретический и методический материал, включающий следующие модули: теоретические основы физиологических и функциональных особенностей человека; разработка программы здоровья, составление презентационного материала и демонстрационный показ практических умений и навыков.

Педагогический эксперимент включал несколько конкурсных модулей.

Первый модуль – "Тестирование, заполнение шаблонов, анализ полученных данных по опросу. "Конкурсант начинает опрос данных: ФИО волонтера, рациона питания, физической активности и её разнообразия, заболевания и их предрасположенность, сон и его качество, измерению антропометрических данных, желаемые результаты, которые волонтер хотел бы увидеть в конце тестирования и практических занятий.

Второй модуль – создание интерактивного буклета. Интерактивный буклет содержит практический материал, который представлен конкурсантами после опроса.

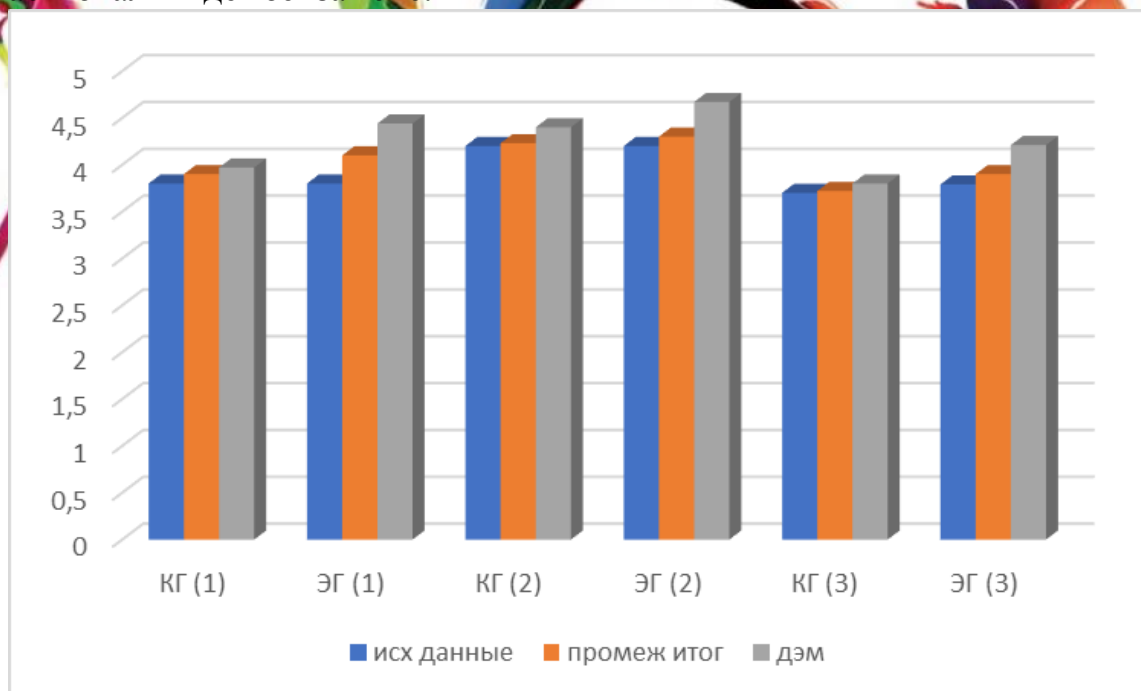
Третий модуль – демонстрационный показ практических навыков, логичность выстраивания материала, изложение правильно подобранных продуктов питания. Выбор должных физических упражнений, организация места занятия, подбор инвентаря.

Профессиональные навыки включали в себя: спортивную терминологию, жесты, мимику, эстетику показа физических упражнений, правильность выполнения тестов и составления программы здорового образа жизни. Из имеющихся профессиональных навыков были определены основные для реализации педагогического эксперимента: интеллектуальные – демонстрация знаний, основанных на хранении и переработке информации, включающие в себя процессы запоминания, сохранения и дальнейшее её воспроизведение; мыслительные способности для ориентирования в различных ситуациях и разносторонности мышления при работе с различным контингентом; достичь максимального эффекта будет возможно только лишь при постоянном изучении материала, его систематизации, двигательные – демонстрация двигательных умений; работа с волонтерами, требующая особой концентрации внимания на каждое движение, и одновременно её коррекции по ходу проведения занятия; техники выстраивания упражнений, индивидуально касательно каждого отдельного испытуемого с учётом всех особенностей; достичь результативности можно за счет многократного техничного повторения упражнений, формирующее четкое понимание о положениях тела и отдельных его частей в пространстве, интенционные – организация и демонстрация умений и навыков общего руководства проведением занятий и индивидуальной работой с волонтерами, подбором указаний и составлением комплексов методических и практических рекомендаций для дальнейшей реализации приобщения к ценностям в области физической культуры, спорта и фитнеса; достичь желаемого поможет постоянный контакт с волонтерами, с их индивидуальными особенностями.

Выявление уровня сформированности профессиональных навыков студентов осуществлялось с помощью метода экспертной оценки. В состав экспертной комиссии входили преподаватели учебного учреждения. Результаты исследования и их обсуждение.

На всех этапах педагогического эксперимента, исходном, промежуточном и результирующем-демонстрационном, выявлена положительная динамика показателей профессиональных умений студентов (рис.1), что демонстрирует у них высокую сформированность профессиональных качеств в области организации и проведении практических занятий, оптимальный уровень освоения ценностей физической культуры и спорта и личностного развития. Анализируя результаты данных сформированности ценностного потенциала студентов, полученных в начале и в конце эксперимента, отчетливо видна положительная динамика в их изменении как в контрольной, так и экспериментальной группах. Если в начале педагогического эксперимента после проведения сравнительного анализа между результатами контрольной и экспериментальной групп достоверных различий обнаружено не было ($p > 0,05$), то в конце эксперимента, результаты экспериментальной группы существенно улучшились ($p < 0,05$).

Положительная динамика результатов сформированности ценностного потенциала у испытуемых контрольной группы объясняется тем, что эти студенты регулярно посещали факультативные занятия и неоднократно участвовали в демоэкзамене.



Заключение. Доминирующую установку образовательной деятельности студента-спортсмена на достижение высокого уровня будущего профессионального мастерства следует подкреплять учебной подготовкой, согласованной с современными требованиями спортивной практики. Профессия становится частью самого молодого специалиста. В дальнейшем проявление профессионального мастерства и разнообразных личностных качеств становится для него необходимостью, заставляет жить с полной отдачей сил.

Список использованных источников

1. Митусова, Е.Д. Программно-методическое обеспечение реализации внеурочной деятельности по предмету "Физическая культура"/Е.Д. Митусова, В.В. Митусов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.- 2017. №5. – С. 55
2. Лубышева, Л.И. Подготовка спортивных кадров: широкий профессионал или узкий специалист? / Теория и практика физической культуры. 2020. № 9. С. 95.

СРЕЙЧИНГ КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГИБКОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ 14-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ПЛАВАНИЯ

Овчинников Н.В., Натаров Д.А., 2 курс магистратура
(Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна)
Научный руководитель - **Митусова Е.Д.**
Кандидат педагогических наук, доцент

Введение. В теории физического воспитания и спортивной тренировки выделяют следующие двигательные качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость (координационные способности) и гибкость. Все они взаимосвязаны между собой и комплексно проявляются в плавании. Специалистами доказано, что гибкость имеет важное значение в подготовке пловцов. В плавании это физическое качество позволяет плыть эффективно, с большей скоростью и с меньшими затратами. Высокая подвижность в суставах позволяет совершать более пластичные и эффективные движения в воде, затрачивая при этом меньшее усилие. В плавании благодаря хорошей растяжке мышцы способны выполнять мощные, быстрые, качественные движения, что приводит к увеличению скорости плавания. Таким образом, существует проблема поиска наиболее эффективных средств и методов совершенствования гибкости у школьников, занимающихся в секции плавания.

Содержание. Исследование проводилось на базе дворца спорта «Олимпийский». В исследовании принимали участие 20 школьников 14-15 лет, занимающихся в секции плавания. Для определения контрольной и экспериментальной групп было проведено тестирование - заплыв на дистанцию 50м. вольным стилем. Педагогический эксперимент заключался в том, что: на протяжении 6 месяцев (5 раз в неделю) школьники из экспериментальной группы в заключительной части учебно-тренировочного занятия по плаванию выполняли по три упражнения: первое на совершенствование гибкости в плечевых суставах, второе на совершенствование гибкости в голеностопных суставах и третье упражнение общеразвивающей направленности. Каждое упражнение учащиеся повторяли по 2-3 раза (на каждую сторону) и фиксировали в определенном положении

при растягивании в течение 20-30 секунд, отдых составлял 20-40 секунд. Так же во время учебно-тренировочного занятия (на воде) экспериментальная группа во время выполнения заданий на технику преодолевала дистанцию с длинными гребками. После чего выполнялся микроцикл включающий в себя - 1. растяжка мышц шеи с наклоном вперед; 2. растяжка мышц плечевого пояса с отведением и вытягиванием руки; 3. растягивание голени с отведенной назад стопой. 4. Растяжка мышц плечевого пояса с согнутой рукой. 5. Растяжка мышц-вращателей с поднятой рукой. 6. Растяжка икроножных мышц стоя с вытянутым вверх носком. 7. Поперечное растягивание; 8. Обратная растяжка мышц плечевого пояса; 9. Растяжка голени с перекрещенными впереди ногами. 10. растяжка грудных мышц с руками над головой, растяжка ахилова сухожилия в приседании, растяжка с полотенцем. Продолжительность микроцикла 6 месяцев.

Заключение. Эффективность методики совершенствования гибкости в плечевых и голеностопных суставах у школьников 14-15 лет, занимающихся в секции плавания, подтверждается приростом результатов в соревновательном упражнении в заплыве на 50 метров вольным стилем школьники улучшили время преодоления дистанции на 1,6% при уменьшении числа гребковых движений на 1,1%. В контрольной группе школьники улучшили время на 0,8% при уменьшении числа гребковых движений на 2,3%, однако данные прироста не являются достоверными. Разработанная методика совершенствования гибкости в плечевых и голеностопных суставах посредством стретчинга, может использоваться учителями физической культуры и тренерами на учебно-тренировочных занятиях по плаванию.

Список использованных источников

1. Андрианова Н.В. Инновационный комплекс развития прыгучести юных волейболистов. / Андрианова Н.В., Митусова Е.Д. /Педагогическое образование и наука–2022. – №2. – С. 88-92
2. Митусова Е.Д. Современные олимпийские ценности в парадигме мнений спортивной молодежи. / Митусова Е.Д., Андрианов М.В., Симонян Л.А, Погодина О.А. /Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – 2022. – №3. – С. 70-74
3. Осипенко Е.В. Техническая подготовка волейболистов с использованием средств базовой аэробики / Осипенко Е.В., Митусова Е.Д. Чайченко М.В./ Физическая культура: воспитание, образование, тренировка –2022. –№2. – С. 16-19.

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ СПОРТ: ГЛАВНЫЙ ПРИЗ – ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ ЖИЗНЬ

Окулик А.И., 2 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Люкевич В.П.**,
кандидат философских наук, доцент

Введение. Экстремальный спорт достаточно прочно вошёл в перечень наиболее популярных увлечений в молодёжной среде. Он также имеет широкое распространение в студенческих кругах. Приобщение к занятиям в данном направлении даёт возможность множеству людей совершенствовать свои физические и психологические качества, проверить самого себя в ситуации повышенной опасности, порой избавиться от излишнего адреналина. Современный человек, создав комфортные условия для своего обитания, подвержен влиянию ряда социальных угроз, таких, например, как стресс, депрессия, и в то же время испытывает недостаток двигательной активности. В таком случае экстремальный спорт даёт возможность физической и эмоциональной разгрузки, являясь своего рода сферой проявления и реализации человеческого потенциала. Следует, однако, принять во внимание, что сам термин экстремальный спорт условен вследствие отсутствия у него классических характеристик реального спорта.

Содержание. Перечень экстремальных видов спорта довольно разнообразен. «Смертельная десятка» включает очень опасные для жизни участники виды. Среди них выделяются следующие: бейсджампинг, стритлаинг, дайвинг, рафтинг, полет в вингсьюте, серфинг, скалолазание, кайтсерфинг, родео, параглайдинг. Большинство из представленных названий практически не несут информации для лиц, которые не интересуются экстримом. Тем не менее даже короткая выборочная характеристика некоторых видов говорит о многом.

Наибольшие эмоции и выброс адреналина вызывает бейсджампинг. Само название сочетает в себе сразу несколько понятий данной аббревиатуры, которая включает в себя места старта для смельчаков (англ. BASE jumping, где заглавные буквы обозначают Building (здание), Antenna (антенна), Span (пролет моста), Earth (земля), jump (прыжок). Суть бейсджампинга состоит в том, что осуществляются прыжки с малых высот с использованием парашюта, который очень быстро раскрывается. Главной сложностью является также то, что обычно прыгают с предельно малых высот и приземляются на ограниченную поверхность. У бейсджампера нет права на ошибку, т.к. на малых высотах запасной парашют не используется из-за ограниченности во времени. Поэтому главным выигрышем является человеческая жизнь, а именно собственная жизнь участника [2].

Высокой степенью эмоциональности отличается дайвинг. Заинтересованность этим видом экстремального спорта возросла благодаря туризму. Особенность подводного плавания связана с постоянным

нахождением под водой, что, в свою очередь, требует использования специального снаряжения. Однако если туристический дайвинг, как правило, практикуется на малых глубинах, то экстремалы различают: кейв-дайвинг, или плавание в подводных пещерах; рэк-дайвинг, или плавание в корпусах затонувших кораблей; подлёдный дайвинг. Смертельную опасность для участников представляют препятствия, из-за которых затрудняется всплытие на поверхность, низкие температуры воды, слабая освещённость и потеря ориентации [3].

Ещё один экстремальный вид спорта, который пользуется популярностью, с необходимостью применяет специальную технику и снаряжение. Речь идёт о хелискиинге. Чтобы максимально испытать возможные эмоции необходимо совершить прыжок с вертолёта на склон горы и далее спуститься вниз по нетронутому снегу. Также следует учитывать, пожалуй, главную опасность, а именно возможный сход снежной лавины. В такой ситуации каждому лыжнику крайне важно иметь специальные приспособления, чтобы облегчить спасателям поисковые работы в случае необходимости [1].

Заключение. Широкое распространение экстремального спорта вполне объяснимо: молодые люди ищут выхода своей энергии самыми различными способами. Естественно, что перечисленные виды не являются единственными в своём роде. Существуют и другие. Например, в Бресте ночью время от времени проводятся автомобильные гонки по улицам города. Такой стритрейсинг таит в себе немалую опасность как для самих участников, так и других людей, которые могут оказаться невольными жертвами этих нелегальных соревнований. В целях предотвращения трагедии задействуются милицейские подразделения.

Как уже отмечалось выше, экстремальный спорт не выдерживает критики относительно самого своего названия. Если в системе традиционного спорта в результате соперничества выявляются победители, устанавливаются рекорды, существует система соревнований и т.д., то в данном случае устанавливаются другие критерии. Преимущественно они базируются на уровне субъективной перцепции, на личностном восприятии окружающей социальной среды. Здесь полностью отсутствует призовой фонд, конкурентная борьба также не имеет места. Более того, подобное времяпрепровождение могут позволить себе достаточно обеспеченные люди, если принять во внимание стоимость экипировки и технических средств.

Список использованных источников

1. 10 самых экстремальных видов спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sport-express.ru/extreme/reviews/815020/>. – Дата доступа: 11.11.2022.
2. 11 самых экстремальных и опасных видов спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://mostrated.ru/activity/sport/11-samih-ekstremalnih-vidov-sporta.html>). – Дата доступа: 11.11.2022.

3. Самые экстремальные виды спорта: топ-10 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.nur.kz/leisure/interesting-facts/1784139-samy-e-opasnye-ekstremalnye-vidy-sporta/>. – Дата доступа : 11.11.2022.

ВНЕДРЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

Печура А. В. 3 курс, факультет физической культуры (МГПУ имени И. П. Шамякина)

Научный руководитель – **Борисок А. А.** старший преподаватель

Введение. На первом курсе строится фундамент для будущей профессиональной деятельности. Физическая культура является основным кирпичиком в этом фундаменте, так как направлена на формирование основ здорового образа жизни, воспитание личностных качеств, совершенствование двигательных навыков и поддержания физической подготовленности на высоком уровне, помогает поддерживать работоспособность, быть стресс устойчивым, выносливым, иметь высокую концентрацию внимания.

Дисциплина «Физическая культура» относится к факультативным занятиям с формой контроля в виде зачета. Для успешного обучения в учебном процессе должны присутствовать технологии, которые будут мотивировать студентов к систематическим занятиям физической культурой.

Содержание. Для внедрения фитнес технологий в учебный процесс, нам необходимо знать уровень физической подготовленности и уровень знаний студентов в области физической культуры.

Цель исследования – внедрение современных фитнес технологий в учебный процесс по физической культуре на первом курсе, на факультете дошкольного и начального образования и филологическом факультете в Мозырском государственном педагогическом университете им. И. П. Шамякина.

Задачи исследования

1. Выявить уровень знаний в области физическая культура методом письменного опроса (анкетирования).
2. Принять контрольные нормативы по физической подготовленности студентов первого курса, специальность «Дошкольное образование» и «Иностранные языки»
3. Провести анализ анкетирования и контрольных нормативов по физической подготовленности.
4. На основе анализа выбрать современные фитнес технологии для внедрения в учебный процесс.

На первом этапе исследования провели анкетирование студентов основной группы по физической культуре первого курса, специальность «Дошкольное образование» и «Иностранные языки», с целью определения знаний в области физическая культура и спорт. В анкетировании участвовали 41 студент (девушки).

Состояние своего здоровья 39 % студентов оценивают удовлетворительно, 53,7 % оценивают свое здоровье хорошо и 7,3 % оценивают неудовлетворительно.

В вопросе насчет наличия вредных привычек (табак, алкоголь, наркотик) 19,5 % ответили, что курят с 10 класса.

При перечислении факторов, влияющих на сохранение здоровья 48,8 % назвали утреннюю зарядку, занятия в тренажерном зале; 31,7 % считают, что это врожденные возможности организма; 9,8 % считают, что за здоровье отвечает сбалансированное питание; 4,9 % предполагают, что это сон; по 2,4 % считают, что на уровень здоровья влияет отсутствие стресса и возможность как чаще ходить в походы (релаксация).

В вопросе какие меры для поддержания здоровья вы выполняете 21,9 % принимают витамины, пьют чай из целебных трав, соблюдают режим дня; 17,1 % стараются больше бывать на свежем воздухе; 29,3 % выполняют вечернюю пробежку и 31,7 % не думают об этом.

31,7 % на вопрос, посещают ли они спортивные секции или кружки, ответили положительно, 68,3 % ответили отрицательно.

Что такое фитнес 65,9 % ответили, что это упражнения под музыку, 31,4 % ответили, что это упражнения в тренажерном зале и танцевальные упражнения, 2,7 % затрудняются ответить.

Из предложенных разновидностей фитнеса (с учетом нашей материальной базы) 14,6 % выбрали степ аэробику, 24,4 % – шейпинг, 21,9 % - атлетическую гимнастику, 26,8 % - ритмическую гимнастику, 12,2 % - пилатес и 0 % - бодифлекс.

Второй этап – прием контрольных нормативов, для определения уровня физической подготовленности. Студенты сдавали 7 контрольных нормативов в течении 3 недель с 19 сентября по 08 октября 2022 г.

При сдаче контрольного норматива челночный бег (4*9 м) 19,5 % выполнили норматив на высокий уровень; 29,3 % показали результат выше среднего; 24,4 % - средний; 14,6 % - ниже среднего и 12,2 % низкий уровень.

Контрольный норматив наклон вперед из положения сед ноги врозь высокий уровень показали 2,4 %; выше среднего 14,6 %; 17,1 % - средний уровень; ниже среднего 21,9 % и низкий – 43,9 %.

Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами 2,4 % показали высокий результат; по 12,2 % результаты выше среднего и средний; ниже среднего прыгнули 29,3 % и низкий результат у 43,9 %.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 29,3 % выполнили норматив на высокий уровень, 12,2 % показали уровень выше среднего, 7,3 % - средний уровень, 14,6 % - ниже среднего и 36,6 % низкий уровень.

Бег 30 метров. 7,3 % бегут на высокий уровень, 4,9 % показывают результат выше среднего, 31,7 % - средний, 29,3 % - ниже среднего и 26,8 % низкий показатель.

Норматив на выносливость бег 1500 м высокий показатель показали 12,2 % участников, результаты выше среднего и ниже среднего показали по 7,3 %, 21,9 % бегут со средним результатом, 51,2 % показывают низкий результат.

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с высокий результат показывают 19,5 %, результат выше среднего показывают 9,8 % участников, по 21,9 % выполняют упражнение на средний и ниже среднего уровни и 26,8 % - низкий уровень.

Проведя анализ результатов сдачи контрольных нормативов по физической подготовленности, мы видим, что необходимо уделить особое внимание на воспитание таких качеств как выносливость (низкий уровень имеют 51,2 %), скоростно-силовые качества (низкий уровень 43,9 %) и гибкость (низкий уровень 43,9 %).

При этом необходимо сформировать потребность в систематических занятиях физической культурой и повысить интерес к занятиям. Одно из средств на наш взгляд — это внедрение в учебный процесс элементов современных фитнес технологий.

Фитнес технологии — это совокупность научно обоснованных способов и методических приёмов, нацеленных на повышение оздоровительного процесса, удовлетворение двигательной активности. Они обеспечивают положительные эмоции студентов, укрепляют здоровье, формируют положительные эмоции к здоровому образу жизни, социальной успешности [1].

Самые популярные программы те, которые предусматривают занятие несколькими направлениями: аэробика, степ-аэробика, фитбол, силовой тренинг, пилатес, фитнес-йога, танцевальные направления и т.д. [2].

Классический комплекс упражнений мы заменили элементами ритмической гимнастики и степ-аэробикой под музыкальное сопровождение, используя портативную колонку.

На каждом занятии присутствует равномерный бег не менее 2 минут. В основной части занятия чередуем атлетическую гимнастику с шейпингом, стретчингом и в самостоятельной двигательной деятельности присутствуют спортивные игры (волейбол, бадминтон).

Заключение. На основе анализа результатов анкетирования, уровня физической подготовленности и знаний в области физической культуры мы внедрили в учебный процесс современные фитнес технологии.

По результатам первых двух месяцев учебного процесса в 2022 / 2023 учебном году, студенты первого курса равномерно пробегают 4 серии по 2 минуты через одну минуту, хотя на начало учебного года выдержать такую нагрузку могли 26,82 %.

Длительность упражнений с музыкальным сопровождением увеличилась на 15 минут, интенсивность и сложность упражнений повысилась.

Мы предполагаем, что внедрение в учебный процесс элементов современных фитнес технологий будет способствовать повышению уровня физической подготовленности и интереса к занятиям физической культурой.

Список использованных источников

1. Григорьев, В. И. Фитнес-культура студентов: теория и практика : учеб. пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, С. В. Малинина. – СПб. : СПбГУЭФ, 2010. – 78 с.
2. Давыдов, В. Ю. Новые фитнес-программы : (новые направления, методики, оборудование и инвентарь): учеб. пособ. / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Краснодар, 2005. – 145 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Попутникова А. Д., 3 курс, факультет начального образования
(БГПУ имени Максима Танка)

Научный руководитель – **Воюш П. В.**
преподаватель

Введение. Современное начальное образование – это прежде всего основа как получения знаний, так и физического воспитания. Первый учитель для любого учащегося – наставник практически во всех сферах его жизни. При обучении и получении учебных знаний, умений и навыков учитель закладывает интеллектуальную, логическую и научную составляющие этого процесса. Для выработки физических навыков высокого уровня используются как уроки физкультуры, так и внеурочные спортивные мероприятия.

На начальных этапах обучения необходимо заложить фундамент физического совершенствования человека, который будет служить залогом его дальнейших успехов в умственной, трудовой и спортивной деятельности [1, с. 37]. Задача учителя – через средства физического воспитания заложить основы правильного физического развития учащегося, дать ему понятие о здоровом образе жизни и помочь начать развивать собственный физический потенциал.

Содержание. Исходя из психологических особенностей младших школьников, можно сказать, что урок физической культуры – это не просто физические упражнения – это систематизированные занятия, направленные на укрепление детского организма, формирование двигательных умений и навыков и формирование интереса к предмету «Физическая культура и здоровье».

Для учащихся возраста 6–8 лет характерны следующие психологические особенности:

- в данном возрасте появляется необходимость в общении и обсуждении интересующих и волнующих их вопросов со сверстниками;
- игра все еще остается ведущим видом деятельности;
- наглядные методы обучения имеют наибольший успех, так как осознание мира идет через определенные «изображения»;
- абстрактное мышление плохо сформировано;
- внимание ребенка держится от 4 до 5 минут, далее вид деятельности следует менять;
- многие эмоции и желания скрываются.

По мнению Б.Н. Минаева, учителю следует учитывать названные аспекты, грамотно организовывать уроки физической культуры, ведь современные дети 6-7 лет отличаются недостаточной физической подготовленностью, низким уровнем работоспособности, низкой устойчивостью внимания, быстрой утомляемостью, преобладанием непроизвольного внимания над произвольным, а также повышенной чувствительностью к ограничению двигательной активности и низкой сопротивляемостью к инфекционным заболеваниям [1, с. 34].

Физические упражнения и определенные задания стоит показывать на собственном примере, либо использовать наглядные видеоролики с изображением упражнений. В процессе физического воспитания наглядность играет важную роль, так как деятельность учащихся имеет практический характер и имеет одной из своих задач всестороннее развитие органов чувств. Так, через наглядность, пространственное понятие, упражнения ученик намного точнее и детальнее воспримет информацию.

Говоря об основном средстве физического воспитания – физических упражнениях, необходимо помнить о ведущем виде деятельности младшего школьника. Именно через подвижные игры, особенно в первом и втором классах, учащиеся достигнут наилучшего результата в физической деятельности. Ведь урок в начальных классах должен быть эмоционально насыщенным, так как неинтересная подача материала или объяснения быстро отвлечет учащихся. Следует достаточно часто менять виды деятельности, так как внимание у учащихся держится недолго.

Учитель должен максимально реализовывать принцип индивидуализации на уроках физической культуры, так как у каждого учащегося имеются индивидуальные особенности физиологического и психологического характера. Следует рассчитывать нагрузку и не переутомлять ребенка. Именно пропедевтическая работа, постепенное нарастание трудности упражнений будут наиболее эффективны, нежели резкие скачки в уровне сложности. Итак, обеспечение высокой двигательной активности – одна из главных задач успешного обучения младших школьников, которая решается путем разумного сочетания учебной

деятельности детей с повышенной двигательной активностью в течение всего времени пребывания в школе [1, с. 35].

Исходя из физиологических особенностей учащихся младшего школьного возраста, можно выделить следующие основные пункты:

– осуществляется резкий рост тела в длину, у учащихся интенсивно растут скелет и мускулатура, начинается формирование и окостенение грудной клетки и позвоночника;

– сердечно-сосудистая и дыхательная система активно развиваются и постепенно приобретают большую выносливость;

– в активности ребенка задействованы практически все группы мышц, что является мотивом к развитию их выносливости.

Из наблюдений за учебным процессом младших школьников следует вывод, что долгое нахождение в статическом положении (за партой), сопровождается быстрой усталостью и потерей внимания. Соответственно, следует уделить особое внимание и динамическим упражнениям на мышцы спины для облегчения поддержки мышечного «корсета» позвоночника во время учебных занятий.

В ходе урока упражнения следует подбирать динамические и ориентированные на определенные группы мышц.

Не стоит забывать о том, что занятиями физкультурой в школе ребенок не должен ограничиваться. Правильная и качественная работа по внедрению понятия «здоровый образ жизни» зависит не только от учителя начальных классов, но и от семьи ребенка. Важно вспомнить о взаимосвязи трех важнейших компонентах в жизни каждого учащегося: семья, школа и личность ребенка. Сознательность и мотивацию ребенок может приобретать как в школе на занятиях физической культурой, так и дома, вместе с семьей. В таком случае работа учителя будет положительно подкреплена.

Заключение. Таким образом, говоря об особенностях учащихся младшего школьного возраста, следует помнить о психологических и физиологических аспектах. Учителю начальных классов следует помнить об особенностях проведения физических упражнений в данном возрасте и стараться создать максимально положительные и безопасные условия для проведения уроков физической культуры в школе.

Список использованных источников

1. Минаев, Б. Н. Основы методики физического воспитания школьников: учеб. пособие для студентов педагогических заведений / Б.Н.Минаев. – М.: Просвещение, 1989. – 178 с.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Пташиц Е.А. 2 курс, факультет естествознание
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Гузаревиц И.М.**
преподаватель

Введение. Физическая культура в наше время выполняет важные социальные функции по оптимизации физического состояния человека, организации здорового образа жизни, подготовке к жизненной практике.

Актуальность современных технологий на занятиях физической культуры определяется особой ролью здорового образа жизни на современном этапе развития человечества в целом и каждого отдельного человека в частности. Учитель физической культуры, используя современные технологии, может совершенствовать не только физические качества, а также развивать творческий потенциал обучающихся.

Содержание. Здоровьесберегающие технологии, их цель обеспечить учащимся возможность сохранения здоровья за период обучения, сформировать у них необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. На занятиях физической культуры данная технология – является самой значимой из всех технологий, по степени влияния на здоровье учащихся.

Виды здоровьесберегающих технологий:

- чередование видов деятельности – один из способов повышения эффективности урока (чередование теории и практики: умственной и физической нагрузки обучающихся);
- комфортная обстановка позволяет выявить физическое и психологическое состояние детей на момент проведения урока, создать дружескую атмосферу и желание обучающегося быть активным участником;
- дозировка заданий – это возможность не допускать перегрузки обучающихся;
- индивидуальный подход создает для каждого ребенка ощущение успеха;
- занятия на свежем воздухе, закаливание организма – это эффективные средства для повышения устойчивости организма к простудным заболеваниям;
- воспитательная направленность занятия достигается за счет возможностей индивидуально-дифференцированного подхода к развитию качеств каждого обучающегося и формированию ценностного отношения к своему здоровью.

Нормированные физические нагрузки с учетом развития обучающегося, его группы здоровья, строгий контроль температурного режима, вентиляции помещения, контроль за состоянием спортивного

оборудования и инвентаря, своевременный их ремонт, содержание в чистоте, контроль за наличием спортивной формы, применение специальных упражнений для профилактики и коррекции осанки, глаз, дыхательных упражнений – все это позволяет сохранить здоровье обучающегося и предотвратить травмирование во время урока.

б) Личностно – ориентированная технология важна для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин неуспеваемости учеников по физической культуре, а учащимся с высоким уровнем не интересно на уроках, рассчитанным на среднего ученика.

Помимо деления обучающихся на основную и подготовительную группы, условно можно разделить детей еще на несколько групп (категорий):

- совершенно здоровые дети, но не желающие трудиться;
- дети, временно перешедшие в подготовительную группу из-за болезни;
- плохо физически развитые дети, которые боятся насмешек, замыкаются;
- хорошо физически развитые дети, которые могут потерять желание заниматься на уроках, если им будет очень легко и неинтересно.

Зная физические особенности учащихся необходимо строить занятие так, чтобы каждый приобрёл определённые навыки, умения и достиг нужного результата.

в) Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ). Казалось бы, физическая культура и ИКТ, как они могут быть связаны. Но занятия физической культуры построены не только на активной деятельности (выполнение упражнений, игр и т.д.), а и на теоретической части, позволяющей правильно выполнять данные упражнения.

ИКТ помогает наглядно и подробно объяснить теоретический материал. Так же с помощью презентации можно доступно объяснить правила спортивных игр, тактические действия игроков, красочно преподнести исторические события, биографии спортсменов.

г) Технология дифференцированного физкультурного образования.

- на занятии давать задания с учетом уровня подготовки, развития, особенности мышления и познавательного интереса к предмету;
- при оценивании учитывать не только достигнутый результат, но и динамику изменений физической подготовленности ученика;
- распределение на медицинские группы с учетом состояния здоровья, что учитывается в организации занятия;
- для учеников специальной медицинской группы дается отдельное задание;
- для учеников, освобожденных от занятий по состоянию здоровья, разработаны и утверждены темы рефератов;

– ученики среднего уровня привлекаются на дополнительные занятия различными видами спорта (волейбол, футбол, настольный теннис, баскетбол) и внутри школьные соревнования;

– одаренные ученики успешно участвуют в соревнованиях районного и областного уровней.

При оценке физической подготовленности учитывается как максимальный результат, так и прирост результата. Причем индивидуальные достижения имеют приоритетное значение.

д) Игровые технологии. Каждому возрасту характерен определённый набор игр, хотя бывают и исключения. Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях, учит принимать важные и ответственные решения.

е) Соревновательные технологии позволяют обучающимся проявить себя в личном первенстве, работать в составе команды. После прохождения каждой темы проводить уроки-соревнования, в которых задействуются в качестве судей освобожденные от уроков физкультуры обучающиеся.

Заключение. Используя инновационные технологии можно совершенствовать не только физические качества, а также развивать творческий потенциал обучающихся, а также увеличивать интерес к спорту.

Список использованных источников

1. Ахутина, Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход / Т.В. Ахутина. – Школа здоровья. 2000. – Т. 7. – №2. – С.5-9.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА И ПЛАВАНИЕ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ СКОЛИОЗА ПОЗВОНОЧНИКА

Раджабов З.Д., 4 курс, факультет прикладной математики (Сибирский государственный университет науки и технологии имени академика М.Ф. Решетнева)

Научный руководитель – **Беседина Л.А.**
доцент

Введение. Основу комплексного лечения сколиоза, как у детей, так и взрослых составляет физическая культура. Ее цель – восстановление общей физической формы и функций пораженного сегмента позвоночника, формирование навыков правильной осанки, создание мышечного корсета, сдерживание прогрессирования болезни. В зависимости от причин развития сколиоза, стадии, вида, места искривления, наличия осложнений, возраста и пола пациента назначают занятия на турнике, тренажерах, пилатес, фитнес, плавание, бег, катание на лыжах. Программа лечения предусматривает оптимальный выбор спортивной дисциплины в случае конкретного

пациента, индивидуальный подбор упражнений, дозировку их количества. В статье ниже поговорим о пользе спорта для лечения и профилактики сколиоза, какие существуют противопоказания и ограничения.

Содержание. ЛФК и плавание являются главным методом лечения сколиоза и восстановления атрофированных мышц. И также следует помнить и о профилактике этого серьёзного заболевания, чтобы не доводить ситуацию до сложнейшего и продолжительного лечения. Немаловажно помнить об этом, потому что во время развитых технологий забота о здоровье нашего позвоночника необходима для того, чтобы в дальнейшем не появились проблемы с опорно-двигательными функциями, а также внутренними органами и со здоровьем вообще. Сколиоз – это стойкая деформация позвоночника, которая характеризуется его боковым искривлением в правую, левую, либо в обе стороны; помимо бокового искривления характерным признаком может являться и торсионное вращение позвоночника вокруг своей оси. Данное заболевание, как правило, является приобретённым, хотя в редких случаях встречается и у новорожденных. В данных случаях ЛФК не даст заболеванию ухудшиться, а также укрепит мышцы, и в некоторых случаях поможет частично или полностью избавиться от боковых искривлений позвоночника. Также для данного заболевания характерно постоянное мышечное напряжение, и ЛФК, в том числе, может помочь справиться и с этой проблемой.

Всё изложенное выше очень важно, так как при сколиозе мышцы спины сильно атрофируются. Это может приводить к болям в спине и быстрому накоплению усталости во время физических нагрузок [1]. Никакие лекарственные препараты не могут создать тот эффект, который проявляется после, казалось бы, обычных упражнений. Следует выделить определённые правила физкультуры при наличии данного диагноза. Как и при любом занятии спортом, в первую очередь необходимо выполнить разминку. Это необходимо для разогрева и растяжки мышц и связок, дабы предотвратить связанные с этим травмы. Далее необходимо знать о медленном темпе выполнения упражнений для смягчения нагрузки на позвоночник, полностью противопоказаны любые резкие движения. Важно исключить из тренировок подтягивания и вис на шведской стенке или перекладине, необходимо помнить о том, что также противопоказаны вращения торсом.

Существуют четыре вида нагрузок в лечебной физкультуре:

1. Несимметричные. В этом случае тренировка направлена на мышцы лишь с одной стороны туловища, другая сторона не задействуется. В этом виде нагрузок внимание чаще всего акцентируется на мышцы, находящиеся в тонусе.

2. Симметричные. Нагрузки акцентированы на достижение удержания позвоночника в его естественном анатомически-правильном положении. Достигается это путём выравнивания тонуса в мышцах с обеих сторон туловища за счёт использования одинаковой нагрузки.

3. Деторсионные. Данные нагрузки направлены на расслабление мышц, находящихся в напряжении, а также стимуляцию работы расслабленных тканей.

4. Общеукрепляющие. Вид нагрузок, не направленный на какую-либо отдельную группу мышц. Его задача – улучшить иммунную систему путём стимулирования её работы, укрепить мышечный корсет полностью, обеспечить лучший приток крови к органам, что приводит к общему оздоровлению организма [2].

Помимо обычных упражнений, стоит выделить плавание, являющееся естественным способом лечения сколиоза. В этом случае лечение происходит за счёт разгрузки позвоночника, укрепления и расслабления позвоночных мышц, а также выработки правильной осанки и улучшения кровообращения. Однако и при использовании плавания как способа лечения существуют некоторые ограничения. В воде следует исключить вращательные движения позвоночника вокруг оси, прыжки в воду и кувырки, вытяжение позвоночника в воде с использованием различных приспособлений. Немаловажно следить за своим дыханием, так как оно является одним из ключевых факторов эффективности данных процедур. Не менее важна при лечении и профилактика. Она включает в себя огромное множество различных правил. Например, необходимость всегда удерживать позвоночник в естественном для него положении, излишне не наклоняя голову в разные стороны.

При сколиозе вне зависимости от степени искривления позвоночника и грудной клетки противопоказаны силовые тренировки, упражнения с гантелями и штангой, наклоны и скручивания спины, резкие движения, кувырки, прыжки, другие занятия, которые могут неблагоприятно повлиять на позвоночник.

Заключение. Таким образом, проведённый анализ по вопросу использования лечебной физкультуры и плавания для коррекции сколиоза позвоночника подтверждает актуальность данной темы на современном этапе.

Список использованных источников

1. Красикова И.. Детский массаж и гимнастика для лечения нарушений осанки и сколиоза. – М.: Корона, 2011. – 311 с.
2. Захаров Е., Карасев А. Комплекс ЛФК при сколиозе // Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1998. – 268 с.

СПЕЦИФИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

Раманович Д.В. 4 курс, факультет ОФК
(БГУФК)

Научный руководитель – **Калюжин В.Г.**
кандидат медицинских наук, доцент

Введение. Обучение и воспитание детей с умственной отсталостью, в том числе и физическое, достаточно актуальная тема в практике теории и методики адаптивной физической культуры. Из всех нарушений здоровья человека умственная отсталость является самой распространенной. В мире насчитывается более 300 млн. человек с интеллектуальной недостаточностью, доля которых в экономически развитых странах по данным Всемирной организации здравоохранения составляет 3% [2].

Целью исследования выступают особенности развития координационных способностей у школьников с умственной отсталостью 7–8 лет и здоровых школьников того же возраста.

Задачи исследования:

1) изучить особенности развития координационных способностей у здоровых детей школьного возраста и школьников с патологией;

2) разработать и апробировать коррекционно-развивающую программу индивидуальных занятий по совершенствованию координационных способностей у школьников с умственной отсталостью легкой степени;

Содержание. Были изучены источники отечественных авторов: учебно-методические пособия, периодическая литература и другие материалы. Анализ источников способствовал обоснованию значимости исследования, определению основных цели и задач исследования. Взятые источники позволили обобщить данные научно-методической литературы в области физического воспитания детей школьного возраста с умственной отсталостью легкой степени (УОЛС) и содействовали разработке коррекционно-развивающей программы для школьников 7–8 лет с УОЛС [1].

Для решения поставленных задач использовались следующие методы: теоретико-методический анализ литературных источников; метод педагогического тестирования; метод вариационной статистики.

Чтобы удостовериться, что исследуемые школьники с УОЛС по своим физическим возможностям и уровню развития координационных способностей отличаются от своих здоровых сверстников, были проведены контрольные тесты.

В таблице 1 представлены данные сравнительного анализа параметров развития статического равновесия у исследуемых и здоровых школьников до начала проведения исследований.

Как показано в данных таблицы 1, между результатами всех контрольных тестов у исследуемых и здоровых школьников есть статистически достоверные различия. При этом характерно значительное отставание уровня развития показателей статического равновесия у детей с умственной отсталостью легкой степени от тех же результатов у их здоровых сверстников. На основании этого можно сделать вывод, что статическое равновесие у здоровых детей развито лучше, чем у их сверстников с умственной отсталостью.

Таблица 1– Сравнение показателей развития статического равновесия у исследуемых и здоровых школьников до начала проведения исследования

ТЕСТЫ	Исследуемые	Здоровые	t _{факт.}	t _{крит.}	P
Проба Ромберга (простая) (с)	15,9±3,27	25,5±4,17	6,1	3,65	<0,001
Проба Ромберга (усложнен.) (с)	9,0±1,92	20,4±3,00	14,0	3,65	<0,001
«Сурок» (с)	3,0±1,37	22,8±2,70	28,5	3,65	<0,001
Проба Ромберга: поза «Аист» (с)	6,5±1,25	18,4±1,43	27,3	3,65	<0,001

В таблице 2 приведены результаты сравнения параметров развития динамического равновесия у исследуемых школьников с умственной отсталостью контрольной и экспериментальной групп и здоровых школьников того же возраста до начала проведения исследований.

Анализируя полученные результаты наглядно видно, что параметры развития динамического равновесия у исследуемых детей с УОЛС статистически достоверно хуже развиты, чем у их здоровых сверстников.

Таблица 2 – Сравнение показателей развития динамического равновесия у исследуемых и здоровых детей до начала проведения исследований

ТЕСТЫ	Исследуемые	Здоровые	t _{факт.}	t _{крит.}	P
«Прямая» (см)	36,3±7,58	13,7±5,06	10,8	3,65	<0,001
Ходьба с поворотом (с)	25,8±1,91	11,3±1,36	27,0	3,65	<0,001
Ходьба по прямой (см)	37,7±9,80	15,3±3,40	9,4	3,65	<0,001
«Лягушка» (см)	42,4±6,32	22,8±4,57	10,9	3,65	<0,001
Ходьба по скамейке (с)	12,9±3,40	6,2±0,86	8,3	3,65	<0,001

Результаты тестирования в таблице 2 однозначно подтверждают, что между результатами тестов динамического равновесия здоровых школьников и результатами этих же тестов у школьников с УОЛС выявлены статистически достоверные различия.

В таблице 3 представлен сравнительный анализ параметров развития ориентации в пространстве у исследуемых и здоровых школьников.

Таблица 3 – Сравнение показателей развития ориентации в пространстве у исследуемых и здоровых школьников до начала проведения исследований

ТЕСТЫ	Исследуемые	Здоровые	t _{факт.}	t _{крит.}	P
Попадания (раз)	2,8±1,25	5,1±0,57	7,5	3,65	<0,001
«Картошка» (с)	18,1±1,01	11,7±0,92	20,4	3,65	<0,001
Челночный бег (с)	19,2±1,45	12,6±0,85	17,2	3,65	<0,001

Приведенные сведения таблицы 3 доказывают наличие статистически достоверных весьма выраженных различий между показателями уровня развития ориентации в пространстве у исследуемых и здоровых школьников до начала проведения исследований. Причем параметры тестирования здоровых школьников 7–8 лет статистически достоверно лучше, чем у их сверстников с УОЛС.

Данные, полученные после проведенных тестов, являются основой в разработке коррекционно-развивающей программы по развитию

координационных способностей у детей с умственной отсталостью школьного возраста.

Заключение. Был проведен сравнительный анализ уровня развития статического, динамического равновесия, а также показателей ориентации в пространстве у школьников 7–8 лет с УОЛС и у здоровых школьников того же возраста, но без данной патологии.

Следует отметить, что дети с умственной отсталостью имеют значительные отличия в уровне развития координационных способностей, по сравнению с их здоровыми сверстниками. При этом отмечается снижение всех количественных показателей тестирования, увеличение времени выполнения данных тестов, замедление скорости и темпов движений у школьников с УОЛС. Координационные способности школьников с умственной отсталостью легкой степени требуют коррекции и дополнительного развития.

Тесты для определения уровня развития координационных способностей следует выполнять регулярно, с целью определения их влияния на развитие ориентации в пространстве, статического и динамического равновесия занимающихся школьников с умственной отсталостью легкой степени.

Список использованных источников:

1. Калюжин, В.Г. Коррекционно-развивающая программа воспитания координационных способностей школьников с умственной отсталостью легкой степени / В.Г. Калюжин, Д.В. Раманович // Физическая культура, спорт, туризм : научно-методическое сопровождение : материалы X Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (14–15 апреля 2022 г., г. Пермь, Россия) / ред. кол. : С.А. Шевырин (гл. ред.), Т.Н. Ключинская (науч. ред.) ; Перм. гос. гуманит.-пед. ун-т. – Пермь, 2022. – С. 190–194.
2. Раманович, Д.В. Инновационные технологии АФК при тестировании уровня развития координационных способностей школьников с умственной отсталостью легкой степени / Д.В. Раманович, В.Г. Калюжин // Научный поиск : я начинаю путь : материалы Междунар. студ. науч.-практ. конф., Минск, 31 мар. 2022 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : Н.М. Машарская (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2022. – С. 522–525.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ 11-13 ЛЕТ В СЕКЦИИ ФУТБОЛА

Романов С.С., магистрант 1 курса факультета физической культуры и спорта (Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова)

Научный руководитель - **Костюнина Л.И.**
доктор педагогических наук, профессор

Введение. Во многих видах спорта ключевую роль в развитии спортсмена играет не только мышечная сила, быстрота и выносливость, но и координационная подготовка, так как качественных сторон двигательной деятельности гораздо больше и их в равномерной мере следует принимать во внимание [6]. В занятиях футболом обширное количество таких специфических двигательных актов, которые тесно взаимосвязаны с технической подготовкой. В последние годы фактор «техника-координация» рассматривается специалистами как один из главных резервов повышения технико-тактического мастерства и эффективности соревновательной деятельности, а также как один из основных критериев, применяемых при отборе детей и молодежи к занятиям спортивными играми. Специалисты отмечают, что упущенные возможности для развития координационных способностей в детском возрасте, едва ли удастся наверстать позднее, что может негативно отразиться на успешности профессиональной деятельности спортсменов [1 - 5].

Содержание. В ходе исследования нами был проведен опрос тренеров по футболу. Исходя из данных опроса, многие тренеры используют однообразные и несменяемые приёмы и методы развития координационных качеств у футболистов, при этом у специалистов не в полной мере сформировано представление о значимости общей и координационной подготовки юных футболистов. В связи с этим мы отобрали наиболее эффективные координационные упражнения, применяемые ведущими специалистами футбола, и объединили ее в одну методику, которую можно использовать в тренировочном процессе юных футболистов. В тренировочный процесс футболистов ЭГ были внедрены комплексы специальных координационных упражнений, которые были объединены в группы: акробатические упражнения; эстафеты; специализированные игры; технико-тактические упражнения, требующие высокого уровня координации движений и пространственной ориентации; упражнения, направленные на развитие отдельных координационных качеств, а также воздействующие на некоторые анализаторы: вестибулярный, двигательный и зрительный. Также в методику был включен комплекс игр, игровые упражнения. Средства развития координационных качеств в ЭГ были подобраны в соответствии со значимостью их развития в футболе, сензитивными периодами, а также в соответствии с уровнем подготовленности юных футболистов и их успеваемости на тренировках.

В исследовании использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, методы опроса, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Педагогический эксперимент был организован на базе МОУ «Майнский многопрофильный лицей имени В.А. Яковлева». В исследовании приняло участие 20 школьников (возраст 11-13 лет), занимающихся в школьной секции по футболу. Для обоснования эффективности

разработанной нами методики координационной подготовки юных футболистов были сформированы контрольная и экспериментальная группы (КГ и ЭГ) по 10 чел. в каждой. КГ группа занималась по утвержденной рабочей программе по футболу в рамках внеурочной деятельности, разработанной с учетом требований примерной программы по футболу [7]. ЭГ, в соответствии с разработанной нами экспериментальной методике, с акцентом на повышение общей и специальной координационной подготовленности юных футболистов. В начале и по окончании педагогического эксперимента мы провели тестирование школьников 11-13 лет занимающихся в секции футбола. Обработка и анализ собранной фактической информации осуществлялась с помощью методов математической статистики. Для оценки уровня координационной подготовленности юных футболистов мы выбрали тесты, рекомендованные В.И. Ляхом и В.Б. Иссуриным [5].

Критериями эффективности проведенной работы явился прирост показателей развития координации движений, полученные при повторном контроле по сравнению с исходными результатами до проведения педагогического эксперимента. В ходе сравнения данных предварительного и итогового тестирования наблюдаются достоверные различия в показателях прироста исследуемых показателей координационной подготовленности юных футболистов ЭГ и КГ. Так в тестах «бег по обручам без ведения мяча» и «бег по обручам с ведением мяча», характеризующих способность к ритму, показатели достоверно возросли в ЭГ на 19,7; в КГ, соответственно, на 9,5 % ($p < 0,05$). В тесте «Подтягивание мяча правой стопой» и «Подтягивание мяча левой стопой», результат в КГ достоверно увеличился на 8,3; в ЭГ, соответственно, на 14,9 % ($p < 0,05$). Способность к равновесию в тесте «стояние на правой ноге с удержанием мяча на левой стопе» и «стояние на левой ноге с удержанием мяча правой стопы» достоверно повысились в КГ на 12,8 и 14,4 % в ЭГ ($p < 0,05$). В тесте «повороты на гимнастической скамье» результат в ЭГ возрос на 33,8 %; в КГ, соответственно, на 14,5% ($p < 0,05$). Для оценки способности к дифференцированию параметров движений нами использовался тест «удары по мячу в цель правой и левой ногой». Результаты данного теста в конце эксперимента показали тенденцию их увеличения у юных футболистов по сравнению с началом эксперимента в КГ на 17,5; в ЭГ, соответственно, на 20,2 % ($p > 0,05$). Для оценки способности к приспособлению и перестроению двигательных действий использовали тесты «бег с обеганием стоек» и «бег с ведением мяча и обеганием стоек». В тестах «бег с обеганием стоек с левой стороны» и «бег с обеганием стоек с правой стороны» отмечено, что показатели в конце исследования достоверно выше, чем в начале эксперимента, в КГ на 8,1; в ЭГ, соответственно, на 11,2 % ($p < 0,05$). Подобная тенденция выявлена и тесте «бег с ведением мяча и обеганием стоек с левой и правой стороны». Для оценки способности к согласованию использовали тест «слалом между стойками с ведением двух

мячей». В данном тесте выявили достоверное увеличение показателя в ЭГ на 11,9 % ; в КГ, соответственно, на 6,7% ($p < 0,05$).

Заключение. Таким образом, применяемая нами методика повышения уровня координационных качеств школьников 11-13 лет занимающихся в секции футбола, на основе использования системы игр, игровых упражнений, эстафет и технико-тактических упражнений; учета сензитивных периодов развития координационных качеств, обеспечивает достоверное повышение показателей общей и специальной координационной подготовленности юных футболистов, что создает необходимые предпосылки для успешного овладения базовыми техническим навыками.

Список использованных источников

1. Багайоко Дугуфана Методика повышения вестибулярной устойчивости у юных футболистов / Багайоко Дугуфана, Аль Ших Мхд. Висам, Л.И. Костюнина, А.Н. Катенков // *Современные вопросы биомедицины* – 2022. Т.6(1) – С.262-270.
2. Багайоко Дугуфана Педагогические условия развития двигательных координационных качеств юных футболистов 8-10 лет / Л.И. Костюнина, Багайоко Дугуфана, Д.С. Николаев // *Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы X Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ЧГПУ им. И.Я. Яковлева (Чебоксары, 12 ноября 2020 г.)* / под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2020. – С.104-110.
3. Костюнина, Л.И. Развитие ведущих двигательных координационных качеств юных футболистов на основе дифференцированного подхода / Л.И. Костюнина, Дугуфана Багайоко, Д.С. Николаев // *Теория и практика физической культуры*. 2021. – № 2. – С. 59-61.
4. Костюнина, Л.И. Двигательно-координационная подготовка как основа успешности обучения юных футболистов / Л.И. Костюнина, Дугуфана Багайоко, Д.С. Николаев // *Олимпийский спорт и спорт для всех: сборник научных трудов, представленных на XXIV Международный научный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2020. – С.116-118.*
5. Лях В.И., Иссурин В.Б. Координационные способности спортсменов / В.И. Лях, В.Б. Иссурин. – Москва : Спорт. – 2020. – 208 с.
6. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций / Л.Д. Назаренко. - М. Изд. Теория и практика физической культуры. – 2003. – 259 с.
7. Футбол: программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / В.П. Губа, А.В. Антипов, В.А. Блинов [и др.] // под редакцией В.П. Губа. - Москва: Издательство. Спорт, Человек. – 2015. – 208 с.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ И ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Савчик Д.В., 4 курс, строительный факультет
(БрГТУ)

Научный руководитель – Козлова Н. И.
кандидат педагогических наук, доцент

Введение. В век современных технологий нужно идти в ногу со временем во всём, занятия спортом не являются исключением. Каждая сфера деятельности по мере своего развития нуждается в чём-то новом и усовершенствованном для достижения всё новых высот. Внедрение инновационных технологий в физическое воспитание студентов является актуальной задачей нашего времени.

В рамках традиционной организации физического воспитания нет возможности для реализации индивидуального подхода, который необходим, поскольку речь идет о здоровье молодых людей. Кроме того, традиционная организация физического воспитания не ориентирована на возможность самостоятельного выбора вида физической активности. Отсутствие выбора не стимулирует интереса к занятиям. Для того, чтобы заинтересовать занимающихся преподаватели физической культуры вынуждены вводить новые методики занятий. К новым методикам можно отнести использование нетрадиционных видов спорта, а также видов спорта относительно новых и набирающих популярность.

Содержание. Многие нетрадиционные виды спорта дошли до нас из глубокой древности. К ним можно отнести 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. Занятия йогой соединяют в себе методы достижения искусства напряжения и расслабления мышц, основанные на формуле: растяжение, релаксация, глубокое дыхание, усиленная циркуляция крови и концентрация.

Применение Йоги в учебном процессе позволяет развивать гибкость и физическую силу студентов, легко комбинировать йогу с другими упражнениями. Упражнения йоги доступны для студентов специальной медицинской группы, оказывают релаксирующее и успокаивающее воздействие.

Помимо нетрадиционных видов спорта в учебном процессе так же активно используются виды спорта относительно новые и набирающие популярность. Например, скандинавская ходьба – высокоэффективный вид физической активности, в котором используются определенная методика занятий и техника ходьбы с помощью специально разработанных палок.

Эффекты от занятий скандинавской ходьбой заключаются в поддержании тонуса мышц одновременно верхней и нижней частей тела; тренировке около 90 % мышц; при ходьбе уменьшается давление на колени и

позвоночник; улучшается работа сердца и легких, увеличивается пульс на 10-15 ударов в минуту по сравнению с обычной ходьбой; идеальна для исправления осанки и решения проблем шеи и плеч; улучшается чувство равновесия.

На сегодняшний день в области физической культуры наибольшее влияние на занимающихся оказывают следующие инновационные технологии: лично ориентированное физическое воспитание; спортивно-видовой подход; рейтинговый подход; олимпийское образование; спортивно-патриотическое воспитание; интеллектуализация физического воспитания.

По теме исследования нами был проведён опрос среди студентов БрГТУ, с целью выявления актуальности внедрения инновационных технологий в их обучение по дисциплине «Физическая культура». На вопрос о том, всё ли устраивает студентов в подходе к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура», мнения разделились поровну (рис. 1).

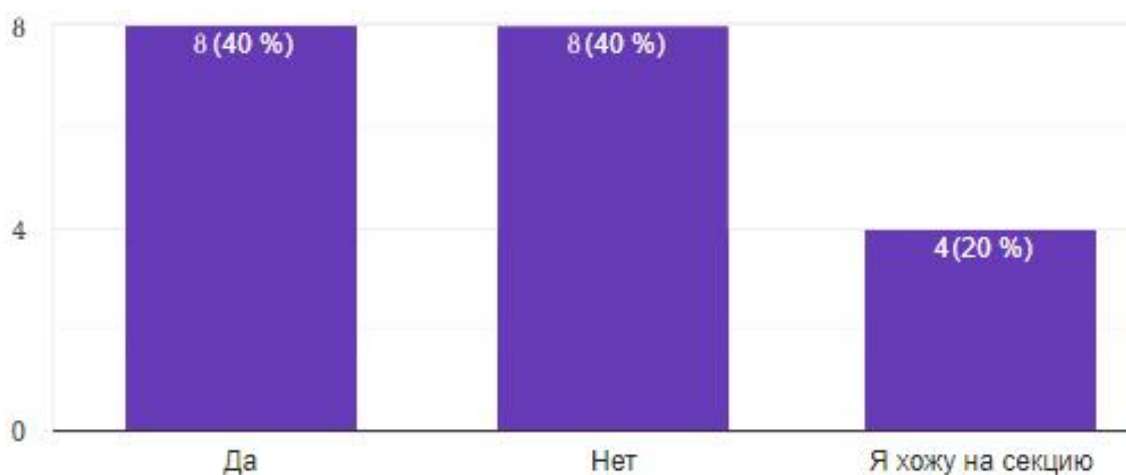


Рисунок 1 – Устраивают ли Вас существующие подходы к организации учебного процесса по физической культуре?

На вопрос «чтобы Вы хотели изменить/оставить в организации учебного процессе по дисциплине «Физическая культура»?», поступили следующие предложения: добавить занятия в бассейне; большее внимание уделять растяжке перед началом упражнений; добавить сбалансированные кардиотренировки; включить в программу занятия йогой и др.

Также выяснилось, что большая часть студентов ведёт активный образ жизни во внеучебное время (рис. 2). Большинство из них занимаются в секциях такими видами спорта, как бег, фитнес, посещают занятия в тренажерном зале.

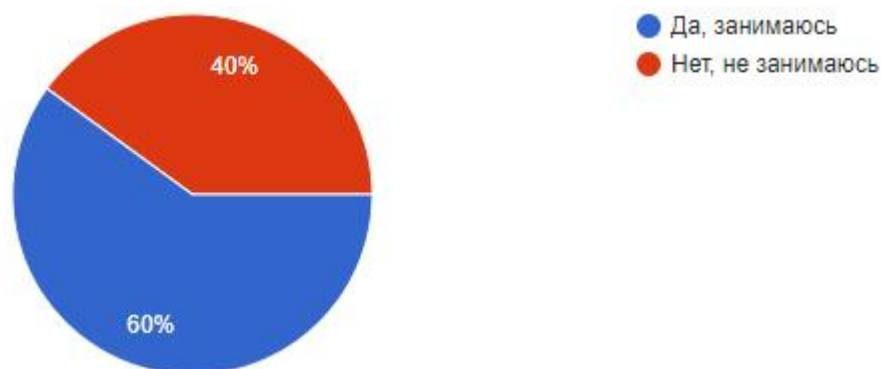


Рисунок 2 – Занимаетесь ли Вы в свободное время в секциях по видам спорта?

На вопрос «какие инновационные технологии в области физической культуры Вам известны?» самыми популярными ответами оказались: подвижные игры, йога и использование фитнес-браслетов.

Большинство опрошенных (80 %) считают необходимым внедрение инновационных технологий в учебный процесс (рис. 3).

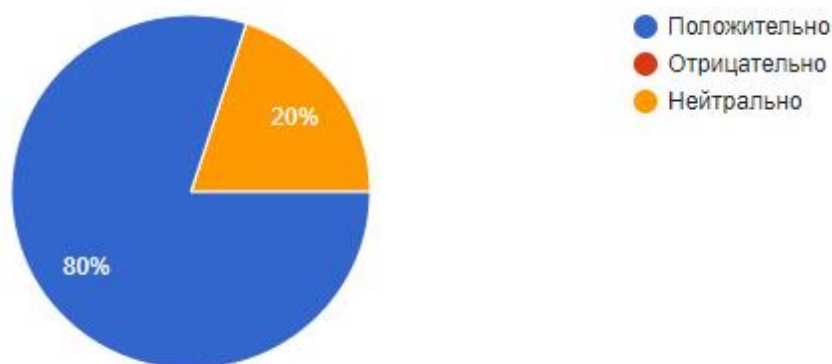


Рисунок 3 – Как Вы относитесь к внедрению инновационных технологий в систему занятий по физической культуре?

И на вопрос «какие инновационные технологии в области физической культуры Вы хотели бы видеть на учебных занятиях?» самыми популярными ответами также являются: подвижные игры, йога, применение фитнес-браслетов.

Заключение. Таким образом, введение новых разработок в учебный процесс студентов обладает рядом преимуществ перед обычными занятиями, такими как: оптимизация учебного процесса, повышение эффективности занятий, улучшение показателей физической подготовленности. Благодаря внедрению инновационных технологий в учебный процесс происходит формирование интереса занимающихся к любительским и профессиональным видам спорта, занятия которыми оказывают положительное влияние на физическое развитие учащейся молодежи.

Список используемых источников

1. Инновационные технологии физического воспитания и спортивной подготовки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2015/article/2015009734>. – Дата доступа: 17.09.2022.
2. Инновационные технологии в физической культуре для подрастающего поколения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://viafuture.ru/katalog-idej/novye-tehnologii-v-sporte>. – Дата доступа: 20.10.2022.
3. Современные образовательные технологии на уроках физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/sovremennye-obrazovatelnye-i-innovatsionnye-tehnologii-170504.html>. – Дата доступа: 24.10.2022.

ПРОБЛЕМА ПРОДВИЖЕНИЯ УСЛУГ ДЕТСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА «АКАДЕМИЯ ГИМНАСТИКИ» В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Суздальцева А.И. 3 курс, институт физической культуры, спорта и молодежной политики

(УрФУ им. первого Президента России Б.Н. Ельцина)

Научный руководитель – Томилова С.В.

кандидат педагогических наук, доцент

Введение. На сегодняшний день значительное ограничение свободы СМИ, блокировка и контроль ряда информационных ресурсов [1, С.187], соц. сетей и приложений, неблагоприятный общественный настрой и другие вытекающие из этого негативные факторы значительно усложняют продвижение организаций.

Несмотря на усиление правового регулирования СМИ, соцсети были и остаются одним из самых популярных каналов продвижения современности.

В сложившихся условиях для удержания своего положения на рынке физкультурно-спортивным организациям необходимо модернизировать продвижение в социальных сетях в соответствии с современными реалиями.

Содержание. Детский спортивный клуб «Академия гимнастики» (коммерческая физкультурно-спортивная организация, оказывающая услуги в г. Екатеринбург) активно продвигает свои услуги в социальных сетях. Однако в 2022 году эффективность продвижения «Академии гимнастики» посредством этого коммуникационного канала значительно снизилась.

Для прояснения ситуации проведем анализ комплексов продвижения спортивного клуба в социальных сетях в 2021 и 2022 гг.

В 2021 году для продвижения спортклуб использовал соцсети Instagram* и в ВКонтakte. Рассмотрим комплекс продвижения каждой из соцсетей.

Аккаунт «Академии гимнастики» в Instagram* насчитывал более 10 тыс. активных подписчиков и являлся основным каналом связи с клиентами: охват пользователей на публикацию за 2021 год составлял в среднем 6750 человек, по историям – 1200 человек; среднее количество лайков на публикациях – 378, комментариев – 36. Основная аудитория была представлена взрослыми: от 25 до 34 лет – 57%, от 35 до 44 лет – 29%, от 18 до 24 лет – 7%.

Реклама в этой соцсети осуществлялась посредством таргетированной рекламы, а также постов и сториз рекламного характера. PR-деятельность осуществлялась посредством активного ведения страницы: регулярных публикаций (179 публикаций за 2021 год), Reals (~2 в неделю); ежедневных многочисленных сториз (5-10 в день); взаимных отметок аккаунта «Академии гимнастики» и подписчиков в постах и сториз, участия подписчиков в челенджах клуба и тд. Стимулирование сбыта - посредством акции «Приведи друга» (скидка 500 рублей на абонемент резиденту клуба и его другу), а также скидки 30% клиентам из многодетных семей. Также с клиентами активно поддерживалась обратная связь в комментариях и директе. Кроме того, ряд тренеров «Академии гимнастики» имели аккаунты в Instagram*, через которые также осуществлялось продвижение клуба и привлечение в него новых клиентов.

Группа клуба в ВКонтакте велась с низкой активностью: информация публиковалась несвоевременно и в неполном объеме (за 2021 год - 73 публикации - почти в 2,5 раза меньше, чем в Instagram*), часть данных была неактуальной и нуждалась в обновлении. В группе состояло 2 тыс. подписчиков (в 5 раз меньше, чем в Instagram*), их активность была низкой (практически отсутствовали лайки, комментарии и репосты публикаций группы). Таргетированная реклама настраивалась обобщенно (несегментированно).

Подобное продвижение в Instagram* и ВКонтакте в период начала спортивного сезона (авг.-окт.) приносило спортклубу в сумме 10-15 новых заявок в день. Однако на теперь это количество снизилось до 1-2. В 2022 году в спортивном клубе уменьшился приток новых потребителей, а часть постоянных клиентов не вернулась после летнего сезона. Причиной этому стало снижение эффективности продвижения «Академии гимнастики» в социальных сетях.

Одним из повлиявших на продвижение спортклуба факторов стала блокировка Instagram* [2, с. 335]. Несмотря на возможность использования приложения с помощью VPN, аудитория пользователей соцсети по всей стране уменьшилась ~ в 4 раза. На примере аккаунта «Академии гимнастики», за полгода количество подписчиков уменьшилось более чем в 3,5 раз – 2691 чел., охваты на публикацию снизились в 8,5 раз ~ 800 чел., по историям в 2,5 раза ~ 450 чел. Также в Instagram* стала недоступна таргетированная реклама, что сильно отразилось на количестве новых заявок, число которых уменьшилось ~ в 5,5 раз. Что касается продвижения,

«Академия гимнастики» использует прежние оставшиеся в доступе инструменты, не внедряя что-то новое.

В связи с ограничением продвижения в Instagram*, «Академия гимнастики» направила усилия на развитие группы ВКонтакте: в 3 раза был увеличен бюджет на таргетированную рекламу и поднята активность группы (в 2,5 раза больше публикаций). Но за полгода результат был незначительный: количество подписчиков выросло до 2400 (+400 чел.), количество заявок – 3-5.

Также «Академия гимнастики» создала канал в социальной сети Telegram, куда перешла часть клиентов клуба после блокировки Instagram*. На канале всего 268 подписчиков, и он используется лишь как информационный ресурс для поддержания с ними коммуникационной связи.

Таким образом, в сложившихся условиях эффективность комплекса продвижения «Академии гимнастики» в социальных сетях в 2022 значительно снизилась, в связи с чем необходима разработка мер по его модернизации.

Рассмотрим иные доступные в соцсетях инструменты продвижения, применение которых позволит увеличить эффективность продвижения клуба.

На сегодняшний день в Instagram доступно сотрудничество с блогерами и бизнес-аккаунтами в форме рекламы, совместных конкурсов, розыгрышей, гивов, прямых эфиров и т.д. В качестве инфлюенсеров «Академии гимнастики» могут быть местные блогеры - мамы детей, занимающихся в клубе; местные детские магазины полезного питания / гимнастической экипировки, инвентаря и др. Также необходимо увеличить количество мер по стимулированию сбыта в Instagram*: например, скидка подписчикам по промокоду / кодовому слову из поста / сториз; скидка новым подписчикам при записи в директ; организация конкурсов, розыгрышей и челенджей с призами для подписчиков и др.

В социальной сети ВКонтакте для увеличения количества новых заявок «Академии гимнастики» необходимо настраивать таргетированную рекламу индивидуально для каждого сегмента потребителей клуба. Также спортклубу необходимо использовать такие инструменты продвижения как [3]: 1) истории (аналог сториз в Instagram*), 2) VK клипы (аналог Reels в Instagram*), 3) чат-боты, например, для записи клиентов на занятия, ответов на их вопросы, рассылкой с напоминанием о тренировке, изменением в расписании, новых товарах/услугах и т.д., 4) VK Mini Apps (собственные игры/приложения-помощники для коммуникаций с подписчиками, в которых они могут получать различные клубные бонусы). В Telegram для «Академии гимнастики» возможно освоение [3]: 1) брендированных стикеров, которые повысят узнаваемость спортивного клуба и лояльность к нему; 2) чат-ботов; 3) трансляций с демонстрацией тренировочного процесса «здесь и сейчас»; 4) интерактивного контента в «кружочках» для информирования клиентов и ответов на вопросы, демонстрации фрагментов с занятий и др.; 5) взаимный постинг с другими Telegram-каналами (взаимная реклама с блогерами-

мамами детей, занимающихся в клубе; магазинами спортивного оборудования/питания/гимнастической экипировки; и др.)

Заключение. Для сохранения конкурентоспособности организации должны уметь адаптироваться под различные факторы окружающей среды.

В 2022 году усиление правового регулирования СМИ в России стало одним из таких факторов. На примере детского спортивного клуба «Академия гимнастики» было рассмотрено, как в сложившихся условиях отсутствие полноценной модернизации комплекса продвижения спортклуба в социальных сетях отрицательно повлияло на его эффективность.

Выполнение предложенных в статье рекомендаций будет способствовать повышению эффективности продвижения «Академии гимнастики» в социальных сетях: привлечению новых потребителей и сохранению лояльности существующих клиентов, поддержанию постоянной коммуникационной связи с аудиторией и другим положительным эффектам, способствующим сохранению конкурентоспособности клуба в современных условиях.

Список использованных источников

1. Куликовский, А. В. Политические процессы и журналистика будущего: основные вызовы и угрозы / А. В. Куликовский // Вестник Кыргызско-Российского Славянского университета. – 2022. – Т. 22. – № 7. – С. 184-187.
2. Фомина, А. Ю. Выбор канала политического продвижения в эпоху цифровой политики / А. Ю. Фомина // Научные известия. – 2022. – №28. – С.334-337.
3. Как вести соцсети в 2022 году [Электронный ресурс] . – URL: <https://www.sostav.ru/publication/kak-vesti-sotsseti-v-2022-godu-54708.html> (дата обращения: 03.09.2022).

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ БРОСКОВОЙ ТЕХНИКЕ ЮНЫХ САМБИСТОВ

Сюньков В. Ф., 1 курс, магистрант факультета физической культуры и спорта

(Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова)

Научный руководитель - **Костюнина Л.И.**
доктор педагогических наук, профессор

Введение. Самбо, как вид спорта, отличается высокой динамичностью, инициативностью, самостоятельностью, эмоциональной насыщенностью, возможностью демонстрации борцом индивидуальной техники, своих физических способностей. Самбо является эффективным средством развития двигательных качеств (ловкости, точности, быстроты и др.), воспитания личностных качеств: целеустремленности, уверенности, проявления волевых качеств. Успехи современного российских борцов, прежде всего,

определяются эффективностью подготовки спортивного резерва. Совершенствуются методики отбора и выявления на ранних этапах спортивной одаренности юного самбиста; появляются новые методики тренировки и выбора арсенала технических действий, определяющих дальнейшую спортивную успешность юного борца. Специалисты борьбы заинтересованы не только в создании новых технологий и методик спортивной тренировки юных самбистов, но и в конверсии в тренировочный процесс ранее разработанных методов обучения и совершенствования технических приемов взрослых спортсменов-самбистов.

Содержание. Бросковая техника в самбо является базовой составляющей всех технических элементов, применяемых в соревновательных условиях. Выбор варианта реализуемой бросковой техники зависит от сформированного у спортсмена технико-тактического арсенала, уровня спортивного мастерства и антропометрических данных самбиста [3]. В видах спортивной борьбы предлагалось много классификаций ее техники. На наш взгляд, классификация основных бросков в самбо Е.М. Чумакова, наиболее доступная и понятная для обучения начинающих самбистов. Автором выделены следующие группы бросков: броски в основном, выполняемые руками (рывком, с захватом ног, переворотами); броски с помощью туловища (через плечи, бедро, грудь, спину); броски с помощью ног (подножки, зацепы, подбивы и др.) [4].

При обучении и совершенствовании спортивной техники юных самбистов применяются традиционные методы: словесный, повторный, наглядный, практические методы - метод целостного упражнения; расчлененно-конструктивного упражнения, идеомоторное упражнение; используются технические средства обучения, метод срочной информации, соревновательный метод [2, 4]. Помимо рассмотренных методов может использоваться и концентрический метод. Он подразумевает наложение элементов приёма один на другой. Обучение происходит так же, как и в методе расчлененно-конструктивного обучения, однако второй элемент приема выполняется занимающимися вместе с первым, в единой структуре и используется в тренировках во время разучивания любой фазы будь-то первая, вторая и т.д. Каждый из перечисленных методов не может полностью обеспечить быстрое и эффективное обучение технике броска в отдельности, поэтому в процессе овладения спортивной техникой все методы применяются таким образом, чтобы один дополнял другой. Для более эффективного формирования двигательного навыка используется совокупность методов.

Особое внимание необходимо уделять на ошибки во время исполнения бросковых приемов, следует тщательно отнестись к подбору специально-подготовительных, подводящих упражнений, которые предупредят возникновение ошибок, снизят риск получения травм. Когда подопечные научатся правильно выполнять прием на манекене; партнере, не оказывающем усилия, следует «доводить» прием до умения выполнять его в условиях сопротивления, то есть в схватке. Делается это путем усложнения условий

выполнения, за счет передвижения или увеличения сопротивления партнера, а также, выполнение этого приёма с разными по росту/весу партнерами. По мнению Е.М. Чумакова [4] метод варьирования условий имеет целью изменить отдельные детали навыка, совершенствовать технику и тактику борца в различных условиях, таких как: изменение видов схваток, изменением партнеров в схватках по росту, по весу по особенностям захвата, по особенностям стойки, по особенностям перемещения по коврику.

Общая направленность обучения приемам, по мнению Н.В. Нелюбина (1999), должна формироваться на основе классификации и систематики приемов, а сам процесс обучения технике должен осуществляться испытанным на практике концентрическим методом с разделением его на этапы. Рекомендуется группировать изучаемые приемы между собой, чтобы защита, выполненная соперником от первого приема, создавала оптимальные условия для реализации последующего приема атаки. Это значительно сокращает объем времени, отводимого на их изучение, и создает предпосылки развития и совершенствования оперативно-тактического мышления юных самбистов.

В основу обучающей методики технико-тактических приемов положена специфика самбо. Коротких И.А. с соавторами предлагают изучать приемы бросковой техники с помощью технических средств программированного обучения [3].

Обучение приёма можно считать законченным, если борец научится выполнять его в тренировочной схватке. Обучение юных самбистов к тактике выполнения бросков следует начинать с подавления силой и скоростью, поскольку преимущество в этих физических качествах позволяет опередить или пресечь сопротивление противника в процессе выполнения техники бросков. Именно сопротивление противника диктует необходимость применения более сложных подготовительных тактических действий, самыми доступными из которых для обучения являются приёмы маневрирования – выведения противника из равновесия толчком или рывком. Вполне доступным по сложности в начальный период обучения является и такой способ тактической подготовки как повторная атака. После изучения вышеперечисленных способов подготовок изучаемых бросков можно приступить к изучению высшей формы тактической подготовки, которой являются сложные тактико-технические действия, это комбинации и контрброски [1].

Заключение. Эффективное усвоение бросковой техники юными самбистами является необходимым условием дальнейшего становления технико-тактического мастерства. В борьбе самбо насчитывается свыше трех тысяч вариантов различных бросков. Обязательной для освоения, по мнению ведущих специалистов, является только базовая техника. Проблема построения наиболее рациональной системы обучения технике приемов и создание методики обучения наиболее эффективным способом выполнения отдельных бросков требует дальнейшего изучения.

Список использованных источников

1. Абдулкимов, Н.А. Методика обучения юных самбистов основам тактики борьбы / Н. А. Абдулкимов // Педагогика высшей школы. – 2016. – № 3 (6). – С. 33-34.
2. Нелюбин, В.В. Развитие теории и практики классификаций тактико-технических действий в спортивной борьбе / В.В. Нелюбин: автореф. дис. ... док. пед. наук : 13.00.04 / Санкт-Петербургская гос. академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 1999. – 50 с.
3. Коротких, И.А. Формирование бросковой техники в боевом самбо // Физическая культура, спорт – наука и практика / И.А. Коротких, И.В. Тихонова, А.А. Близнюк, Ю.М. Схалыхо И.А. Бушин. – 2022. – №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-broskovoy-tehniki-v-boevom-sambo> (дата обращения: 30.10.2022).



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ПО СПОРТУ В УНИВЕРСИТЕТАХ ЧЕХИИ

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

Научный руководитель – **Люкевич В.П.**
кандидат философских наук, доцент

Введение. В Республике Чехия большое внимание уделяется физическому образованию и спорту. В этой стране традиционно существует система поддержки данного направления, в которую включены не только государственные институты, но также меценаты и спонсоры и даже профессиональные спортсмены международного уровня. Среди самых популярных видов спорта вне конкуренции находится футбол, немало поклонников имеет хоккей с шайбой. Кроме того, интерес у многих людей имеется, например, к теннису, гребному слалому, фитнесу, лёгкой атлетике и др. Естественно, что для поддержки физического образования и спорта необходимы соответствующие высшие учебные заведения, где могут получить знания студенты, чтобы впоследствии стать высококвалифицированными специалистами. Краткий анализ образовательных программ и направлений даёт возможность получить информацию, каким образом страна сопоставимая по количеству населения с Беларусью достигла значимых успехов в спорте на международной арене.

Содержание. Квалификацию в области физического образования в Чехии можно получить как в государственных высших учебных заведениях, так и в частных. К первым можно отнести Факультет физического воспитания и спорта Карлова университета в Праге, Факультет физической культуры Масарикова университета в Брно, Педагогический факультет Университета Яна Евангелиста Пуркине в Усти над Лабем, Факультет

физической культуры Университета Палацкого в Оломоуце, Факультет экономики Горно-технического университета в Остраве, Педагогический и Медицинский факультеты Университета в Остраве, ко вторым – Институт банковского дела с отделениями в Праге и Брно, а также Институт физической культуры и спорта Палестра в Праге.

Таблица 1. Спортивные специализации в вузах Чехии

Бакалавриат – специальности	Магистратура – специальности
<ul style="list-style-type: none"> • Тренер • Фитнес-тренер • Военное-физическое воспитание • Прикладное физическое воспитание и спорт лиц с особыми потребностями • Управление физкультурой и спортом • Физиотерапия 	<ul style="list-style-type: none"> • Учитель физкультуры • Прикладное физическое воспитание и спорт людей с особыми потребностями • Прикладные спортивные науки • Прикладная физиотерапия • Управление физкультурой и спортом
<ul style="list-style-type: none"> • Диетология • Личный и фитнес-тренер • Физическое воспитание и спорт со специализацией • Спортивный менеджмент (уклон на экономику, менеджмент и маркетинг) • Регенерация и питание в спорте • Судья спортивных игр (баскетбол, футбол, флорбол, хоккей и др.) • Специальное образование по силовым видам спорта (единоборства, контактные виды спорта) • Коучинг (айкидо, горные лыжи, легкая атлетика, бадминтон, баскетбол, беговые лыжи, биатлон, бокс, велоспорт, дзюдо, футбол, фигурное катание, хоккей, гимнастика, плавание, волейбол, борьба) 	<ul style="list-style-type: none"> • Фитнес-тренинг и прикладная кинезиология • Спортивный менеджмент • Учитель физкультуры для начальной и средней школы • Спорт и здоровье • Физиотерапия • Прикладные физические нагрузки • Рекреология • Коучинг и спортивный менеджмент • Подготовка учителей физкультуры для средней и начальной школы (по гражданской обороне и специальной педагогике) • Специалист по оздоровлению

Источник: авторская интерпретация данных [1]

Сравнительный анализ образовательных программ и направлений в высших учебных заведениях Чехии даёт обширную и разнообразную информацию в сфере физического образования и спорта. Следует обратить внимание на то, что целенаправленно на уровне бакалавриата ведётся подготовка арбитров по видам спорта в спортивных играх, что особенно важно для проведения многочисленных соревнований. В ряде случаев вузы осуществляют набор на такие специализации, как прикладное физическое

воспитание и спорт лиц с особыми потребностями, рекреология, диетология и т.д. На обоих уровнях обучения изучается также спортивный менеджмент.

Заключение. Спортивная инфраструктура в Республике Чехия развита на довольно высоком уровне. Об этом свидетельствуют успехи представителей страны на международном уровне. Чтобы и дальше поддерживать достигнутые высоты с необходимостью нужно готовить квалифицированные кадры. Высшие учебные заведения, разрабатывая соответствующие программы, учитывают не только потребности, например, школьной системы образования, когда выпускники направляются непосредственно для работы с детьми, но и стараются поддерживать свой статус в том, что охватывают новые области в этой сфере, а именно: личный и фитнес-тренер, регенерация и питание в спорте, специалист по оздоровлению и др. Таким образом, образовательные программы и направления по спорту в университетах Чехии поддерживают наработанные ранее традиции и то же время активно внедряют новые специализированные курсы. Следует также учесть, что для студентов предусмотрены определённые льготы, осуществляется даже материальная поддержка на весь период обучения.

Список использованных источников

1. Поступления по направлению Спорт и спортивный менеджмент [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://oca-praga.cz/specialties/sportivnyj-menedzhment/>. – Дата доступа : 08.11.2022.
2. Самые популярные виды спорта в Чехии [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.eurostudy.cz/sportvchehii/>. – Дата доступа : 08.11.2022.

ПРИЧИНЫ СНИЖЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Таунгавер М.Р. 4 курс, технологический факультет
(Государственный социально-гуманитарный университет)
Научный руководитель – **Золотова М.Ю.**
доцент

Введение. Снижение интереса к спорту вызвано, по-видимому, недостаточной распространённостью спортивных знаний и должной информации о них, а также отсутствием необходимого количества спортивных секций и возможностей в них заниматься. По мере того, как школьники переходят в старшие классы, их отношение к физической активности становится более негативным. Это естественный процесс, поэтому важно обеспечить не только повышение физической активности

детей младшего школьного возраста, но и следить за тем, чтобы их активность не снижалась с возрастом.

Очевидно, что социальная среда оказывает существенное влияние на формирование различных видов деятельности. Установлено, что физическая активность родителей, друзей и даже учителей может влиять как на повышение, так и на снижение уровня физической активности школьников.

Характерные особенности физического воспитания в системе среднего образования в старших классах определяются возрастными анатомо-физиологическими и мотивационными особенностями учащихся, формированием и совершенствованием психофизических качеств, двигательных способностей и функциональных возможностей организма [2].

Содержание. Для повышения эффективности физического воспитания особый интерес представляет изучение мотивов и интересов, которые связаны с двигательной активностью и физическим совершенствованием учащихся [1]. С целью выявления особенностей отношения к занятиям физическими упражнениями учащихся 16-17 лет, было проведено анкетирование.

Результаты исследования показали, что основными причинами, по которым большинство респондентов не занимаются физическими упражнениями в свободное от учебы время, являются: недостаток свободного времени (31,4%); не занимаются друзья - и я не занимаюсь (от 15 до 18,6%); отсутствие желания, заинтересованности (18,4%); собственная пассивность (11,8%); посещают занятия в других кружках (8,3%); есть более интересные занятия (6,4%); не позволяет состояние здоровья (до 3,1%); в школе отсутствуют соответствующие их интересам физкультурно-спортивные секции (от 1 до 2%).

Выявлено, что прежде всего различные аргументы негативного отношения к физической активности можно условно разделить на две группы – объективные и субъективные.

К первым можно отнести - плохое оснащение материальной базы, отсутствие квалифицированных кадров, высокую стоимость занятий, негативное отношение родителей, друзей к физической культуре и спорту и т.п.

Ко вторым – нежелание заниматься определенным видом физической активности из-за отсутствия мотивации, интереса к занятиям. Респонденты располагают достаточным количеством свободного времени, однако используют его в пользу других видов деятельности.

С целью определения места физической культуры в структуре свободного времени учащимся было предложено десять видов досуговой деятельности. Респонденты должны были ранжировать каждый вид деятельности по важности соответствующим баллом, где наиболее важный вид оценивался в 10 баллов, наименее важный – в 1 балл (табл.1).

Таблица 1. Место видов деятельности в структуре свободного времени школьника

Вид деятельности	Средний балл	Ранговое место
Учебная деятельность, посещение профессионально-ориентированных мероприятий	8,2	1
Времяпрепровождение в социальных интернет-сетях с друзьями	7,6	2
Чтение интернет-ресурсов, прослушивание музыки	6,9	3
Двигательная активность	6,1	4
Домашние дела	5,5	5
Посещение концертов, театров, музеев, клубов, выставок	5,2	6
Выполнение различных поручений	4,8	7
Занятия в различных кружках и секциях	4,3	8
Просмотр кинофильмов, телепередач	3,9	9
Отдых	2	10

Результаты ранжирования свидетельствуют о том, что наиболее важными видами деятельности учащихся являются: учебная деятельность, посещение профессионально-ориентированных мероприятий, времяпрепровождение в социальных интернет-сетях с друзьями, чтение интернет-ресурсов, занятия физическими упражнениями. При этом около 60% респондентов считают, что физическая активность необходима современному человеку.

Подводя итог вышеизложенному, можно сделать вывод, что несмотря на положительное отношение респондентов к физкультурной деятельности, у большинства школьников старших классов отсутствует сознательная мотивация к двигательной активности.

Заключение. Из всего вышесказанного можно сделать вывод. Очень важно с самого раннего возраста прививать детям понимание необходимости двигательной активности и любовь к физическим нагрузкам. Каждая возрастная группа детей имеет свои особенности в методике занятий физической культурой и спортом, и чтобы их спортивный интерес не снижался, важно со знанием дела подходить к планированию и разработке тренировочных планов и программ физического воспитания. Поэтому большое значение имеет исследование спортивного интереса детей разного возраста, важно выяснить и реализовать желания каждого ребёнка в занятии спортом, дать возможность поддерживать высокий уровень физкультурно-спортивной активности учащихся не для их родителей и учителей, а именно для удовольствия самих детей.

Список использованных источников

1. Глачаева С.Е., Золотова М.Ю. Развитие коммуникативных навыков у детей младшего школьного возраста в рамках физкультурно-

оздоровительной работы в школе. // Педагогическое образование и наука. 2021. – № 4. – С. 70-72.

2. Пути повышения мотивации к двигательной активности учащихся старших классов [Электронный ресурс]: Журнал / Текст научной статьи по специальности «Науки о здоровье» Резенова М.В. : Вестник спортивной науки – 2019 – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/puti-povysheniya-motivatsii-k-dvigatelnoy-aktivnosti-uchaschihsya-starshih-klassov> (дата обращения 07.11.2022)

ЙОГА, ПИЛАТЕС И СТРЕТЧИНГ КАК ИННОВАЦИОННАЯ ФОРМА В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Толох А.В. 5 курс, факультет журналистики
(БГУ)

Научные руководители - **Комкова Н.А., Боярина Ю.С.**
старшие преподаватели

Введение. Важной и актуальной задачей в образовательном процессе является формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья молодого поколения. В период обучения на занятиях по физической культуре становятся первостепенным и регулярным средством – оздоровление студентов.

Одни только лишь классические формы, технологии, средства и методики уже не обладают такой эффективностью, которая бы позволила в полной мере и максимально качественно осуществлять установленные преподавателем цели и задачи по развитию физической культуры. В настоящее время, для разнообразия учебного процесса и мотивации студенческой молодежи используются различные современные формы, средства и технологии. Одними из актуальных форм физической активности среди студенческой молодежи остаются йога, пилатес и стретчинг. Чтобы разобраться насколько будет интересно и полезно использовать элементы йоги, пилатеса, стретчинга на занятиях по физической культуре, мы обратились к студентам Белорусского Государственного университета.

Йога – это целая система, которая создавалась не одну тысячу лет. Упражнения йоги – это позы (асаны), которые выдерживаются по несколько минут. Упражнения не предполагают движения, только правильное дыхание. В йоге много внимания уделяется силе и растяжению позвоночника, умению расслабляться в скрученном положении и сконцентрироваться на своих ощущениях [2].

Стретчинг – физические упражнения, выделенные в отдельное течение фитнеса, которые отличаются от ординарных занятий и являются совокупностью разных типов растяжек, отличающихся друг от друга интенсивностью и целевой направленностью [1].

Пилатес – относительно молодой вид фитнеса. Сейчас пилатес используется для развития подвижности в суставах, координации и гибкости. Занятия рассчитаны в большей степени для женского пола. Суть упражнений заключается в плавном выполнении определенных движений по определенным правилам, практически всегда с повторением. На занятиях используются эластичные эспандеры, фитболы, специальные тренажеры, никакой философии в пилатесе нет [2].

Содержание. Целью данного исследования явилось изучение заинтересованности студентов в использовании новых форм активности (йога, пилатес, стретчинг) на занятиях по физической культуре, опыту в данных физических активностях (йога, пилатес, стретчинг) в рамках повседневной жизни, узнать какая из данных форм физической активности (йога, пилатес, стретчинг) наиболее интересна студентам.

Для достижения поставленной цели в рамках исследования был использован метод анкетирования, в котором было опрошено методом 50 учащихся факультета журналистики БГУ.

В рамках анкетирования мы изучили заинтересованность студентов в использовании новых форм активности (йога, пилатес, стретчинг) на занятиях по физической культуре. Анкета состояла из трех вопросов таких как: заинтересованы ли студенты в использовании новых технологий как йога, пилатес, стретчинг; занимались ли когда ни будь одним из видов двигательной активности (йога, пилатес, стретчинг); что из данных форм физической активности (йога, пилатес, стретчинг) хотелось бы включить в программу занятий по физической культуре.

Исходя из ниже представленных результатов (рисунок 1) 67% студентов высоко заинтересованы в использовании новых форм физической активности, таких как йога, пилатес, стретчинг. 19% студентов имеет среднюю заинтересованность в использовании современных форм обучения и 14% не заинтересованы в включение в программу йоги, пилатес и стретчинг.

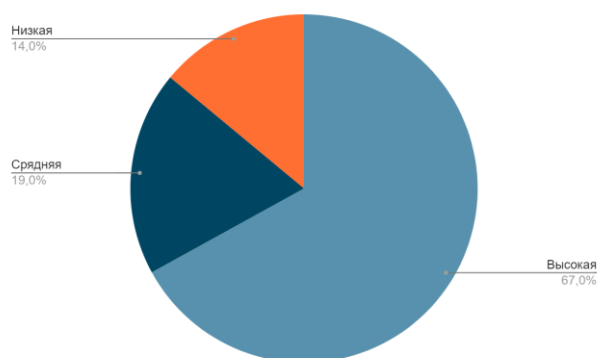


Рисунок 1 – Процентное соотношение студентов в использовании новых технологий

Исходя из опроса, мы можем определить, что 54% студентов занимались в повседневной жизни и пробовали различные упражнения из йоги, пилатеса, стретчинга. 46% студентов, не занимались йогой, пилатесом, стретчингом в своей повседневной жизни (рисунок 2).

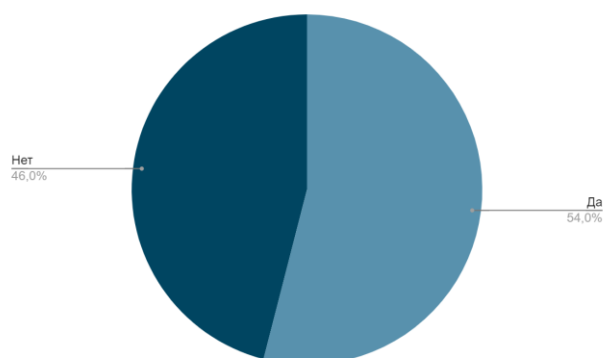


Рисунок 2 – Процентное количество студентов, занимающихся одним из видов физической активности (йога, пилатес, стретчинг)

Согласно результатам опросу, который представлен на рисунке 3, 49% студенческой молодежи хотели бы на занятиях по физической культуре позаниматься йогой, 16% пилатесом и 35% стретчингом.



Рисунок 3 – Процентное соотношение форм физической активности (йога, пилатес, стретчинг), которые хотелось бы включить в программу занятий по физической культуре.

Заключение. Таким образом, можно сделать вывод, что студенты Белорусского государственного университета заинтересованы в использовании йоги, пилатеса и стретчинга в качестве новых форм активности на занятиях физической культурой. Большая часть студентов знакома с йогой, пилатесом и стретчингом и занималась ей в повседневной жизни. Большая часть студенческой молодежи хотели бы заниматься йогой и стретчингом.

На основании изученных нами вопросов мы можем рекомендовать охарактеризованные нами формы физической активности, как одно из средств физического воспитания.

Список использованных источников

1. Иванов, В.Д. Влияние стретчинга на функциональное состояние и здоровье студента / В.Д. Иванов, Н.О. Мамаева. – Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация, 2018. – 125 с.
2. Щербенко, К.С. Стретчинг – как средство укрепления здоровья студенческой молодежи / К.С. Щербенко, В.А. Брыкина, О.Ф. Крикунова. – М.: Наука, 2020. – 95 с.

ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСА ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НАЧИНАЮЩИХ ТАЙБОКСЕРОВ 8-9 ЛЕТ

Туаева А.О., 3 курс, магистрант
(Сочинский государственный университет)
Научный руководитель – Томилин К.Г.
кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Координационные способности лежат в основе большинства двигательных действий, и частота занятий на развитие этих качеств непременно приведет к успеху в тайском боксе. Младший школьный возраст наиболее благоприятен для развития координационных способностей и технической подготовленности с помощью игрового метода тренировки.

Из-за высокой скорости атаки в данном виде спорта очень важна быстрота реакции, способность предвидеть действия противника и работать на опережение, поэтому важна не только общая физическая подготовка, но и техническая, а также тактическая [1].

Цель исследования. Развитие координационных способностей у начинающих тайбоксеров средствами подвижных игр.

Организация исследований. Эксперимент проводился на базе бойцовского клуба «Forward» города Сочи. Была организована 1 группа (экспериментальная) начальной подготовки в которой принимали участие 15 человек возраста 8–9 лет. Занятия проводились 3 раза в неделю по 1 часу 30 минут. В экспериментальной группе (n=15) во всех частях тренировки применялись подвижные игры разной интенсивности и направленности.

Разработан комплекс подвижных игр с целью повышения уровня координационных способностей у мальчиков 8–9 лет [2–4].

В подготовительной части занятия использовались игры «Салки на ринге» (быстрота реакции и ловкость) и «Попрыгунчики» (чувство равновесия и прыгучести), которые применялись в качестве разминки. Игры характеризуются резкой сменой обстановки, быстротой реакции и быстротой движений. Для развития координационных способностей, как формирование ловкости и ориентации в пространстве и чувство равновесия, – такие игры как «Возьми перчатку», «Падающая палка», «Сто ударов в минуту», «Увернись от мяча» и др.

Игры регламентируются: а) сокращением или увеличением длительности игры; б) введением перерывов; в) усложнением или упрощением игры; г) изменением количества; д) изменением величины площадки; е) изменением правил и сменой ролей играющими .

Применение подвижных игр в тренировочном процессе направлены на развитие разносторонних сенсорных систем, особенно зрительной, двигательной и вестибулярной, обеспечивающих точность выполнения технических элементов и основную информацию о качестве выполнения движений.

Результаты и их обсуждение. Изменение уровня координационных способностей представлено на рисунке 1.

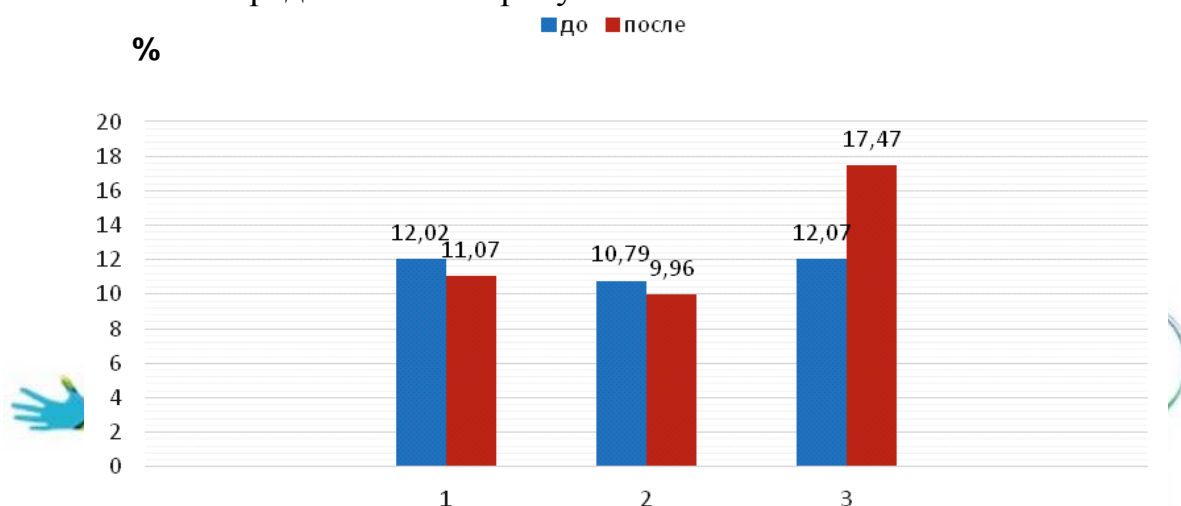


Рисунок 1 – Изменение уровня координационных способностей в течение педагогического эксперимента (в %)

Условные обозначения: 1). челночный бег 3x10 метров; 2). три кувырка вперед; 3). прыжки через скакалку за 30 секунд.

Уровень развития координационных способностей до проведения педагогического эксперимента был ниже нормативных требований. После проведения педагогического эксперимента показатели в тесте челночной бег улучшились на 0,95 с ($p < 0,05$). Произошло улучшение показателей координационных способностей при изменении положения тела в пространстве, в тесте три кувырка время выполнения снизилось на 0,83 с ($p < 0,05$).

Наибольшие изменения произошли в тесте прыжки через скакалку за 30 с., что свидетельствует об умении детей поддерживать высокий темп прыжков на скакалке, отражающий специальную выносливость, в сочетании с развитием ловкости, быстроты как составляющих координационные способности.

Заключение. В результате реализации педагогического эксперимента было установлено, что применение подвижных игр в тренировочных занятиях эффективно воздействует на повышение уровня развития координационных способностей у начинающих тайбоксеров.

Список использованных источников

1. Приказ об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тайский бокс [принят Минспортом 30.12.2016 №1362 (Зарегистрировано в Минюсте России 01.02.2017 №45489)]. – URL: <https://vk.com/away.php?utf=1&to=http://www.consu>. (Дата обращения 02.03.2021).
2. Бабенко, Т.И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Методические рекомендации / Т.И. Бабенко, И.И. Каченский. – Ростов-на-Дону, 2005. – 32 с.

3. Лях, В.И. Физическая культура в школе. Координационные способности школьников / В.И. Лях // Школа пресс. – 2000. – №5. – С. 50.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 543 с.

ВЛИЯНИЕ ТРЕНАЖЁРОВ НА КОРРЕКЦИЮ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Турлов Д. А. 2 курс, экономический факультет
(БрГТУ)

Научный руководитель – **Орлова Н.В.**
кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Здоровье молодого поколения – одна из самых актуальных проблем современности. Особенно остро эта проблема ощущается среди студентов – группы населения, в которой закладываются основы будущего здоровья и процветания нации. Следовательно, необходима популяризация физической культуры и спорта, использование и внедрение новых технологий в физическом воспитании студентов для привлечения наибольшего количества молодых людей к здоровому образу жизни, а также повышению уровня их двигательной активности и улучшению общего физического состояния здоровья.

Исходя из выше изложенного, целью нашего исследования явилось изучение влияния тренажёров на телосложение студентов.

Содержание. Многие студенты во время обучения в вузе совмещают учебу с работой, что отрицательно влияет на их физическое и психологическое состояние. Слабость, недосыпание, стресс, низкая активность, вредные привычки являются основными факторами плохого здоровья. Для улучшения качества жизни студенческой молодежи и их физической активности актуальными на данный момент являются занятия на тренажерах различной направленности в тренажерных залах. Такие занятия в настоящее время становятся все более востребованными. Создаются лучшие условия для занятий, использования спортивного оборудования и тренажеров, что в свою очередь помогает удовлетворить необходимость студентов в движении, развить выносливость, улучшить координацию, а также справиться с нервными нагрузками.

Занятия на тренажерах рекомендуется проводить комплексно, так как такие занятия помогают быстрому физическому развитию студентов, что благоприятно сказывается на физическом и умственном развитии. Тренажеры локализуют нагрузку, целенаправленно воздействуют как на отдельные мышцы, так и мышечные группы. Эффективных результатов с помощью тренажеров можно добиться, усиливая или ослабляя воздействие тренажера, а также изменяя методы выполнения упражнения. Успешный

результат занятий на тренажерах зависит от разных факторов, в том числе и от типа телосложения [1]. Различают три основных типа телосложения: астенический (экторморф), нормостенический (мезо морф), гиперстенический (эндоморф).

Астеническое телосложение – характерна общая худощавость, неразвитая мускулатура, узкие плечи, узкий таз, плоская и узкая грудная клетка, удлиненные тонкие конечности, сутулость, высокий рост. Студентам с астеническим типом телосложения рекомендуются тренажеры, направленные на развитие силы и выносливости. Предпочтительны тренировки на увеличение массы тела, укрепление мышц, суставов, связок. В основном используются эллиптические и гребные велотренажеры, также упражнения с гантелями и штангой. Рекомендуется выполнять жим штанги стоя и лежа, подтягивания широким хватом, отжимания на брусьях, жим ногами, приседания, становую тягу. На каждую мышечную группу выполнять 4-6 подходов по 10-12 повторений. Отдых между подходами не более 3-х минут. Занятия на кардио-тренажерах рекомендуются в меру интенсивные и систематические. Длительность тренировок – 45 минут.

При нормостеническом телосложении тело пропорционально. Люди нормостенического телосложения имеют плотные кости, крепкие суставы и связки, развитый плечевой пояс, обладают стройными ногами, тонкой талией, гармоничной фигурой, имеют средний рост [2]. Таким занимающимся рекомендуется использовать тренажеры, которые развивают скорость и силу. Оптимальным вариантом является беговая дорожка. Упражнения на скорость рекомендуется сочетать с упражнениями на расслабление, длительность подобных упражнений не должна быть высокой. Также, необходимо выполнять упражнения на скорость повторяющимися движениями, с постепенным увеличением темпа.

При гиперстеническом типе телосложения преобладают поперечные размеры тела, круглая голова, короткая шея, грудная клетка широкая и короткая, конечности короткие, кожа плотная. Гиперстеники часто имеют проблемы со здоровьем и страдают такими заболеваниями как болезнь обмена веществ, печени, гипертоническая болезнь и др. Для коррекции физического развития применяются упражнения для укрепления мышц спины и передней части туловища, для выработки правильной осанки, дыхательные упражнения: плавание, различные подвижные и спортивные игры. Если есть лишний вес, рекомендуются гимнастические упражнения, которые способствуют активизации жирового обмена в области шеи, живота, спины и бедер. Наиболее эффективными являются циклические упражнения, выполняемые в аэробном режиме.

Заключение. Таким образом, следует отметить, что использование современных тренажеров в физическом воспитании студентов позволит увеличить объем двигательной активности и улучшить уровень физического состояния студентов, а также, приобщить к здоровому образу жизни большее

количество молодых людей, что, в свою очередь, является залогом здоровья и активности будущего поколения.

Список использованных источников

1. Электронный ресурс: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-trenazherov-v-fizkulturno-ozdorovitelnoy-deyatelnosti-kak-sposob-korreksii-teloslozheniya-povysheniya-urovnya-zdorovya/viewer> (дата доступа 18.10.22)
 2. Электронный ресурс: <https://infourok.ru/korreksiya-teloslozheniya-sredstvami-fizicheskoy-kulturi-3753634.html> (дата доступа 02.11.2022)
- Электронный адрес. 10001619@g.bstu.by

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУЗЫКИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Ушакова М.О., Лавицкая К.Д. 4 курс, биологический факультет (БГУ)

Научный руководитель – **Кострыкина Е.Е.**
старший преподаватель

Введение. Здоровье – это главная ценность молодого поколения, а физическая культура – средство для его достижения. Физическая культура удовлетворяет потребности человека в двигательной активности и оздоровлении организма, а также способствует формированию психики и духовному воспитанию личности. Музыка оказывает огромное влияние на физиологические процессы, происходящие в организме. Так, при восприятии музыки происходят изменения в центральной нервной системе, нормализации мозгового кровообращения; музыка оказывает положительный эффект на кровяное давление, уровень сахара в крови, частоту пульса, сокращение мышц.

Цель данного исследования – выяснить, как влияет музыкальное сопровождение на занятия физической культурой и хотели бы студенты, чтобы музыка использовалась на занятиях.

Содержание. В современной системе образования физическое воспитание приобретает новое значение, существенно отличающееся от тех, которые пропагандируются традиционными методами преподавания. Требуется уделять больше внимания методам, средствам и формам организации деятельности студентов во время занятий, для повышения их активности во время учебного процесса. Одним из условий для достижения положительных результатов студентов является их заинтересованность в посещении учебных занятий по физической культуре. Стимулирующим средством, по мнению многих отечественных и зарубежных учёных, считается музыка [1]. Ещё Аристотель отмечал музыкальную стимуляцию умственной и физической деятельности человека. Музыка представляет собой акустико-эстетический компонент, который связан с поведением,

имеет важную роль в направлении, регулировании, организации и построении амплитуды движения. Музыкальное сопровождение на занятиях физической культуры дополнительно оказывает помощь преподавателям. Музыка задает ритм, интенсивность движений, таким образом, преподаватель может корректировать темп, мотивацию и поведение студентов. А. Лука (2000) утверждает, что музыка, которую мы используем, должна соответствовать возрасту студентов, их предпочтениям, а также уровню их технической подготовки. Музыкальное сопровождение помогает освоить новые навыки и двигательные действия, запомнить упражнения и преодолеть появляющееся утомление.

Анализ литературных источников ряда ученых показывает, что регулярное восприятие специально подобранной музыки улучшает кратковременную память занимающихся, а также повышает показатели их вербального и невербального интеллекта [5]. Музыка положительно влияет на организм человека – воздействует на нервную систему, кровяное давление, частоту пульса и т.д. [2]. Однако, несмотря на ярко выраженное хорошее влияние музыки, нужно с умом подходить к использованию этой инновационной технологии. Если использовать ее неправильно, то возможно затруднение в выполнении разных упражнений. Нужно опираться на содержание занятия по физической культуре. Выделяют условно три этапа: подготовительный, основной и заключительный. Музыку подбирают, опираясь на то, в какой части занятия она будет использована [3]. На подготовительном этапе применяют музыку вработывания. Она используется для подготовки организма к нагрузке. Для этого этапа подбирают музыку, в которой есть динамические ноты способствующие поочередному напряжению и расслаблению мышц. Для основного этапа подбирается музыка, которая соответствует выполняемым упражнениям и движениям по темпу и характеру звучания, в ней должен присутствовать четкий ритм. Особенно хорошо использование музыки подходит, если занимающимся необходимо выполнить похожие упражнения с одинаковой интенсивностью [4]. Для заключительной части подходит спокойная успокаивающая музыка, которая помогает студенту восстановить силы и расслабиться.

Чтобы выяснить, как влияет музыкальное сопровождение на занятиях по физической культуре на студентов, нами был проведен опрос на базе биологического факультета БГУ. В опросе приняли участие 63 студента. Результаты исследования показали, что 86,5% опрошенных хотели бы, чтобы музыка присутствовала на занятиях по физической культуре. Опрошенные студенты приписывают музыке множество применений: она создает приятную атмосферу (73%), стимулирует движение (75,7%), способствует развитию двигательных навыков (16,2%), создает хорошее настроение (81,1%), а также позитивную обстановку (43,2%) и снимает чувство усталости (27%), стимулирует творческое воображение (8,1%). 70,3% студентов включают музыку, когда самостоятельно занимаются спортом.

Заключение. Проведя это исследование, мы смогли сделать следующие выводы:

1. Одним из средств, которые могут способствовать улучшению занятия физической культуры, является музыка.

2. Закончив опрос, мы можем сказать, что музыка должна присутствовать на каждом занятии физической культуры. Это подтверждают опрошенные студенты, которые приписывают музыке множество применений: она создает приятную атмосферу (73%), стимулирует движение (75,7%), способствует развитию двигательных навыков (16,2%), создает хорошее настроение (81,1%), а также позитивную обстановку (43,2%) и снимает чувство усталости (27%), стимулирует творческое воображение (8,1%).

3. Использовать музыку во время занятий по физической культуре хотят 86,5% опрошенных студентов, которые считают, что она создает хорошее настроение (81,1%), стимулирует движение (75,7%) и создает приятную атмосферу (73%).

4. Студенты хотят, чтобы музыка разных жанров присутствовала, особенно во время разминочной части занятия и заключительной. 70,3% студентов включают музыку, когда самостоятельно занимаются спортом.

5. Что касается того, как используется музыка в университете, где мы проводили наше исследование, мы могли видеть, что она используется на занятиях по физической культуре, но не в полном её потенциале.

6. Мы считаем, что было бы полезно, если бы в процессе обучения студентов уделялось больше внимания использованию музыки на занятиях физкультурой.

Список использованных источников

1. Витун, Е.В. Определение мотивации у студентов для занятий физической культурой в вузе / Е.В. Витун, В.Г. Витун – Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Гуманитарные науки. – 2016. – № 3(39). – С. 195-203.
2. Дьяченко, Г.Б. Комплекс ГТО, как фактор преемственности образовательных программ по физической культуре: «Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения»: Труды 11 Всерос. науч. – практ. конф. с междунар. участием / Г.Б. Дьяченко. – СПб.: СПбПУ Петра Великого, 2016. Т. 11, в 2-х частях – С. 394-396.
3. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – 7-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2014. – 288 с.
4. Коджаспиров Ю.Г. Планирование уроков с музыкальной стимуляцией/ Коджаспиров Ю.Г. – М: Физическая культура в школе, 2005.– №1,2, 3.
5. Шушарджан, С.В. Руководство по музыкальной терапии / С.В. Шушарджан. – М.: Изд-во «Медицина», 2005. – 405 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЖОКЕЯ

Фенчук Ю.С. 3 курс, физико-математический факультет

(БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель – Засим.Н.Н.

преподаватель

Введение. Основная цель тренировки жокеев – достижение возможно более высоких результатов в скачках различного класса. Эта цель осложняется тем, что жокей выступает на лошадях разного возраста и уровня подготовки, отличающихся индивидуальными особенностями высшей нервной деятельности, характера и темперамента. Для успешного взаимодействия двух живых организмов (ездок и лошадь) необходимо хорошее знание современных методов тренировки, основ анатомии и физиологии человека и лошади, а также принципов психологической подготовки.

Для успешной реализации программ подготовки как жокеев, так и лошадей, требуются знания в области теории и современных методов тренировки и их практическое применение во время скачек. Кроме этого, жокей должен хорошо знать методы и средства психологической подготовки лошадей, а также принципы функционирования их высшей нервной деятельности при работе мышечной системы организма.

Основные задачи в тренировке жокеев:

- всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья;
- развитие физических и технических качеств, необходимых для совершенствования спортивного мастерства;
- воспитание морально-волевых качеств и тактического мышления;
- приобретение теоретических знаний и практических навыков в области скакового спорта, а также основ ветеринарии и зоотехнии.

Процесс тренировки жокеев состоит из общей и специальной физической подготовки, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки. Общая культура и кругозор жокеев, знание специальных вопросов организации и методики тренировки скаковых лошадей, техники и тактики скачек имеют большое значение для достижения высокого спортивного мастерства и сохранения его на долгие годы. Кроме того, стоит уделять пристальное внимание на психологическую подготовку.

Содержание. На первый взгляд работа жокеев может показаться простой – лошадь скачет, а человеку только и нужно – помочь ей грамотно распределить свои силы по дистанции и выбрать траекторию движения. Однако, все гораздо сложнее. Поговорим о жокейской посадке. Существует ряд очевидных параметров, которым должен соответствовать жокей: быть легким и, вместе с тем физически развитым, поскольку частота пульса жокеев во время скачки достигает до 190 ударов в минуту. Хороший жокей имеет чувство пейса, то есть понимает резвость лошади и умеет грамотно спланировать прохождение дистанции так, чтобы у лошади хватило сил на

финишный бросок. И при этом он обладает прекрасным чувством баланса, ведь скакать на лошади ему приходится, стоя на очень коротких стремянах, а нагрузка на колени сопоставима с выступлением в могуле – дисциплине горнолыжного фристайла.

Особенности верной посадки приводят к тому, что активно развивается прямая мышца бедра и икроножная мышца. Эти мышцы формируют основной рельеф ноги, но верховой ездой их очень сложно «перекачать», как перекачивается прямая мышца, скажем, от занятий лыжами. Верховая езда развивает глубоколежащие мышцы, до которых трудно «дотянуться» с помощью других видов спорта: гребешковую, подвздошно-поясничную и тонкую. Тренеры по фитнесу все это мышечное богатство зовут «внутрибедровым». Верховая езда эффективно устраняет жировые прослойки на бёдрах, потому что подлежащие мышцы постоянно включены в двигательный процесс. Считается, что верховая езда устраняет также целлюлит. Это верно лишь отчасти: для достижения эффекта устранения целлюлита перед тренировкой под бриджи следует наносить гели или кремы и обматывать бедра плёнкой, правда, это мало кому нравится. Лучше выполнять легкий массаж с антицеллюлитным средством сразу после езды, пока мышцы «горячие», а кровообращение усиленное. Мышцы спины и пресс. От мышечного корсета, который поддерживает корпус в вертикальном положении, требуется недюжинное усилие. Быстро развиваются мышцы, расположенные вдоль позвоночника: а именно их слабость при сидячем образе жизни ведёт к деформации позвоночника, возникновению сколиоза и остеохондроза. Пресс хоть и не перенапряжен, но тоже активно задействован, хотя справедливости ради следует отметить, что жировые прослойки на животе во время езды «сгорают» менее активно, чем на бедрах. Гибкость и точность движений. Лошадью управляют не только руками и ногами, но также поворотом или наклоном корпуса. Нормальная координированность всадника и лошади предполагает, что ты гибка, точна в движениях, обладаешь хорошим глазомером и способна мгновенно принимать важные решения. направлять это могучее животное туда, куда тебе необходимо, пальцы и кисти должны быть очень сильными. А также развиваются бицепсы и трицепсы: в процесс управления включена вся рука, в том числе и плечевые суставы. В противном случае лошадь, махнув головой, просто вырвет повод из твоих рук. Так что ты смело можешь рассчитывать, что со временем форма рук сделается просто превосходной.

Таким образом, основные группы мышц, над которыми должен работать жокей – это мышцы кора (пресс, спина, косые мышцы живота), мышцы ног и рук. В основном общая физическая подготовка проходит у жокеев в тренажерном зале. Так же, дополнительной физической подготовки являются гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, плавание, туризм и спортивные игры. Надо ещё учесть, что эти занятия представляют собой единый процесс физического воспитания.

Общая и специальная физическая подготовка представляет собой комплекс специальных упражнений, разработанных для проработки необходимых групп мышц жокею.

Специальная подготовка жокеев в физическом плане представляет собой работа на координацию движений. А именно, удержание равновесия в движении, при встрясках, в различных наклонных плоскостях. Так, в некоторых странах используют вибрационную платформу, на которой нужно выполнять различные упражнения в положении, например, полусидя, а она в это время совершает сильные вибрационные движения и может менять угол наклона. Еще используют различные платформы для улучшения равновесия.

Также нужно уделять внимание правильному формированию и увеличению подвижности (экскурсии) грудной клетки, на укрепление дыхательных мышц. Необходимо научить правильно дышать и научиться овладеть навыками грудного и диафрагмального (брюшного) дыхания.

С первых же шагов начинающий всадник должен учиться находить контакт с лошадью, крепко и непринужденно сидеть в седле благодаря умению сохранять равновесие. Он должен без труда входить в ритм движения лошади и научиться воздействовать на нее мышцами пояснично-крестцового отдела, корпусом, шенкелями и голеньями. Кто не чувствует контакта с лошадью, тот не может непринужденно и прочно сидеть в седле. Такой всадник в какой-то неестественной позе "приклеивается" к лошади, что с верховой ездой не имеет ничего общего. Такая посадка абсолютно неправильна, хотя дилетанту и может показаться верной. Хорошим всадником можно считать только того, кто чувствует контакт с лошадью и держится в седле непринужденно.

Заключение. Таким образом, физическая подготовка жокея очень разносторонняя и интересная. Включает себя как упражнения на развитие силы различных групп мышц, так и много упражнений на развитие координации движений.

Так же, жокей, прошедший хорошую подготовку по теории и методике обучения верховой езде, а также у него развиты чувство уверенности и самообладание на скачках, правильные умения и навыки в управлении и обращении с лошадью, то его уверенно можно научить основам серьёзных скачек и жокейской езды на призы любого достоинства.

Список использованных источников

1. Мюзелер, В. Учебник верховой езды: перевод с немецкого Н.А. Савинкова – Москва: Прогресс, 1980 – 211 с.
2. Зеэфрид, А. Верховая езда / А.Зеэфрид. – Минск: Полымя, 1984 – 31 с.

ВОЗМОЖНОСТИ ПАУЭРЛИФТИНГА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Цзо Шию магистрант, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Демчук Т.С.
кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи, формирование у них культуры здорового образа жизни, развитие студенческого спорта являются важнейшими направлениями работы любого высшего учебного заведения. основополагающими документами в данном направлении являются Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2021-2025 годы и Программа развития студенческого спорта в Республике Беларусь на 2021-2024 годы [1, 2]. Реализация этих программ требует от преподавателя физической культуры постоянного поиска и внедрения в практику физического воспитания студенческой молодежи новых методик, позволяющих эффективно решать поставленные задачи.

Анализ специальной литературы позволяет нам констатировать, что в настоящее время интерес, мотивация студентов к занятиям физической культурой снижается, что требует поиска наиболее популярных среди студентов средств физической культуры.

Содержание. С целью определения наиболее популярных видов двигательной активности студенческой молодежи нами был проведен опрос среди студентов 1-3 курсов различных факультетов университета. Общее количество респондентов составило 61 человек, среди них 34 девушки. Результаты опроса позволяют выявить наиболее популярные виды спорта, которые возможно использовать в системе физического воспитания студентов.

Так, студенты предлагают включить в содержание программы по физической культуре такие виды спорта как пауэрлифтинг, современное направление аэробики, йога, единоборства, дартс и др. Одним из основных преимуществ сделанного выбора респондентов является популярность – 76,1%; формирование гармонического телосложения, красивой фигуры – 56,7%; оздоровительный эффект – 62,7%.

Опрос респондентов показал, что многие студенты посещают фитнес-залы для занятий силовыми упражнениями. Появление интереса к силовым видам спорта объясняется тем, что на сегодня функционируют многочисленные специализированные залы, имеются квалифицированные специалисты, имеются различные методики тренировочного процесса, активность пропаганды через Интернет.

При этом многие исследователи констатируют, что появление интереса студентов к силовым видам спорта объясняется простотой и доступностью занятий, довольно быстрым ростом результатов, общим повышением

работоспособности организма, что соответственно благоприятно воздействует на состояние здоровья в целом.

Среди силовых видов спорта большинство студентов, в том числе и девушки, определили – пауэрлифтинг.

Пауэрлифтинг – силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении веса максимально тяжёлого отягощения. Упражнения пауэрлифтинга доступны каждому. Пауэрлифтинг также называется силовым троеборьем. Это связано с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседание со штангой на плечах, жим штанги лёжа на горизонтальной скамье и становая тяга штанги, которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена. В пауэрлифтинге важны силовые показатели. При выступлении сравниваются показатели спортсменов одной весовой и возрастной категории. Оценка идёт по суммарному весу во всех трёх упражнениях. При одинаковых показателях победа присуждается спортсмену, обладающему меньшим собственным весом.

Пауэрлифтинг или силовое троеборье как самостоятельный вид спорта в Республике Беларусь появился сравнительно недавно, но благодаря доступности и технической простоте выполнения упражнений обрел популярность среди студенческой молодежи. Пауэрлифтинг направленно развивает силовые способности занимающихся посредством упражнений со штангой. Занятия данным видом спорта способствуют росту мышечной силы, укреплению связок, суставов и мышечного корсета, увеличению работоспособности организма в целом. Следует отметить, что регулярность и систематичность занятий пауэрлифтингом не только развивает физические способности человека, но и формирует в спортсмене такие морально-волевые качества, как дисциплинированность, сила воли, целеустремленность.

В настоящее время потенциал пауэрлифтинга не изучен в качестве подготовки студентов к сдаче нормативов ГФОК РБ, что актуализирует тему нашего исследования.

На основе анализа содержания тестов ГФОК РБ нами определен характер большинства нормативов, который основан на силе и силовой выносливости. В связи с этим, построение методики подготовки к сдаче нормативов ГФОКРБ средствами пауэрлифтинга является весьма актуальным направлением исследования.

Заключение. Значительной проблемой в практике преподавателя физической культуры со студентами непрофильных специальностей является низкая посещаемость занятий, обусловленная недостаточным интересом и мотивацией к занятиям по физической культуре и спорту. Считаем, что одним из решения данной проблемы может стать вовлечение студентов в систематические занятия популярным для них видам спорта – пауэрлифтингом и подготовкой к успешной сдаче нормативов ГФОКРБ.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ ИГР В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Шарупская В.С. 3 курс, филологический факультет

(ГрГУ имени Янки Купалы)

Научный руководитель – **Вашкевич В.И.**

преподаватель

Введение. Адаптивная физическая культура (АФК) – вид физической культуры для лиц с ограниченными возможностями функций опорно-двигательного аппарата, зрения, интеллекта и других функций, содержащий в себе комплекс эффективных средств их физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

Наличие подвижных игр является важным моментом в жизнедеятельности детей с нарушениями. Они способствуют получению и развитию таких навыков как пространственная ориентировка, скорость, ловкость и координация, не говоря уже о личностных качествах. Именно поэтому коррекционно-развивающие игры являются одним из методов работы с детьми в адаптивной физической культуре.

Помимо физической реабилитации, адаптивная физическая культура так же занимается социальной интеграцией, включением детей в жизнь общества и налаживанием контактов между ними. Коррекционно-развивающие игры являются одним из способов достижения этого. В игровой деятельности приобретается практический опыт культуры общения – развитие познавательной активности и коммуникативных способностей, формирование навыков словесного общения.

Проведение коррекционно-развивающих игр это не только способ выполнить оздоровительные, коррекционные и компенсаторные задачи, но и возможность проведения урока в комфортной обстановке с интересом для ребёнка.

Содержание. Ещё до проведения урока необходимо определить уровень здоровья и физической подготовки подопечных. Степень нагрузки определяется исходя не только из характера нарушений, но и из темперамента, уровня физической подготовленности и психического развития, особенностей эмоционально-волевого развития ребёнка и других немаловажных факторов. То, что с успехом применяется для одного ребёнка, может быть недоступно и неэффективно для другого. Поэтому, важно поставить в игре цель, достижение которой, заставило бы учеников прилагать достаточное количество усилий, избегая при этом перегрузок. Таким образом, в процессе достижения у каждого ребёнка может раскрыться свой собственный потенциал.

Разминка всегда предшествует игровой деятельности для того, чтобы подготовить организм к физическим нагрузкам и снизить риск получения травм. Причем, разминку рекомендуется проводить в первую очередь на те части тела, на которые будет приходиться основная физическая нагрузка.

Перед проведением игры педагог должен объяснить детям содержание игры, ее правила, технику безопасности. До начала игры необходимо подготовить игровую площадку, инвентарь, проверить помещение. Место должно быть безопасным, педагог заранее должен продумать меры предосторожности и ограничить игровое пространство. Все дети в группе должны заниматься в спортивной форме и обуви, ношение другой обуви не допускается, ввиду возможности возникновения травмоопасных ситуаций. Для того чтобы справиться с неожиданными негативными ситуациями, которые могут возникнуть в ходе игры, педагог должен заранее их предвидеть и подготовиться, чтобы иметь продуманный план действий. Например, заранее заготовленные реплики, предметы, отвлекающие от негативной ситуации.

При проведении игры учитель должен чётко видеть всех участников, чтобы вовремя оказать помощь, и при этом, самому быть услышанным. Все участники должны чётко видеть и слышать учителя. Касаясь объяснения правил и содержания игры: детям будет проще понять и запомнить новую информацию, если преподаватель будет использовать наглядный метод. Объяснение должно быть чётким, кратким и простым, но при этом не сухим и не лишённым эмоций. Если игра носит сложный, многоуровневый характер, сначала детей знакомят с основными правилами, а дополнительные объясняют по ходу игры. В ходе игры учитель должен следить за физическим и психическим состоянием детей, чтобы иметь возможность вовремя снизить нагрузку или, при необходимости, наоборот немного её увеличить.

Необходимо учитывать специфику нарушений участников, чтобы игровая деятельность проходила максимально комфортно и эффективно. Например, для детей с нарушениями зрения обязательно использовать озвученный инвентарь и предметы ярких цветов. Детям с депривацией зрения будет проще ориентироваться при наличии предметов разного рельефа и текстуры, выпуклых дорожек или знаков. Работая с детьми, с нарушениями речи, учителю необходимо самому постоянно говорить с ними, комментировать свои действия и действия детей в группе.

При подборе подвижных игр важно учитывать эмоциональное состояние ребёнка, так как существуют нарушения, влияющие на эмоциональный фон. Игровая деятельность означает повышенную эмоциональность и возбудимость, поэтому, при неправильном подходе могут возникнуть ситуации, представляющие опасность как для самого ребёнка с особенностями нервной системы, так и для остальных детей в группе.

При проведении урока важно соблюдать принцип «от простого к сложному». К более трудным упражнениям и играм стоит переходить только после освоения и понимания игр более простого формата. Точно так же, лучше разучивать новые игры и упражнения на основе старых, таким образом детям будет легче запоминать и воспринимать новую информацию и правила. Крепкое усвоение «материала» достигается через многократное повторение в учебное и внеучебное время. При ситуации, когда ребёнок

особенно заинтересован в конкретных играх, способных оказать положительное влияние на его динамику нарушений, следует проводить их регулярно, добиваясь их освоения.

Особенностью проведения игровой деятельности с детьми является факт того, что зачастую их интерес неустойчив. Одним из эффективных приёмов удержания интереса является участие учителя в игре вместе с детьми. В определённый момент, при достижении должного уровня заинтересованности игрой, педагог может покинуть игру, оставаясь наблюдателем, чтобы участники продолжили играть самостоятельно.

На протяжении всего урока учитель должен поддерживать дисциплину в группе, не допускать нарушения порядка и правил игры, а также безопасности. В то же время, все участники должны чувствовать себя комфортно, избегайте ситуаций угнетения эмоционального фона среди детей. Психологический и эмоциональный аспект не менее важен: в игру должны быть вовлечены все дети, нужно отслеживать отношения в группе и не позволять одному из участников быть отвергнутым или не принятым в группу. Важно, чтобы в игру были включены даже пассивные и стеснительные дети. Обращайте внимание на взаимоотношение детей в группе, как они взаимодействуют друг с другом, нет ли конфликтов. При проведении игровой деятельности важно развивать и поощрять среди детей дружбу и взаимовыручку. Таким образом, игра направлена не только на преодоление и ослабление нарушений, но и на развитие их нравственных и духовных качеств, психических процессов.

Игра заканчивается подведением итогов. Иногда возникают ситуации, когда необходимо провести разбор игры, что позволит узнать отношение детей к игре, ещё раз повторить правила похвалить и сгладить возможные конфликты в группе. По окончании занятия необходимо похвалить всех участников.

Заключение. Подводя итоги, можно предположить, что в процессе реализации программы уроки физической культуры, проводимые игровым методом, несут основную энергозатратную нагрузку, способствуют улучшениям и сглаживанию нарушений. Игровой метод, несмотря на разнообразное содержание и объем, всегда привлекает и мотивирует ребенка, а целесообразное варьирование различных его форм дает возможность успешного и полноценного решения задач физического воспитания.

Список использованных источников

1. Евсеев С. П., Евсеева О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре – 2016.
2. Новицкий П. И. Подвижные игры адаптивной физической культуры. Пособие для учителей адаптивной физической культуры – 2011.
3. Страковская, В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 до 14 лет / В.Л. Страковская. – М.: Новая школа, 1994.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В КОНТЕКСТЕ УЛУЧШЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Шепелевич Э. С. 3 курс, исторический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Хиль Э. Н.

преподаватель

Введение. Для большинства студентов тренировки или физическая активность являются рутинной. Это одна из веских причин, по которой преподаватели физической культуры обращаются к множеству электронных устройств, чтобы заряжать своих студентов энергией и мотивировать их. Они становятся более творческими и инновационными, поскольку их студенты изменились.

У студентов это выражается в повышении интереса к занятию физической активностью и большей заинтересованностью в посещении занятий по физической культуре, а для преподавателей – в более творческом подходе к подготовке этих занятий и способу их проведения.

Освоение содержания инновационных технологий обеспечивает специфику высокой степени готовности к социально-профессиональной деятельности преподавателя и студента.

Содержание. Включение технологий в занятия по физической культуре дает индивидуально ориентированный опыт для обучающихся, которые неохотно относятся к этому предмету. Кроме того, это также может снизить нагрузку на тело, повысить их уверенность в себе и сделать их более эффективными и подготовленными к занятиям.

Благодаря технологиям, особенно мобильным, преподаватели физической культуры теперь имеют широкий спектр инструментов, которые они могут использовать для изучения и улучшения физических навыков своих студентов. Список включает в себя носимые устройства, приложения для физического воспитания, а также мониторы и трекеры [1].

Почти у каждого есть смартфон, и преподаватели физической культуры могут использовать такие устройства в своих интересах, поощряя своих студентов тренироваться и заниматься спортом. Хотя им, вероятно, не понравится, что студенты будут постоянно приклеены к своим мобильным телефонам на протяжении всего занятия, но, когда образовательные преимущества очевидны, следует поощрять использование мобильных телефонов и телефонных приложений.

В наши дни доступно множество приложений для телефонов, предназначенных для отслеживания движений и предоставления руководств по питанию. Студенты могут получить доступ к важной информации о своей физической форме и диете всего за несколько кликов. 20 % студентов исторического факультета 3 курса пользуются приложением здоровое питание.

Благодаря более быстрому и надежному интернету, потоковое видео стало более доступным, чем когда-либо прежде. Преподаватели физической культуры могут воспользоваться преимуществами этой технологии, чтобы побудить обучающихся совершенствовать свои навыки, просматривая онлайн-видео и прямые трансляции. Благодаря огромному объему информации, доступной в Интернете, преподавателям физической культуры не составит труда найти видеоролики, которые могут удовлетворить потребности каждого студента.

Кроме того, чтобы способствовать лучшему обучению, преподаватели также могут поощрять учащихся создавать свои собственные обучающие видеоролики о любых тренировках, которыми они увлечены. Это более увлекательно, чем, когда студенты сидят и смотрят видео, которые уже есть в Интернете.

Поскольку не все студенты имеют одинаковые физические возможности, преподавателям важно знать, что они могут и чего не могут делать. Важно адаптировать программу к конкретному студенту, поэтому мониторы сердечного ритма станут критически важными для оценки физической выносливости и постановки перед ними реалистичных и разумных целей. 10 % студентов пользуются приложением «настоячий пульс».

Постановка целей, подходящих для каждого студента, поможет им почувствовать мотивацию и побудит их оставаться активными и преданными своим занятиям физической культуры. Помимо пульсометров незаменимым помощником в физкультуре стали также шагомеры. Они превосходны и надежны, когда дело доходит до отслеживания шагов. 40 % студентов пользуются счетчиком шагов (шагомером). Они могут отслеживать, насколько активен студент, даже когда он не занимается тренировкой или упражнением. Кроме того, шагомеры работают даже при выполнении поручений и работе по дому. И если количество шагов обучающегося низкое, шагомер может напомнить этому человеку, чтобы он продолжал идти и идти. Это заставляет студентов лучше осознавать свой прогресс и придерживаться своих целей.

Заключение. Технологии в целом положительно могут изменить занятия физической культуры. С помощью приложений, онлайн-видео, мониторов и трекеров преподаватели могут ставить индивидуальные и разумные цели для своих студентов. В процессе студенты чувствовали себя более вовлеченными и приверженными физической активности, которая необходима для развития здоровых привычек.

Список использованных источников

1. Дедловская, М.В. Формы академических занятий по физической культуре в вузе: традиции и инновации / М. В. Дедловская, И. А. Золотухина, Е. В. Беликова // Приоритетные направления современной науки : материалы III Международной научно-практической конференции. – 2016. – С. 99–101.

ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ

Шкурдай М.П. 1 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Винидиктова С.М.**,
старший преподаватель

Введение. Современные требования физического воспитания в формировании личности и здорового образа жизни студентов приобретает все большую актуальность.

В настоящее время наблюдается ухудшение состояния здоровья студенческой молодежи, а также снижению их физической подготовленности. Основной причиной данного положения является то, что основная масса студентов не получают достаточную суточную двигательную активность, в связи с тем что кроме занятий по дисциплине «Физическая культура» больше нигде не занимаются в каких либо спортивных секциях. Поэтому необходимо поиск новых перспективных средств и методов воздействия для удовлетворения биологической потребности студенческой молодежи в двигательной активности, для достижения высокого уровня физической подготовленности, а также для формирования устойчивой мотивации на здоровый образ жизни.

Актуальный вопрос сохранения и укрепления здоровья студентов является основной задачей физической культуры в учреждениях образования. В этой связи особенно важно поиска новых средств и методов работы со студентами по дисциплине «Физическая культура», а так же приобщения к здоровому образу жизни, увеличения режима двигательной активности и повысить мотивацию и интерес к занятиям.

Цель – анализ применения тренажерных устройств для сохранения и укрепления здоровья студентов во время занятий по дисциплине «Физическая культура».

Содержание. Однако считается, что одним из основных средств физической подготовки студентов являются упражнения, выполняемые на тренажерах.

Практический опыт и многочисленные исследования свидетельствуют, что использование тренажеров и тренажерных устройств в физической подготовке студентов позволяет расширить круг средств и методов, применяемых в физической практике молодежи, избирательно развивать группы мышц, более точно дозировать нагрузку.

Тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, набивные мячи, снаряды и др.):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- исключают (по сравнению со штангой) отрицательное воздействие на опорно-двигательный аппарат;

- локально действуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки с большим трудом поддаются тренировочному воздействию;
- дают возможность четко программировать структуру движений, а также характер и величину специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- занятия с применением тренажерных устройств носит более эмоциональный характер.

Учитывая различное воздействие упражнений на мышечные группы студентов, тренажерные устройства следует разделить на три основных группы:

- устройства, на которых выполняются упражнения локального воздействия на мышечные группы, активно участвующие в основном двигательном акте;
- устройства для упражнений со смешанным (локальным и общим) влиянием на мышечную систему спортсмена;
- устройства для упражнений преимущественно общего воздействия.

Заключение. Таки образом в основе организации занятий по физическому воспитанию студентов есть возможность для реализации индивидуального подхода. Физическое воспитание в современных условиях должно быть ориентировано на возможность выбора студентом вида физической активности. Одним из видов физической активности являются занятия на тренажерных устройствах. Поэтому для преподавателей физической культуры становится наиболее актуальный вопрос по подбору средств и методов занятий с тренажерными устройствами.

Список использованных источников

1. Балгурин, А.Н. Применение инновационных технологий в физическом воспитании студентов / А.Н. Балгурин, И.А. Марина // Техническое обеспечение спортивной деятельности [Электронный ресурс] : сборник статей : материалы V Международной научно-технической конференции, [Минск, 15-16 февраля 2018 г.] : электронное издание / ред. И. В. Бельский [и др.]. – Минск : БНТУ, 2018. – С. 71-74.
2. Гладенкова, В.П. Физическая подготовленность студенток различных специализаций физкультурной академии / В.П. Гладенкова, О.Ю. Лобанов, О.О. Куралева // Вестник Астраханского государственного технического университета. – 2007. – №3. – С. 96-99.
3. Ратов, И.П. Исследование спортивных движений и возможностей управления изменениями их характеристик с использованием технических средств : автореф. дис. ... док. пед. наук. – М., 1972. – 45 с.
4. Ратов, И.П. Спортивные тренажеры / И.П. Ратов. – М. : ВНИИФК, 1976. – 95 с.

ЗАНЯТИЯ СТУДЕНТОВ В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ ПО ИНТЕРЕСАМ

Шунто М.А., 3 курс, строительный факультет

(БрГТУ)

Научный руководитель – Филиппов В.А.,

Старший преподаватель

Введение. Культ здорового образа жизни всегда был одной из ведущих линий саморазвития человека. В условиях, когда двигательная активность ограничена особенностями труда и быта, именно регулярные занятия физическими упражнениями и различными видами спорта помогают раскрыться природным задаткам и способностям молодого организма [1].

Не случайно подростки и юноши, даже пожилые люди встают перед выбором: какими упражнениями, каким видом спорта и каким образом заняться для укрепления здоровья, для физического развития, для поддержания и повышения уровня работоспособности.

Учебная программа по физической культуре предусматривает свободу выбора видов спорта или систему физических упражнений для систематических занятий в процессе обучения студентов. На базе Брестского государственного технического университета созданы необходимые условия для занятий студентов в спортивных секциях по различным видам спорта.

Цель работы – определить предпочтения студентов в занятиях по видам спорта.

Содержание. В ходе исследования было проведено анкетирование студентов группы А-46 в возрасте от 19 до 20 лет, в котором приняли участие 23 человека, среди них 60 % девушек и 40% юношей.

По мнению опрошенных (34,78%, 8 человек) самый предпочтительный вид спортивной деятельности – фитнес, который включает в себя пилатес, степ, аэробику и др., 30,43% ответили, что ставят в приоритет волейбол. Три человека (13,04%) выбрали настольный теннис. Два человека (8,7%) выбрали танцы, другие два – за легкую атлетику. И всего один человек (4,35%) предпочел плавание (рисунок 1).

Какой вид спорта вы предпочитаете?

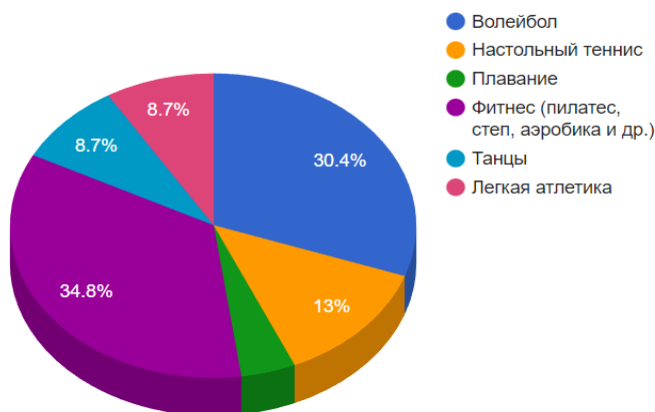


Рисунок 1– Какой вид спорта предпочтительнее для студентов

На вопрос – занимаетесь ли Вы в какой-либо из перечисленных секций (рисунок 2). Большинство (52,2%, 12 человек) ответили «да». И 11 участников (47,8%) – «нет».

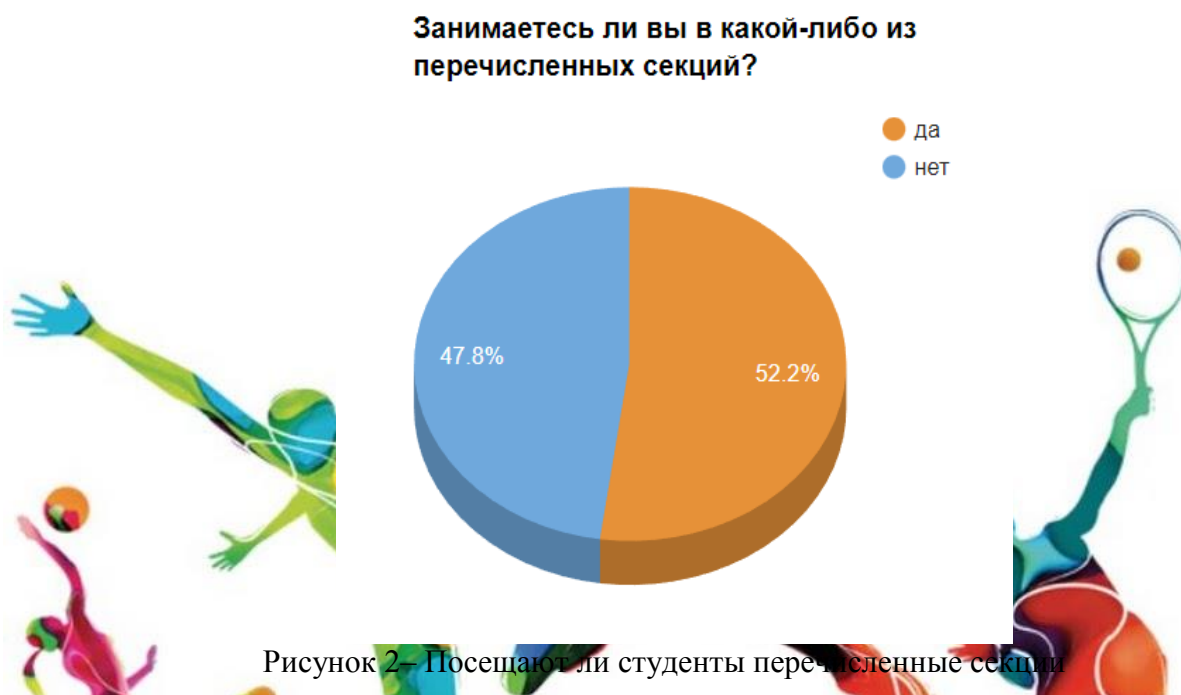


Рисунок 2– Посещают ли студенты перечисленные секции

Студентам, ответившим в предыдущем вопросе «нет» нужно было ответить на следующий вопрос: «Если не занимаетесь, то по какой причине?» Три человека (27,3%) ответили, что им не хватает времени. Шесть опрошенных (54,5%) утвердили, что они устают после учебных занятий. И лишь два человека (18,2%) выбрали вариант «нет желания» (рисунок 3).

Если не занимаетесь, то по какой причине?

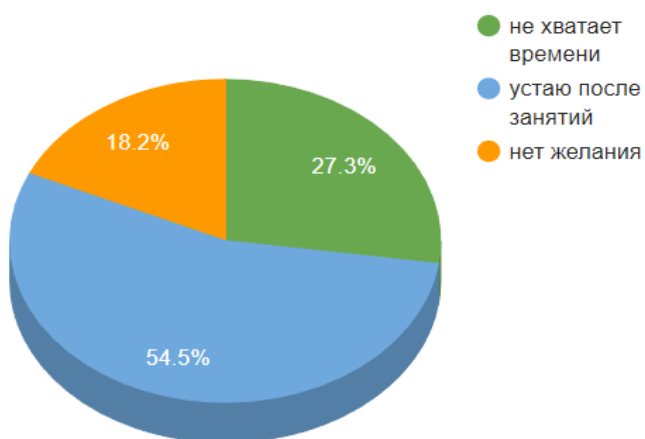


Рисунок 3– Причина непосещения студентами секций

Исходя из результатов исследования, можно сказать о том, что студенты выбрали фитнес не случайно. Основным контингентом опрашиваемых были девушки, мотивацией которых является желание избавиться от лишнего веса, изменить определенные пропорции телосложения, привести мышечную систему в тонус.

Занятия фитнесом направлены на сжигание калорий. Регулярно посещая занятия и выполняя соответствующие упражнения, можно скорректировать фигуру, сделав талию тоньше, руки изящнее, а ноги рельефней.

Также психологи отмечают, что фитнес является отличным способом для снятия стресса. Важным преимуществом является разнообразие видов деятельности, ведь фитнес включает в себя аэробику, танцы, степ и многое другое [2].

На втором месте при выборе студентами оказался волейбол. С большой вероятностью студенты выбирали данный вид спорта исходя из своих личных интересов.

Спортивные игры позволяют развивать и совершенствовать аналитическое и оперативное мышление, способности к прогнозированию ситуации. Командные взаимодействия обучают взаимовыручке.

А еще это отличное развлечение, ведь студентам наскучивают монотонные, однообразные лекции, а в волейболе каждая тренировочная или соревновательная ситуация уникальна, непохожая на другие [3].

Далее рассмотрим ответ, за который преимущественно голосовали студенты. А именно большинство студентов подтвердило, что они не только предпочитают определенный вид спорта, но еще и посещают секции по выбранному виду спорта.

Это означает, что молодежь занимает активный образ жизни, ведет здоровый образ жизни и заботится о своем собственном здоровье. Занимаясь физическими упражнениями необходимое количество времени, студенты понимают, что предотвращают риск появления различных заболеваний, особенно сердечно-сосудистых, борются с рисками ожирения и преждевременного старения, а также имеют здоровую самооценку.

Заключение. Таким образом, учет интересов студентов в сфере физкультурно-спортивной деятельности позволяет более эффективно оптимизировать занятия по физической культуре и спорту, а также организовать целостную систему физического воспитания в высшем учебном заведении. И, в последствии, решить одну из главных стратегических задач государственной политики в сфере физической культуры – повышение уровня вовлеченности студенческой молодежи в регулярные занятия физическими упражнениям различной направленности.

ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ВЫНОСЛИВОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Яшин Д.Ю., 3 курс факультет физической культуры и спорта
(ГСГУ Коломна, Московская область)

Научный руководитель – **Митусова Е.Д.**

кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Установлено, что развитие специальной выносливости учащихся на этапе начальной подготовки осуществляется посредством комплекса специально подобранных методов и средств, направленных на совершенствование ее видов, в первую очередь, силовой специальной выносливости. Основными средствами развития специальной выносливости являются комплексы физических упражнений: общеподготовительные упражнения с предметами; упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической стенке, на кольцах, перекладине, на канате; упражнения на тренажерах; спортивные игры, подвижные игры. Методы развития специальной выносливости представлены: методом круговой тренировки, методом повторного выполнения действий с установкой на максимальную интенсивность движения; интенсивным непрерывным методом, непрерывным переменным методом с заданными режимами деятельности; соревновательным методом, и игровым методом.

Содержание. Цель исследования – экспериментально обосновать инновационный подход в совершенствовании выносливости старшеклассников средствами спортивной борьбы. Методика и организация исследования. Разработанный комплекс проводился в конце основной части учебно-тренировочного занятия. Время на их выполнение на тренировочном занятии составляло от 15-20 минут (как правило, не более 15 минут). Отметим, что выше обозначенные упражнения по мере овладения выполнялись с предельной или околопредельной скоростью (в течение первого месяца занятия проводились в умеренном темпе). Тренировки проводились 3-4 раза в неделю по 100 - 120 мин. Экспериментальная работа продолжалась в течение учебно-тренировочного года.

Учебно-тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю и включали комплекс специально – подготовительных упражнений по программе, среди которых:

Гимнастические упражнения: общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов для рук, ног, туловища (10-15 раз); упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах, перекладине, на канате, на бревне; элементарные акробатические упражнения (6-8 раз).

Общеподготовительные упражнения: Бег на выносливость («бег 10х30 м»); плавание на выносливость («плавание 10х 25м»); силовые упражнения с весом собственного тела и с утяжелениями (10-15 раз); скоростные и

скоростно-силовые упражнения (10-15 раз); Подвижные и спортивные игры (одна-две игры в течение тренировки).

Специально-подготовительные упражнения (перевороты скручиванием; переворот рычагом; переворот скручиванием захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку. Приемы защиты. Контрприемы: бросок подворотом захватом руки под плечо, переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи. Перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча; переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече. Перевороты переходом: переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча. Захваты руки на «ключ»: одной рукой сзади; двумя руками сзади; одной рукой спереди; двумя руками сбоку; с упором головой в плечо; толчком противника в сторону; рывком за плечи; с помощью рычага ближней руки. Защита. Контрприемы. Способы сбивания противника на живот. Способы освобождения руки, захваченной на ключ. В методику экспериментальной группы были включены дополнительные упражнения с использованием тренажера TRX-петли.

Вывод. Проведенное исследование уровня физической подготовленности в начале и в конце учебного года позволило выявить положительную динамику показателей. Выявлено, что применение комплекса упражнений на занятиях со старшеклассниками позволило повысить специальную выносливость. Таким образом, экспериментально доказана эффективность использования различных средств в спортивной борьбе.

Список использованных источников

1. Андрианова Н.В. Инновационный комплекс развития прыгучести юных волейболистов. / Андрианова Н.В., Митусова Е.Д. /Педагогическое образование и наука–2022. – №2. – С. 88-92
2. Митусова Е.Д. Современные олимпийские ценности в парадигме мнений спортивной молодежи. / Митусова Е.Д., Андрианов М.В., Симонян Л.А., Погодина О.А. /Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – 2022. – №3. – С. 70-74
3. Осипенко Е.В. Техническая подготовка волейболистов с использованием средств базовой аэробики / Осипенко Е.В., Митусова Е.Д. Чайченко М.В./ Физическая культура: воспитание, образование, тренировка –2022. –№2. – С. 16-19

**СЕКЦИЯ 4 СОЦИАЛЬНЫЕ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**ЗНАЧЕНИЕ «ГОРМОНОВ СЧАСТЬЯ» ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

Алехина М.А. 2 курс, институт гражданской авиации и таможенного дела
(СибГУ имени М.Ф.Решетнева)

Научный руководитель – **Лепилина Т.В.**
старший преподаватель

Введение. Если человек выполняет какую-либо деятельность с интересом, желанием, удовольствием, понимает и видит, что эта деятельность приносит ему пользу, плоды, чувство удовлетворения, человек испытывает эмоциональный подъем, он счастлив. Это, так же, относится к такой деятельности человека, как занятия физической культурой, любой двигательной активностью и спортом. Чувство, которое мы привыкли называть «счастье», формируется за счет наличия в мозге четырех особых нейрохимических веществ: дофамина, эндорфина, окситоцина и серотонина. Перечисленные «гормоны счастья» напрямую влияют на работу отдельных органов и систем человека, меняют настроение и душевное состояние [1].

Учеными доказано, что гормональный фон начинает меняться уже в первые минуты занятий физической культурой, спортом. Затем их уровень в организме резко падает до следующего приятного случая [2]. Задача данной работы – изучить особые нейрохимические вещества (гормоны) вызывающие счастливое состояние, определить значение и влияние «гормонов счастья» на желание и интерес студентов систематически заниматься двигательной активностью, использовать ценности физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Содержание. Гормоны – это органические вещества, вырабатываются в специализированных клетках желёз внутренней секреции, регулируют активность всех клеток организма. Поступая в кровь, переносятся по кровяному руслу в ткани другого типа (ткани-мишени), где оказывают своё биологическое действие - регулируют обмен веществ, поведение и физиологические функции организма, а также рост, деление и дифференцировку клеток [1]. Четыре гормона - дофамин, эндорфин, окситоцин и серотонин, ответственны за состояние счастья человека.

Дофамин - синтезируется в надпочечниках, почках и кишечнике, влияет на чувство удовлетворения и радости от того, что человек что-то нашел или чего-то добился. Он мотивирует человека что-то делать, даже если

это требует значительных усилий, ведь в конце его ждет желанный результат, который вызовет еще больший прилив дофамина. Однако, если вознаграждение повторяется из раза в раз, уровень дофамина уменьшается. Именно поэтому с каждым новым начинанием цель должна быть масштабнее, а путь ее достижения немного сложнее.

Люди вкладывают огромные усилия и годы труда, чтобы победить в профессиональных соревнованиях или просто похудеть и привести свое тело в лучшую форму. Каждый успешный шаг на этом трудном пути активизирует синтез дофамина, но ничто не сравнится с порцией этого гормона при достижении конечной цели.

Марафонец ощущает прилив дофамина при виде финишной ленточки. Баскетболист получает мощную порцию дофамина, забив решающий мяч и принеся победу команде. «У меня получилось!» — говорит мозг телу. Человек испытывает такое ощущение внутреннего комфорта, что заставляет тело снова и снова совершать действия, которые обеспечивают его появление.

Именно дофамин помогает формировать новые нейронные связи и вводить в привычку систематические занятия физической культурой и спортом. После нескольких тренировок молодой человек уже может видеть небольшой, но результат, мозгу это нравится, и он выбрасывает в кровь гормоны дофамина, который мотивирует студента продолжать свои занятия.

Эндорфины — это гормоны и нейросигнальные молекулы, которые действуют как болеутоляющие. Эндорфины - естественным путём вырабатываются в нейронах головного мозга и обладают способностью уменьшать боль, аналогично опиатам, и влиять на эмоциональное состояние. Исторически он помогал человеку выживать. Эндорфин маскирует физическую боль на непродолжительное время, чтобы дать млекопитающему возможность спастись от угрожающей ему опасности.

В науке существует такое понятие как «Эйфория бегуна» - широко известное действие эндорфина. Обычно это явление сопровождается приподнятым настроением и повышенной сопротивляемостью боли и усталости. Однако невозможно добиться такого эффекта при обычной ежедневной пробежке, к которой наш организм уже адаптировался. Эндорфин высвобождается, только если человек преодолевает свои обычные возможности и доводит себя до состояния дискомфорта [3].

Подобное состояние отмечается чаще всего у бегунов, но такой же эффект человек может получить и при продолжительной и эффективной физической нагрузке, например, ходьбе, беге, плавании, танцах, игр с мячом и т.д. Чувство эйфории появляется лишь только после того, как человек приложит значительные усилия. Изначально кажется, так наш мозг вознаграждает нас за старания, но он всего лишь дает нам сигнал о том, что с

организмом что-то происходит, обезболивает и дает возможность срочно исправить ситуацию.

Гормон *окситоцин* вызывает сильную эмоциональную привязанность и повышает стрессоустойчивость, вырабатывается в гипоталамусе, отделе центральной нервной системы. Чаще всего он вырабатывается при групповых занятиях, например, йогой, фитнесом, игре в командные виды спорта и т.д., еще его называют гормон «доверия».

Попав в непривычную обстановку спортивного зала, некоторые молодые люди могут испытывать психологический дискомфорт, в следствие чего, в организме активно вырабатывается гормон стресса - кортизол. Однако, при взаимодействии с другими людьми и ощущении работы над общей целью, мозг начинает синтезировать окситоцин, который в значительной степени подавляет кортизол. Окситоцин помогает преодолеть стеснительность, дает ощущение безопасности и покоя, повышает уровень личного комфорта.

Серотонин является нейромедиатором и гормоном, вырабатывается слизистой оболочкой кишечника (95%) и в головном мозге (5%). Отвечает за ощущение чувства значимости, комфорта, спокойной радости, уважения к самому себе. Ускоряет и облегчает движения, регулирует мышечную активность, снижает болевой порог, улучшает память, внимание, восприятие. Мозг посылает импульсы двигательным нейронам, они отправляют сигналы клеткам мышечной ткани. Когда мышцы сокращаются, вырабатывается серотонин.

Именно серотонин позволяет человеку в процессе занятия спортом достичь уровня самоутверждения, который является для него оптимальным. Каждый раз, когда ему удастся добиться превосходства над другими или над собой в прошлом, он получает порцию гормона «уважения». Все это мотивирует его совершать поступки, направленные на получение серотонина, а помогает ему в этом получение наград, общественное одобрение и похвала или улучшение спортивных результатов. Но иногда человек терпит неудачу, и уровень серотонина у него в мозгу падает. Это мотивирует его на менее активное поведение для создания запасов энергии.

Заключение. Значение и влияние «гормонов счастья» на желание студенческой молодежи систематически заниматься физической культурой и спортом велико. Регулярные занятия любой двигательной активностью не только помогают студенту обрести сильное, подтянутое тело, улучшают физическую форму, но и меняют гормональный фон. Такие гормональные изменения дают чувство собственной значимости, защищенности и комфорта, мотивируют использовать ценности физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Список использованных источников

1. Масловская, А.А. МЗ1 Биохимия гормонов: пособие для студентов педиатрического, медико-психологического, медико-диагностического факультетов и факультета иностранных учащихся /А.А. Масловская. – 6-е изд. – Гродно : ГрГМУ, 2012. – 44 с.
2. Бройнинг, Л. Г. Гормоны счастья. Как приучить мозг вырабатывать серотонин, дофамин, эндорфин и окситоцин / Лоретта Грациано Бройнинг ; пер. с англ. М. Попова. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2016. — 320 с.
3. Что такое эйфория бегуна и как ее достичь: исследование из книги «Радость движения» [Электронный ресурс]. – URL <https://dzen.ru/media/training365/что-takoe-eiforiii-beguna-i-kak-ee-dostich-issledovanie-iz-knigi-radost-dvijeniia-5fca67bc8f8c7853edd8ef5f> – Загл. с экрана
4. Серотонин: что важно знать о «гормоне счастья» [Электронный ресурс]. – URL <https://style.rbc.ru/health/617fe23a9a794770c09eb16f> – Заглавие с экрана
5. Окситоцин: как на нас влияет «гормон объятий» [Электронный ресурс]. – URL <https://style.rbc.ru/health/5fabde60379470cb8094861>

РИСК ПОЛУЧЕНИЯ ТРАВМ КОЛЕННОГО СУСТАВА ПРЕИМУЩЕСТВЕННО ПЕРЕДНЕЙ КРЕСТООБРАЗНОЙ СВЯЗКИ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Балакер Д.А. 3 курс, Факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Головач М.В.,
кандидат биологических наук, доцент

Введение. Травматизм в игровых командных видах спорта, в частности, в баскетболе, остается высоким, особенно в профессиональном спорте, где игроки постоянно испытывают запредельные физические нагрузки, способствующие перенапряжению опорно-двигательного аппарата (ОДА). Достичь высоких результатов в спорте невозможно без интенсивных тренировок. Условия, в которых проходит игровая деятельность баскетболистов, а именно резкая смена игровой обстановки в условиях активного противодействия противнику; быстрое переключение с одного вида движений на другие в лимите времени; выполнение сложно координационных движений и движений с тонкой межмышечной координацией способствуют высокому травматизму [1].

Передняя крестообразная связка (ПКС) — это полоса плотной соединительной ткани, которая соединяет бедренную и большеберцовую кости. Данная связка рассматривается как ключевая структура в коленном

суставе, поскольку оказывает сопротивление передней трансляции и ротации большеберцовой кости [2].

ПКС начинается от заднемедиального угла медиальной поверхности латерального мыщелка бедренной кости, проходит в межмыщелковой выемке и прикрепляется перед межмыщелковым возвышением большеберцовой кости, сливаясь с передним рогом медиального мениска. ПКС проходит спереди, медиально и дистально через сустав. При этом она поворачивается латерально вокруг своей оси [2].

Содержание. Повреждение передней крестообразной связки является одной из самых частых повреждений в спорте. Травмы могут варьироваться от легких (например, растяжения/небольшие надрывы) до тяжелых (когда связка полностью разорвана). Могут возникать как контактные, так и бесконтактные травмы, хотя чаще всего встречаются бесконтактные повреждения и разрывы. У женщин более высокая частота травм ПКС по сравнению с мужчинами [2].

По данным в обзоре Стива Боллена повреждения ПКС даже опережают по частоте травмы менисков (Bollen S., 2000). В среднем за год на 100 000 человек приходится по 30 случаев травмы передней крестообразной связки. Среди всех связок колена передняя крестообразная травмируется чаще всего (рис. 1 – см. ниже). Из данных видно, что ПКС повреждается почти в 15 раз чаще, чем задняя [3].

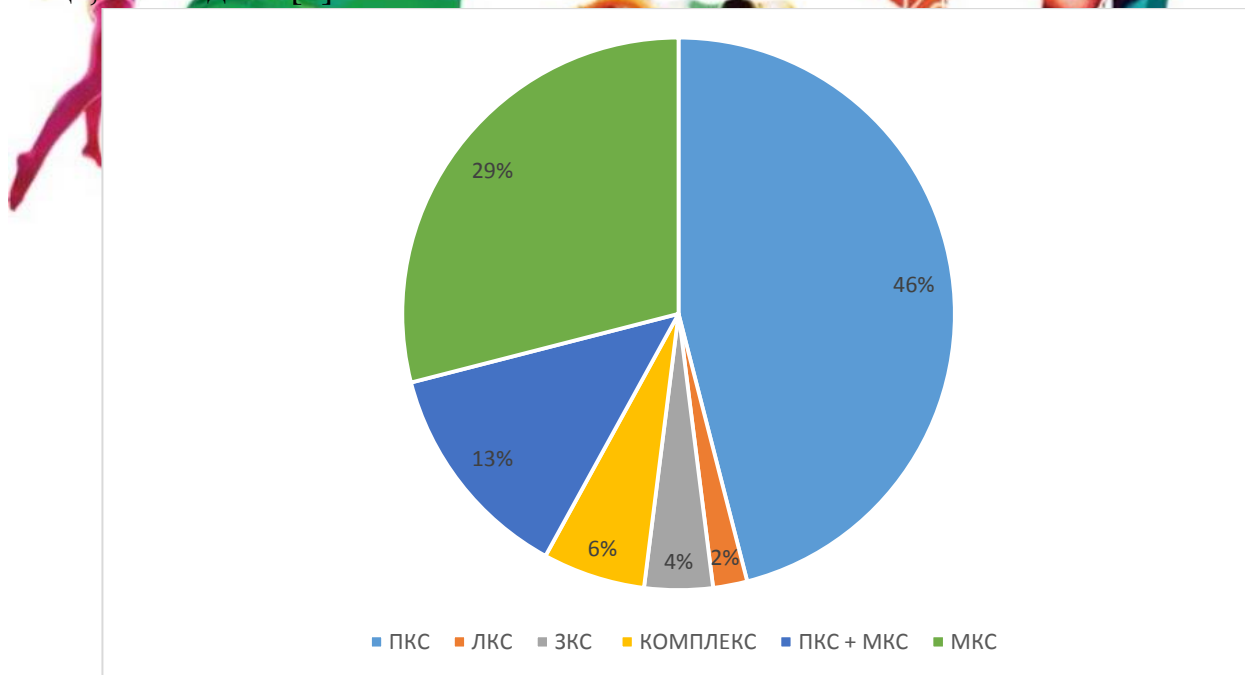


Рисунок 1 – Частота травмирования связок колена. ПКС - передняя крестообразная связка, ЛКС - латеральная коллатеральная связка, ЗКС - задняя крестообразная связка, МКС - медиальная коллатеральная связка.

В работе Хутмана и соавторов, опубликовавших результаты 16-летнего исследования травм в 15 видах спорта приведена статистика травм передней крестообразной связки (Hootman J.M., 2007). За эти 16 лет было сообщено приблизительно о 5000 травмах передней крестообразной связки, в среднем

по 313 травм ежегодно. В среднем процент травм передней крестообразной связки был 2,6% от общего количества травм. В американском футболе было самое высокое число повреждений ПКС (45% от общего числа травм передней крестообразной связки), но в женской гимнастике был наиболее высокий коэффициент (количество полученных травм на 1000 тренировок или игр) - 0,33 (табл. 1). Три из четырех спортивных состязаний с самыми высокими коэффициентами травмы (последний столбец) были женскими видами спорта (гимнастика, баскетбол, и футбол). Более того, во всех представленных видах спорта травм среди женщин всегда больше, чем среди мужчин (футбол, баскетбол, лакросс). Исключение составляет хоккей на льду и то лишь потому, что для него была слишком маленькая выборка (данные за 1 год). И если не выделять весенний сезон в американском футболе, то получится что все три первых места занимают женские виды спорта. К сожалению, это не случайность - во всех исследованиях отмечено, что женщины более подвержены травмам передней крестообразной связки, чем мужчины [3].

Таблица 1. Распределение травм передней крестообразной связки по 11 видам спорта (Hootman J.M., 2007).

Вид спорта	Пол	Процент от всех травм ПКС	Процент от всех травм	Коэффициент травм
Американский футбол	М	45,0%	3,0%	0,18
Американский футбол (весна)	М	7,9%	3,5%	0,33
Футбол	М	3,5%	1,3%	0,09
Баскетбол	М	3,5%	1,4%	0,07
Борьба	М	3,1%	1,5%	0,11
Лакросс	М	2,7%	2,7%	0,12
Хоккей на льду	М	1,6%	1,2%	0,06
Бейсбол	М	1,2%	0,7%	0,02

Вид спорта	Пол	Процент от всех травм ПКС	Процент от всех травм	Коэффициент травм
Баскетбол	Ж	10,4%	4,9%	0,23
Футбол	Ж	8,6%	3,7%	0,28
Лакросс	Ж	3,0%	4,3%	0,17
Волейбол	Ж	3,0%	2,0%	0,09
Гимнастика	Ж	2,8%	4,9%	0,33
Софтбол	Ж	2,7%	2,4%	0,08
Хоккей на траве	Ж	1,1%	1,6%	0,07
Хоккей на льду	Ж	0,1%	0,7%	0,03

Заключение. Повреждение ПКС случаются намного чаще, чем иные травмы коленного сустава. В американском футболе было самое высокое число повреждений ПКС (45% от общего числа травм передней крестообразной связки). Так же у женщин более высокая частота травм ПКС по сравнению с мужчинами.

Таким образом, с целью профилактики травматизма следует обратить особое внимание на экипировку и защитную амуницию, также обучать спортсменов безопасной технике бега, поворотов, остановок, падений, ударов по мячу, шайбе и т.д. Важным является также полная и эффективная реабилитация после предыдущей травмы.

Список использованных источников

1. Петерсон, Л. Травмы в спорте: [Пер. со швед.] / Л. Петерсон. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 271 с.
2. Повреждение передней крестообразной связки [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://kinesiopro.ru/blog/povrezhdenie-perednej-krestooobraznoj-svjazki/?ysclid=19egkpyn2r140465950>. – Дата доступа: 17.10.2022.
3. Разрыв передней крестообразной связки (ПКС) [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://www.sportmedicine.ru/acl_injury.php?mobile_style=on. – Дата доступа: 17.10.2022.

ОСОБЕННОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ БАДМИНТОНИСТОВ ПРИ ОРТОСТАТИЧЕСКОЙ ПРОБЕ И ПРОБЕ РОМБЕРГА

Баталова М.И., 3 курс, факультет спорта

Кузнецова Ю.Ф., 2 курс магистратура

(Поволжский ГУФКСиТ, г. Казань)

Научный руководитель - Зверев А.А.

кандидат биологических наук, доцент

Введение. Оценки амплитудно-временных характеристик ЭКГ и постурального баланса бадминтонистов 8-13 лет при проведении обычной и модифицированной пробы Ромберга.

Бадминтон – один из самых популярных видов спорта в мире. Главные характеристики бадминтона - это прерывистые действия и высокая интенсивность. Данный вид спорта требует высокие показатели аэробных и анаэробных возможностей спортсмена. Так же большое внимание уделяется специальной подготовке с точки зрения техники, контроля и физической подготовленности. Главным фактором результативности в бадминтоне служит развитие выносливости. Используя физиологические и биомеханические факторы эффективности, организм спортсменов адаптируется к постоянно меняющимся условиям во время игры, чтобы реагировать на весь набор визуальной информации.

Внезапная остановка сердца является основной причиной смерти во время занятий спортом. Добавление электрокардиограммы к традиционному сбору анамнеза может улучшить выявление скрытых сердечно-сосудистых заболеваний, которые могут предрасполагать к внезапной остановке сердца у спортсменов [2]. Общие сердечно-сосудистые заболевания, выявляемые при

анализе ЭКГ, включают гипертрофическую кардиомиопатию, ионные каналопатии (синдром удлинённого интервала QTc, синдром Бругада) и синдром Вольфа-Паркинсона-Уайта [3]. Вертикальная поза спортсмена обуславливает особенности многочисленных систем живого организма. Соответственно, крайне актуальными являются исследования по проблемам взаимодействия постурального баланса и вегетативных функций [1].

Целью данного исследования явилось изучение изменения амплитудно-временных характеристик электрокардиограммы при выполнении различных проб бадминтонистами 8-13 лет.

Содержание. Исследование проводилось в Поволжском государственном университете физической культуры, спорта и туризма. Электрокардиограмма фиксировалась на установке PowerLab (ADInstruments). При проведении исследования были соблюдены все основные нормы проведения и биоэтические правила проведения экспериментальных работ. Оценку стахокинетической функции производили с помощью стабиллографического аппаратно-программного комплекса «Стабилан 01-2» (ЗАО «ОКБ» «Ритм», Россия). В процессе исследования проводился анализ колебания центра давления, оказываемого спортсменом. При выполнении испытуемым стабиллографической пробы Ромберга на стабиллоплатформе производилась выборка на нормальное распределение. При выявлении статистической значимости эффекта по сравнению с контрольными значениями использовали парный критерий Стьюдента и ANOVA.

Незначительные изменения ЧСС и амплитудно-временных характеристик ЭКГ бадминтонистов наблюдались при выполнении ортостатической и модифицированной пробы Ромберга. В категории спортсменов 8-10 лет во время выполнения ортостатической пробы наблюдалось следующее: ЧСС увеличилось на 23% , это сопровождалось увеличением длительности зубца Р и уменьшением RR интервала на 32% и 20% соответственно. Другие амплитудно-временные характеристики ЭКГ бадминтонистов при выполнении ортостатической пробы не изменились.

Значительных изменений в ЧСС и амплитудно-временных характеристиках ЭКГ спортсменов 8-10 лет при проведении пробы Ромберга (открытые глаза) не наблюдалось. Во время анализа корреляционных связей между характеристиками амплитудно-временных показателей и постуральной устойчивостью обнаружили следующие сильные связи: при выполнении модифицированной пробы Ромберга сильных корреляционных связей не обнаружено; при пробе Ромберга (открытые глаза) имеются сильные корреляционные связи между $Q(x)$ мм, EllS кв.мм и амплитудой зубца Q $r=+0.74$ и $r=+0,6$, соответственно.

При выполнении пробы Ромберга (закрытые глаза) наблюдалось увеличение продолжительности зубца Р на 10% , с ЧСС значительных изменений не произошло. Данный результат может свидетельствовать нам о том, что при спортивной подготовке на миокард правого предсердия

оказывается дополнительная нагрузка, ведь при увеличении продолжительности зубца Р как раз наблюдается увеличение толщины миокарда правого предсердия.

В категории детей 11-13 лет при выполнении ортостатической и модифицированной пробы Ромберга наблюдались следующие изменения: ЧСС выросла на 28% и 22% , это сопровождалось увеличением продолжительности интервала QT и зубца Р на 20% и 37% соответственно. При выполнении пробы Ромберга (открытые глаза) происходило лишь увеличение продолжительности зубца Р на 11%, тогда как проба Ромберга (закрытые глаза) уменьшала длительность зубца Р на 15%, без значимых изменений остальных параметров относительно исходных значений ЭКГ. В данной возрастной категории самое большое количество корреляционных связей было выявлено лишь при выполнении пробы Ромберга (закрытые глаза). Показаны сильные связи между Q(y) мм и интервалами QT ($r=+0.75$), QTc ($r=+0.73$), JT ($r=+0.74$), а также между EllS кв.мм и интервалами QT ($r=+0.73$), QTc ($r=+0.71$), JT ($r=+0.73$).

Заключение. Таким образом, систематические спортивные тренировки бадминтоном, указывают на возможную регулирующую роль частотных характеристик ЭКГ на параметры поструральной устойчивости спортсменов. Тесно взаимосвязанный комплекс Q(y) мм и временные характеристики ЭКГ подтверждает преобладающее значение сердца в поддержании поструральной устойчивости бадминтонистов.

Список использованных источников

1. Валева А. В., Ковалева А. В., Кузнецов А. И. Исполнительные функции, вегетативные процессы и поструральный контроль: пилотное исследование на студентах спортивного вуза // Материалы XXIII съезда Физиологического общества им. И.П. Павлова с международным участием. – Воронеж: Издательство Истоки, 2017. – С. 278–280
2. Зверев А. А., Кузнецова Ю. Ф., Платошкина Е. Е., Солонщикова В.С., Назаренко А.С. Реакция сердечной деятельности юных спортсменов при выполнении пробы Ромберга // Кардиологический вестник. – 2022. – Т. 17. – № 2-2. – С. 127
3. Drenzer JA, Sharma S, Baggish A, Papadakis M, Wilson MG, Prutkin JM, Gerche A, Ackerman MJ, Borjesson M, Salerno JC, Asif IM, Owens DS, Chung EH, Emery MS, Froelicher VF, Heidbuchel H, Adamuz C, Asplund CA, Cohen G, Harmon KG, Marek JC, Molossi S, Niebauer J, Pelto HF, Perez MV, Riding NR, Saarel T, Schmied CM, Shipon DM, Stein R, Vetter VL, Pelliccia A, Corrado D. International criteria for electrocardiographic interpretation in athletes: consensus statement. Br J Sports Med 2017 May;51(9):704–731. (Doi:10.1136/bjsports-2016-097331).

ЛИЧНОСТЬ ПЕДАГОГА И ТРЕБОВАНИЯ К ЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ МАСТЕРСТВУ

Борш С.А., студентка 1 курса, факультет физической культуры и спорта
(ПГУ им. Т.Г. Шевченко)

Научный руководитель – **Деркаченко И.В.**
кандидат педагогических наук, профессор

Введение: В настоящее время успешность любой педагогической деятельности в области физической культуры и результативность занятия во многом зависят от группы специалистов и уровня их подготовки профессиональный.

Личность учителя, тренера, их авторитет перед учениками, игра спортсменов, занимает важную роль в достижении учебных и воспитательных целей. Известно, что авторитет учителя может значительно повысить уровень восприятия информации, учитывая, что задействуются суггестивные механизмы, когда отношение к ценностям физической культуры формы без аргументации. Полномочия учителя физической культуры/физкультуры и спорта или тренера определяется его профессиональной концепцией, его отношением к деятельности и к спортивным ценностям. Некоторые личностные качества также очень важны, а также внешний вид и конкретное оборудование [1]

Очень важны личностные качества педагога, тренера. представлены: умением общаться, смелостью, настойчивостью, твердостью, умением разделять с учениками те же чувства (эмпатия), умение давать правильную оценку группе и выполнять план действий, а в случае необходимости проявлять гибкость найти оптимальный путь во взаимоотношениях со студентами. [4]

Содержание. К профессиональным возможностям специалиста по физическому воспитанию относятся:

- наличие и проявление педагогических способностей;
- мотивация к деятельности и удовлетворение от ее выполнения;
- хорошее физическое состояние, которое даст ему возможность продемонстрировать двигательные задачи;
- высокий уровень профессионализма и преданность профессии;
- личные качества и приятный внешний вид, вызывающие симпатию студентов;
- типологические признаки, характеризующиеся силой, гибкостью и уравновешенностью нервных процессов и творческий подход к урокам и занятиям.

Среди успешных учителей физической культуры/физкультуры и спортивной подготовки обнаруживаются также представители с пониженным типом интеллектуальной способности (появляющиеся из удобства обучения), но сформировавшие свой стиль деятельности и продуктивно работающие ну, особенно из-за эмпатии.

Если объективно проанализировать деятельность способных специалистов по физической культуре и спорту, то констатируется, что людей с низким уровнем подготовки практически нет (за исключением некоторых сотрудников, которые благодаря естественному отбору поддерживают друг друга для взаимной выгоды (финансовой и материальные) особенно для подъема по социальной лестнице).

Относительно степени профессиональной подготовки и профессионального мастерства специалисты в нашей области, они владеют хорошей и специальной педагогической техникой, включающей педагогические знания, умения и навыки, способности педагогического прогнозирования, воображение, педагогические и практические творческие способности в сочетании с навыками, умениями и специальными знаниями в области физической культуры/физкультуры и спорта. Специалист-квалифицированный специалист обладает общепедагогическими знаниями и может использовать их на различных факультетах физкультура и спорт.

Педагогическая техника включает в себя:

- способность соблюдать дидактические принципы;
- умение учитывать принципы спортивной тренировки.

Педагогическая техника включает в себя умелое использование методов и приемов обучения: устный, практический и интуитивный. Выделен ряд профессиональных педагогических умений, которые специалист должен ими владеть: гностические навыки, связанные с глубокими знаниями в данной области собственная специальность; отрабатывать навыки, определяющие умение правильно проектировать динамику приобретение дидактического материала, конструктивных навыков, связанных с планированием урока конкретный; организаторские способности, позволяющие эффективно организовать урок по его особенности, группы студентов, наличие спортивного инвентаря, коммуникативные навыки что определяет установление контакта со студентами. [4, 6]

Степень профессионально-педагогической подготовки специалиста по физическому воспитанию предполагает наличие психолого-педагогического такта. Особенности психологического такта связаны с эмпатией, позволяющая узнать чувства учеников и установить позитивные отношения с ними. Они определяют отношения, которые устанавливаются между учителем и его учениками, которые создают возможности максимум для успешного достижения учебно-воспитательных целей.

В поведенческой тактике педагога и тренера есть некоторые правила, которые характеризует особенности педагогического такта при общении студентов, а именно:

- требовательность без агрессии, заносчивости, заносчивости и злобы;
- естественность в общении, но без излишней фамильярности, учащийся не должен забывать, что он разговаривает с учителем, и его поведение не должно отклоняться от уважения к учителю и личный;

- проявление скромности, без самопоказов и самонавязывания;
- внимание к ученикам и к собственному поведению;
- юмор без пошлого сарказма, ненавязчивые, но справедливые советы;
- умение слушать, не перебивая, проявлять интерес к собеседнику, лицу о своих проблемах без малейших преувеличений. [5]

Заключение: Успешное достижение воспитательных, тренировочных целей является свидетельством педагогического мастерства специалиста по физической культуре/физкультуре и спорту. Артистизм педагогика органически связана с педагогической культурой, со способностью психопедагогика. В сфере физической культуры/физкультуры и спорта, кроме улучшения физического состояния общее, о физических и психических качествах, способствующих овладению профессиональной деятельностью, т.д.

Список использованных источников

1. Гапацевич, Е.С. Большая современная энциклопедия «Педагогика» /Е.С. Гапацевич. – Минск, 2005. – 275с.
2. Галкин, С. Воспитание и личность / С.Галкин – Н. Новгород: Гладкова, 2004. – 95с.
3. Зимняя М.А. Педагогическая психология / М.А.Зимняя. – М.: Логос, 2004. – 205 с.
4. Маленкова Л.И. Теория и методика воспитания. Учебное пособие./Л.И.Маленкова. – М.: Педагогическое общество России, 2002.– 156 с.
5. Мищеряков Б. Большой психологический словарь / Б.Мищеряков, В.Зинченко. – Олма-пресс. 2004.
6. Никишина, И.В. Инновационная деятельность современного педагога в системе общешкольной методической работы / И.В.Никишина. – Волгоград, 2007. – 92с.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

Голубовская Е.А., 3 курс, социально-педагогический факультет
(БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель – **Милашук Н.С.**
старший преподаватель

Введение. На сегодняшний день большинство людей, а именно студентов, ведут малоподвижный образ жизни. Это наша проблема. При недостатке физических нагрузок снижается иммунитет, появляются заболевания различного рода и преждевременно. То есть организм стареет

значительно быстрее, ухудшается функциональное состояние органов и тела. Из-за этого также портится и психическое здоровье молодежи.

Около 90 % детей дошкольного и школьного возраста имеют отклонения в состоянии физического и психического здоровья. Более 70 % процентов студентов нуждаются в стационарном лечении, 85 % учителей имеют хронические заболевания. [1, с.3]

Всё это происходит на фоне снижения двигательной активности человека. Поэтому для современного студента важно заниматься оздоровительной физической культурой.

Содержание. Хорошее здоровье – основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундамент самореализации личности [2].

Психологическое здоровье – это нормальное функциональное состояние, отсутствие психических или психосоматических заболеваний, нормальное развитие психики (в частности, её возрастные особенности).

Психологическое здоровье зависит от состояния головного мозга. А именно оно характеризуется: уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств и так далее. Физические упражнения способствуют улучшению психического здоровья, так как они способствуют выработке эндорфинов и гормонов, которые улучшают самочувствие. Сегодня в вузах для поддержания здоровья студентам предлагается оздоровительная физическая культура.

Оздоровительная физическая культура – это специфическая сфера использования средств физической культуры и спорта, направленная на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных в процессе труда (учебы), организацию активного досуга и повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды [3].

Доказано, что физические упражнения – отличное лечение от депрессии, беспокойства, гиперактивности, посттравматического стрессового расстройства и других видов психологических расстройств у человека. Физические упражнения отвлекают от грустных мыслей, с которыми борется депрессивный человек, высвобождая эндорфины, улучшают самочувствие – поддерживают позитивное настроение.

Современному студенту важно поддерживать не только своё физическое здоровье, но и психологическое. Избавление от вредных привычек (принятие алкоголя, наркотиков, курение и другого) тяжело дается человеку, но физические упражнения замечательно справятся с ролью помощника в этом деле.

Примеры наиболее часто используемой физической активности для оздоровления: бег или ходьба, йога, плавание, танцы, езда на велосипеде, катание на коньках. Всеми перечисленными видами физической активности

студент может заниматься во внеучебное время хотя бы 1-2 раза в неделю. Это поможет отказаться от вредных привычек и повысить уровень здоровья.

Нами был проведён опрос с целью выявления влияния физической нагрузки на психологическое состояние студенческой молодёжи. На вопрос помогают ли вам физические нагрузки повысить эмоциональное состояние организма – 83% ответили, что только физическая активность помогает им справиться с трудностями психологического характера; 11% – прибегают не только к средствам физической активности, но другим; 6% – в виду индивидуальных особенностей организма не имеют возможности заниматься оздоровительным спортом и прибегают к средствам психологической разгрузки.

Вывод. Здоровье человека, как физическое, так и психологическое, находится в прямой зависимости от его образа жизни. Одним из способов поддержания здоровья, как физического, так и психологического, в студенческие годы является физическая культура и другие средства оздоровительной направленности. В основе оздоровительной физкультуры лежит двигательная активность, которая играет важную роль в предотвращении возникновения различных заболеваний. Любая физическая активность положительно влияет на эмоциональное состояние. Занятие физическими упражнениями несут много пользы и помогают улучшить психологическое здоровье.

Список использованных источников

1. Учебное пособие «Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы» Л.А. Боярская https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/54003/1/978-5-7996-2157-5_2017.pdf (дата доступа: 07.11.2022)
2. «Физическая культура. Современные оздоровительные системы физического воспитания» Е.Б. Коломейцева <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf> (дата доступа: 07.11.2022)
3. Учебно-методическое пособие «Современные оздоровительные системы физической культуры» Л.В. Касатова, Н.М. Закирова, В.И. Марахтанова https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/32600/21-KaPC_001201.pdf?s (дата доступа: 07.11.2022)

СНИЖЕНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Горбацкая О.С. 4 курс, факультет иностранных языков

(БрГУ имени А.С Пушкина)

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

старший преподаватель

Введение. Проблемы поиска путей снижения психоэмоционального напряжения студенческой молодежи в разные годы изучали У. Морган (1987), Б.М. Федоров (1991), О.А. Сиротин, В.К. Бальсевич (2010) и др. Система противоречий между интеллектуальным, эмоциональным и психологическим напряжением учебной деятельности и значительным снижением физической активности, как главного регулятора состояния и функций организма учащейся молодежи, вызывает серьезную тревогу у специалистов – психологов, врачей, биологов, преподавателей физической культуры. В условиях современной образовательной системы учебный процесс направлен на подготовку высококвалифицированных специалистов, которые способны творчески самореализоваться в тяжелой социально - экономической и конкурентоспособной среде на рынке труда. Обучающиеся сталкиваются с эмоциональными переживаниями неудач и проблемами учебного процесса, возникает боязнь общения и критики, как следствие, приводит к нервному напряжению и психоэмоциональной нагрузке.

Содержание. Во время работы высокой интенсивности, что соответствует состоянию студента в период экзаменационной сессии, не соответствующей уровню готовности организма к выполнению данной нагрузки, происходит острое утомление. Систематическое продолжение работы в состоянии утомления, неправильная организация труда, физических нагрузок, длительное выполнение работы, требующей чрезмерного нервно-психического или физического напряжения, – все это может вызвать перенапряжение. Перенапряжение может вызвать заболевание нервной системы, обострение сердечнососудистых заболеваний, гипертонии и язвы желудка, сопровождаться снижением сил организма.

Цель исследования – теоретически изучить проблему стресса у обучающихся; научно обосновать технологию коррекции психоэмоционального напряжения обучающихся средствами физической культуры.

Нами было проведено исследование, в котором приняли участие 40 студентов 3 курса факультета иностранных языков. Для определения уровня психологической тревожности мы провели тест Спилберга-Ханина, который позволяет измерить уровень тревожности как личностное свойство, и как состояние, связанное с текущей ситуацией. Тест состоял из 40 вопросов, в первой половине 20 вопросов направлены на определение уровня ситуативной тревожности, вторые 20 вопросов – на личностную тревожность. При анализе результатов итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. Чем выше этот балл, тем выше уровень тревожности. Шкала оценки: до 30 баллов - низкая тревожность - от 31 до 44 баллов – умеренная тревожность - 45 баллов и более - высокая тревожность. Очень высокая тревожность более 45 баллов может быть связана с наличием невротического конфликта, психическими заболеваниями и эмоциональными срывами. Если показатель ниже 12 баллов, это говорит о депрессивном состоянии человека с низким уровнем мотивации.

По результатам теста из 40 опрошенных студентов 28 человек (70%) получили оценку больше 45 баллов, что говорит о высоком уровне напряженности студентов. Результат, находящийся в промежутке от 31 до 44 баллов, показали 7 человек (17%). Это означает, что они имеют умеренный уровень напряженности, но так же являются уязвимыми к стрессовым ситуациям. И лишь 5 человек (13%) получили до 30 баллов. То есть эти студенты имеют низкий уровень тревожности. Исходя из представленных данных, можно сделать вывод, что большая часть студентов (70%) подвержена сильным стрессам и находится в состоянии высокой психологической напряженности.

Физическая активность является одним из самых эффективных средств снятия психологического дискомфорта и борьбы с тревожным состоянием. Доказано, что уровень нейромедиатора серотонина, который влияет на улучшение настроения, повышается при выполнении физических упражнений.

Физические упражнения также могут отвлекать, позволяя обрести немного покоя для себя, который предлагает выход из цикла негативных мыслей, которые подпитывают депрессию.

Заключение. Таким образом, занятия физической культурой позволяют снизить нервное напряжение, повысить работоспособность, совершенствовать физические качества человека. Физические нагрузки оказывают значительное воздействие на человека, формируя не только волевые, но нравственные, психические качества, которые становятся постоянными чертами личности. Это позволяет студентам применять их в учебе, труде, социальной и других видах деятельности, а также в повседневной жизни и в семье. К таким качествам относятся дисциплинированность, трудолюбие, ответственность за результаты своего труда, решительность, настойчивость, выдержка и самообладание. Особую важность приобретает формирование психофизической устойчивости к различным факторам внешней среды: способность к поддержанию устойчивости внимания, восприятия, памяти, их концентрация.

Использование средств физической культуры, является необходимым условием для полноценной жизни и улучшения своего психического здоровья.

Список использованных источников

1. Апалькова, А. М. Занятия спортом (физической культурой) как средство профилактики стресса / А. М. Апалькова, В. В. Полынский, Н. А. Герасимова // Юный ученый. – 2018. – № 2. – С. 140 - 144. Режим доступа <https://moluch.ru/young/archive/16/1129/> – Дата доступа: 11.11.2022.
2. Прихожан, А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности / А.М. Прихожан. Текст: непосредственный // Психологическая наука и образование. 1998. №2. С. 11-17.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Гуринова Е.А., 3 курс, педиатрический факультет
(КемГМУ)

Научный руководитель – Мелешкова Н.А.
кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Спорт и физическая культура для развивающегося человека – это модель жизненной борьбы за место в обществе, своего рода «арена» для самоутверждения и публичное демонстрация своей активной жизненной позиции, не говоря уже о главном назначении спорта и физической культуры. Соревнования и длительные физические нагрузки предъявляют к психике и к организму спортсмена жесткие требования, адаптироваться к которым помогает научно обоснованная система и методы спортивной тренировки. А это невозможно без знания тех психологических особенностей, которые формируются в результате занятий спортом.

Содержание. При выборе ответа спортсменам необходимо было выбрать два наиболее значимых для них мотива.

Анализируя результаты опроса, можно сделать выводы:

В 18-20 летнем возрасте у спортсменов преобладают мотивы повышения уровня здоровья (75%) и развитие физических качеств (50%).

В 21-23 летнем возрасте, мотивация спортсменов некоторым образом изменяется. В исследовании показано, что основным мотивом является достижение спортивных результатов – это отметили 40% опрошенных спортсменов, развитие физических качеств – 27%. Остальные спортсмены (3%) ещё не изменили своей мотивации.

Таблица – Мотивы занятий легкой атлетикой у студентов 21-23 лет

Мотивы занятий пауэрлифтингом	Процентное соотношение
Развитие физических качеств	50%
Повышение уровня здоровья	75%
Достижение спортивных результатов	25%
Улучшение телосложения	25%
Утверждение в обществе	25%

Таблица – Мотивы занятий легкой атлетикой у студентов 18-20 лет

Мотивы занятий пауэрлифтингом	Процентное соотношение
Развитие физических качеств	27%
Повышение уровня здоровья	17%
Достижение спортивных результатов	40%
Улучшение телосложения	7%
Утверждение в обществе	10%

Заключение. Отмечаются различия в мотивации у спортсменов 18-20 и 21-23 лет, так как 21-23-х летние спортсмены уже определились, для чего занимаются легкой атлетикой, у них также определился мотив достижения цели, у данных спортсменов он находится на высоком уровне. Спортсмены 18-20-ти лет еще не определились с основными мотивами, но преобладающей мотив - повышения уровня здоровья, а мотив достижения цели имеет низкий уровень. От того, какие мотивы станут для спортсменов главными, будет зависеть не только их отношение к тренировочному и соревновательному процессу, к своим успехам и неудачам, но и становление их личности.

Список использованных источников

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология / Г. С. Абрамова. – М.: 1997. – 325с.
2. Аршавский, И. А. Очерки по возрастной физиологии: Справочник / И. А. Аршавский. – М.: Медицина, 1967. – 420 с.
3. Быков, В. В. Учебник физиологии / В. В. Быков. – М.: Медиз, 1995. – 350с.
4. Возрастная и педагогическая психология / под ред. А. В. Петровского. – М.: 1997. – 423 с.
5. Зимкин, Н. В. Физиология человека / Н.В.Зимкин. – М: Физкультура и спорт, 1970. –299 с.

ЛИМФАТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА И ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Делёва О. А., 4 курс, курсы очной формы обучения
(СФ КрУ МВД России)

Научный руководитель – Харечкин А.Н.
старший преподаватель

Ведение.

Данная научная работа направлена на рассмотрение и исследование проблематики, связанной с влиянием лимфооттока на работоспособность обучающихся при проведении занятий по физической подготовке. Рассматриваемая тема носит основополагающий характер в повышении работоспособности организмов обучающихся на занятиях по физической подготовке, так как, при выходе из строя лимфатической системы, другие функциональные элементы организма замедляются в своей работе.

Содержание.

Что же такое лимфатическая система? Это часть сосудистой системы, играющая важную роль в очищении клеток и тканей организма, а также в обмене веществ. Простыми словами, лимфатическая система выводит все токсины и шлаки из организма, то есть от состояния лимфатической системы

напрямую зависит и иммунитет человека. Лимфатическая система также регулирует баланс жидкости, находящейся в тканях организма человека и способствует выводу продуктов распада. Другими словами, лимфатическая система является связующим звеном между всеми органами, мышца, тканями и другими структурными элементами человеческого организма.

Лимфатическая система состоит из лимфатических узлов, в которых циркулирует лимфа. Лимфа представляет собой прозрачную жидкость, которая направлена на очищение и защиту организма от вирусных заболеваний и аллергических реакций, а так же на распределение межтканевой жидкости по всему телу человека и процесс омолаживания и восстановления клеток.

При застое лимфы начинается процесс отека тела, чему служит медленный отток жидкости из организма, появляется общая усталость организма, головные боли, а в период ухудшения погодных условий – заболевания ОРВИ. Данный процесс называется «лимфостаз».

Застою лимфы напрямую способствует количество потребляемой человеком воды – чем меньше воды, тем больше вероятность образования и концентрации белковых соединений, которые в свою очередь замедляют лимфоток, что ведёт к загустению лимфы и соответствующим застоям, которые и образуют застои.

О загрязнении лимфы свидетельствуют следующие симптомы: появление отёков, вдавленных полос от одежды, после сна – от постели; возникновение патологий ЖКТ; образование дерматоза кожных покровов; слабость, утомление, бледность лица; понижения уровня иммунной системы, что в свою очередь приводит к возникновению различных заболеваний и инфекций; увеличение лимфатических узлов; образование целлюлита, который зачастую говорит не о лишнем весе, а о том, что лимфатическая система не справляется с выводом токсинов из организма, а «скрывает» их в подкожных отложениях; отёчность мягких тканей, что может привести к лимфедеме – патологическому состоянию, при котором увеличивается отёк поражённой области мягких тканей.

Теперь рассмотрим, что же влияет на замедление лимфы, ведь для того, чтобы устранить проблему, необходимо отыскать источник её возникновения, к ним относятся: употребление табака, табако- и никотиносодержащей продукции; потребление алкоголя и спиртных напитков; нахождение в рационе вредной и трудноперевариваемой пищи; ношение узкой и обтягивающей одежды, в том числе и обуви на высоком каблуке; избыток сахара и соли в потребляемой пище; нехватка чистой воды; недостаточная физическая активность, что приводит к гиподинамии; загрязнённая окружающая среда; также застою лимфы могут способствовать некоторые лекарственные препараты.

Итак, для очищения лимфы следует проработать свой рацион, пить больше жидкости (желательно чистую фильтрованную воду, а не из-под крана), а также изучить вредные привычки, заменив их полезными, что будет

являться хорошей детоксикацией организма. Также необходимо держать в тонусе мышцы, в чём поможет регулярная физическая активность.

Ознакомившись со структурой лимфатической системы и её влиянием на функционирование организма, можно сделать вывод, что работоспособность обучающихся на занятиях по физической подготовке напрямую зависит от состояния лимфатической системы. Для наиболее эффективных и продуктивных занятий по физической подготовке обучающимся следует не только следить за состоянием лимфы, но и стремиться к её очищению, в случае застоя.

Ведь при низком состоянии лимфатической системы тонус мышц снижается, появляется усталость, что ведёт к затруднительному выполнению необходимых упражнений, а в некоторых случаях и ухудшению здоровья. Поэтому, если вовремя не начать процесс детоксикации, это может привести к ухудшению состояния человека, что в свою очередь вызовет ряд заболеваний.

Также для повышения работоспособности на основных занятиях по физической подготовке, обучающемуся необходимо дополнительно заниматься во внеучебное время для повышения уровня выносливости, силы и скорости своего организма.

Мной и моими однокурсниками был проведен эксперимент. В течение трёх недель мы ввели в привычку проведение лимфодренажной зарядки, в том числе с использованием дополнительного лимфодренажного инвентаря.

В первые дни был виден результат, а именно, в некоторых частях тела (лицо, руки, ноги) ушел отёк. В дальнейшем нормализовался сон и, как следствие, увеличился заряд бодрости в течение всего дня. Прошла сонливость, хандра, увеличилась выносливость на занятиях по специальной физической подготовке.

Также у 70% из проходящих эксперимент улучшился метаболизм, у 50% пропала тяга к сладкому и мучному, у 55% появилось желание ввести в рацион больше мяса.

Таким образом, путём небольшого эксперимента можно сделать очевидный вывод о том, что очень важно следить за своим здоровьем и не забывать про лимфатическую систему, которая играет важнейшую роль в укреплении, закаливании и улучшении нашего организма.

Заключение.

Нарушение работы лимфатической системы является серьёзной проблемой, которая в юном возрасте может не волновать и не давать о себе знать, но с периодом взросления это может привести к сложным формам заболеваний и патологий, вплоть до образования злокачественных метастаз и опухолей. Именно поэтому необходимо следить за своим здоровьем с ранних лет и предотвращать появление каких-либо заболеваний в молодости для того, что дожить до пенсионного возраста и не страдать от прогрессирующих патологий, которые можно было искоренить на стадии образования.

Список использованных источников:

1. Алексеев, С. А. Нарушения лимфатического оттока : лимфостаз, лимфедема : учеб.-метод. пособие / С. А. Алексеев, П. П. Кошевский. – Минск : БГМУ, 2019. – 20 с.
2. Ерофеев Е. П. Современные представления о физиологии лимфооттока / Е. П. Ерофеев, Д. Б. Вчерашний // Медицина. XXI в. 2020. № 3. С. 40–43.
3. Титова М.А. Лимфатическая система человека: учебно-методическое пособие / М.А.Титова, М.С.Калигин – Казань: АртПечатьСервис, 2017. – 41 с.
4. Щенникова, М.Ю. Образовательные траектории подготовки кадров для сферы физической культуры и спорта в аспекте подготовки стандартов нового поколения [Электронный ресурс] / М.Ю. Щенникова, Е.Ф. Орехов – Режим доступа: www.edu.meks-info.ru/tezis/390.doc . – Дата обращения 10.10.2022.
5. Яровенко Г.В. Варианты оперативной коррекции лимфооттока при лимфедеме нижних конечностей / Г.В. Яровенко, Б.Н. Жуков, С.Е. Каторкин // Новости хирургии. – 2017. – Т. 20, №3. – С. 117-121.

САМОВНУШЕНИЕ НА СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Закревская Е.А., Васюкович А.А. 3 курс, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Засим Н.Н., преподаватель

Введение. Наш мир и все в нём постоянно совершенствуется: природа, люди, техника, экономика и наука. Стиль взаимоотношения между людьми и каждого человека с самими собой тоже развивается и претерпевает изменения. Но тот факт, что люди тем или иным образом влияют друг на друга и на самих себя остается неизменным. Влияние человека на самого себя, другими словами, метод самовнушения, в современных реалиях, является «толчком» к действию. Метод самовнушения позволяет человеку воздействовать на свое сознание таким образом, что повышается уровень уверенности в своих силах, возможностях. Можно с твердой уверенностью сказать, что проблема психологического влияния человека на самого себя приобретает все большую актуальность, так как уровень самооценки современной молодежи достаточно низок и его повышению способствует метод самовнушения.

Методы исследования: анализ литературы по проблеме исследования, эксперимент.

Содержание. Самовнушение – это разновидность самогипноза, которая повышает уровень самоуверенности в своих силах. Другими словами, под самовнушением понимают различные способы самостоятельного воздействия на собственное психическое состояние путем использования

слов и соответствующим им мыслительных образов. Характер и качество связей между словом и мыслительным образом зависит от условий:

1. Особенности нервной системы. Кто-то в большей, кто-то в меньшей степени обладает образным мышлением (например, при произношении слова "чабрец" одни сразу могут представить его внешний вид и запах, а другие видят образ намного хуже).

2. Разные слова с различной силой вызывают соответствующий образ.

3. Чем точнее используемые слова, тем сильнее их действие, тем ярче образы, связанные с этими словами (например, просто слово "арбуз" вызывает не столь яркое представление, как если сказать "сочный, сладкий кусочек арбуза").

4. Интонация, с которой произносятся слова.

Самовнушение заключается в запоминании различных ощущений (вкусовых, физических, умственных), которые, в необходимые моменты, помогают сконцентрироваться на важных вещах.

Если часто произносить определенные слова в процессе самовнушения, то через некоторое время это начнет работать в пользу человека. Во время самовнушения человек развивает рецепторы восприятия многих вещей на психомоторном уровне. Бурная активная мозговая деятельность выполняет команды на реагирование, что даёт возможность сконцентрироваться на лучшем результате. Метод самовнушения, на психологическом уровне, может помочь человеку избавиться от комплексов, болезней, неудач, рассеянности, управлять волнением и помогает человеку быть готовым к непредвиденным ситуациям.

Психологами отмечено, что люди, у которых развит самовнушительный фактор, более спокойны, коммуникабельны, уверены и успешны.

Метод самовнушения активно используется в спортивной деятельности, так как именно спорт учит быть собранным, сконцентрированным и быть всегда в надлежащей форме.

Заниматься самовнушением не так просто, как кажется на первый взгляд. Именно поэтому, мы и решили изучить этот вопрос поглубже. Поэтому была проведена исследовательская работа.

Исследование проводили на занятиях по фитнесу. Мы разделили людей на 2 группы по 10 человек, экспериментальная и контрольная. В исследовании приняли участие 20 девушек, в возрасте от 18 до 21 года.

Была проведена интенсивная степ-тренировка, продолжительностью 50 минут. Экспериментальной группе девушек в течении всего занятия были предложена фраза – психологическая манипуляция на снижение веса, типа «У меня есть четкое представление фигуры-мечты, у меня получится достичь такого результата», а контрольная группа девушек выполняли тренировку без психологических воздействий. Девушки, получившие фразу на протяжении тренировки проговаривали ее себе. Перед началом тренировки, во время тренировки и после ее окончания. Мы попросили девушек взвеситься, чтобы

проверить эффективность метода самовнушения. Данные по весу представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты взвешивания экспериментальной группы

Вес до проведения тренировки (кг)	Вес после проведения тренировки (кг)	Разница в граммах
55,20	55,00	200
57,00	56,70	300
74,65	74,30	350
55,95	55,75	200
49,10	48,75	350
51,00	50,66	340
57,20	57,88	320
49,90	49,65	250
53,70	53,36	340
67,40	67,70	330

Как итог, экспериментальная группа, в среднем, за тренировку уменьшила массу тела на 298 грамм.

В таблице 2 показаны результаты взвешиваний девочек, на которых не было произведено психологического воздействия, контрольная группа.

Таблица 2 – Контрольная группа участниц

Вес до проведения тренировки (кг)	Вес после проведения тренировки (кг)	Разница в граммах
80,20	80,00	200
76,50	76,25	250
52,90	52,60	300
57,25	56,95	300
67,34	67,19	150
63,50	63,30	200
89,78	89,56	220
130,00	129,60	400
53,70	53,55	150
58,80	58,60	200

Контрольная группа получилась со средним значением снижения веса 237 грамм.

По этим данным можно сделать вывод, что метод самовнушения действительно дает положительные результаты.

Заключение. Конечно, самовнушение может срабатывать, а может и не срабатывать. Необходимо помнить о том, что используя метод самовнушения, нужно придерживаться определенных правил:

- важно подбирать слова под себя (не стоит пользоваться фразами, которыми пользуются другие, ведь каждый человек индивидуален);
- расслабление (на тренировке лучше начать использовать метод уже в раздевалке или делая разминку);

- регулярное использование метода;
- начать использовать метод можно дома, в уютной обстановке перед зеркалом, проработать негативные установки;
- внимательно следить на происходящими изменениями.

Если часто произносить определенные слова в процессе самовнушения, то через некоторое время это начнет работать в пользу человека. Бурная активная мозговая деятельность выполняет команды на реагирование, что даёт возможность сконцентрироваться на лучшем результате. Результаты нашего исследования подтверждают это практически.

Список использованных источников

1. Бехтерев В. М. Внушение в общественной жизни / В. М. Бехтерев. // Правда. – 1990. – №7
2. Самовнушение и самоубеждение [электронный ресурс]. – Режим доступа. – <http://www.bibliotekar.ru/4-1-21-psihologiya/188.htm>. – Дата доступа: 26.10.2022

СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ, ВЛЕКАЮЩИЕ ЗА СОБОЙ ПРЕЖДЕВРЕМЕННУЮ СМЕРТНОСТЬ, НА ПРИМЕРЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Земляной М. А., 2 курс, факультет призовое обеспечение национальной безопасности
(Северо-Кавказский федеральный университет)
Научный руководитель – Земляной А.И.
кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Высокий уровень смертности населения в современной России выступает одной из важных демографических проблем социального развития нашего общества. В демографии смертность занимает второе место после рождаемости и рассматривается как массовый статистический процесс вымирания поколения.

При этом единичная смерть человека складывается в совокупность смертей, представляющих интерес для статистики. Данные о смерти необходимы для демографических исследований в области здравоохранения и социальной политики. Российская статистика выделяет девятнадцать причин смертей: ишемическая болезнь сердца, цереброваскулярная болезнь, острое нарушение мозгового кровообращения, злокачественное новообразование, случайное отравление алкоголем, самоубийство, убийство, все виды транспортных несчастных случаев, дорожно-транспортные происшествия, пневмония, все формы язвенной болезни, кишечная инфекция, туберкулез, ВИЧ, сахарный диабет, анемия, материнская смертность, старость, по неустановленным причинам. По данным Росстата в 2020 году по данным причинам умерло (погибло) 2138586 человек. В нашей

статье мы остановимся на причинах преждевременной смертности в России: ДТП, туберкулез и СПИД. Эти три причины не самые статистически значимые. Но эти причины выделены нами потому, что они не привязаны к старости и их можно было избежать. Люди могли бы жить, в отличие от заболеваний сердца, дыхательных путей, внутренних органов и т.д.

Содержание. 1. Страна без легких. Теперь перейдем к очень коварному заболеванию. На сцену выходит туберкулез. Если посмотреть на карту смертей от этой болезни, то можно увидеть, что Россия находится где-то между Африкой и развитым миром. Если в цифрах, то у нас ежегодно заражаются 60 тыс. человек по данным Министерства Здравоохранения за 2019 год, а выбывает 5.2 тыс. на 100 тыс. человек. [1] С одной стороны есть повод для радости, ведь очевиден понижающийся тренд (в 2005 15.7 тыс.), в сравнении с развитыми странами Россия сильно отстает, разница на порядок. Но ситуация лучше чем в Нигерии (55.6 тыс. смертей на 100 тыс. человек). И вот на что нужно обратить внимание.

Хоть тренд и понижающийся, он начинает резко затормаживаться. Если посмотреть на данные Министерства Здравоохранения за 2017 (5.5 тыс.) и 2019 (5.2 тыс.) года, то здесь все медленнее идет спад и как будто мы выходим на тот показатель, ниже которого сложнее уйти. И вроде кажется, что вина лежит на бедности, мигрантах, так как у нас не требуется справка об отсутствии заболевания для получения визы, и туберкулез распространяется в тюрьмах. И эти причины верны, но есть еще одна невидимая причина, из-за которой все так происходит. У нас слишком легкодоступны антибиотики. Это бактерия очень подлая, вакцинам она не поддается, хотя у нас есть БЦЖ, но по данным ВОЗ она не предотвращает первичного заражения. [2]

Кстати, если не выполнять предписания врача, то это может улучшить устойчивость заразы к дорогим лекарствам. Россия занимает 3 место в рейтинге по устойчивым туберкулезам. [3] И не понятно, что с ней делать. Улучшили ее уже на порядок. За 2019 год по данным Министерства Здравоохранения от туберкулеза умерло 7264 человека.

2. Страна без иммунитета. Помимо туберкулеза у нас давно ходит другая эпидемия – эпидемия ВИЧ. Официальное признание получили 13 регионов (Ленинградская обл., Свердловская обл., Ульяновская обл., Самарская обл., Оренбургская обл., Челябинская обл., Новосибирская обл., Кемеровская обл., Иркутская обл., Тюменская обл., Пермский край, ХМАО). Это регионы с высокой распространенностью ВИЧ-инфекции на 100 тыс. населения. Там больше 1% зараженных. [4] В 2015 году случился антирекорд в России. Счетчик зараженных перешагнул 1 млн. человек. Относительно других стран все очень похоже на туберкулез. Мы также опять занимаем позицию где-то между Африкой и развитыми странами. По смертности мы очень сильно убежали от Запада. Многие думают, что это болезнь только гомосексуалистов и наркоманов. Но статистика говорит, что доля заболевших гетеросексуалов растет. Так в 2016 – 48.7%, в 2017 – 53.5%, в 2018 – 54.8%. Показатель растет и видно, что большая часть это

традиционные отношения. Болезнь перестает быть уделом маргинальных наркоманов, ведь 70% новых заболевших это экономически активные люди в возрасте 30-50 лет.

Если долго игнорировать проблему, которая считается уделом определенной группы лиц, то рано или поздно она начнет перекидываться на другие, что сейчас и происходит. Закономерный вопрос: что можно сделать?

А). Сексуальное просвещение. Вне зависимости от ожиданий взрослых дети тоже могут заниматься сексом. И раз это происходит, то пусть они знают, что обязательно нужно использовать контрацептивы, нормально отказывать партнеру в незащищенном половом акте, нужно вести половую гигиену. У нас же этому вообще не уделяют внимания и считают лучше молчать и делать вид, что этого нет.

Б). Пункты по раздаче стерильных шприцов. Идея очень простая. Раз самый распространенный способ заразиться это через грязную иглолку и незащищенный половой акт, то почему бы по всей стране не развернуть пункты, в которых бесплатно можно получить контрацептивы, стерильные иглолки и шприцы. Тут действует такая же логика как с детьми. Если человек захочет, то он сделает. Так почему бы не создать такие условия, чтобы в процессе саморазрушения человек не цеплял других людей? Почему не обезопасить других людей от передачи серьезного заболевания? И такой подход есть еще и в Англии, Канаде, Западной Европе, где смертность от ВИЧ районе 0.60 тыс. смертей на 100 тыс. человек. У них тоже были периоды эпидемии, но они применяли меры для улучшения, а не закрывали глаза. Например, от СПИДА, который развивается на фоне ВИЧ инфекции, в России умерло 18900 человек за 2020 год. Чтобы еще сильнее поразиться, можно привести такие страшные цифры. Если в Западной Европе, США, Канаде на 1 млрд. человек в сумме приходится 70 тыс. новых случаев ВИЧ (7 тыс. на 100 тыс. человек), то в России на 146 млн. человек приходится 113 тыс. случаев ВИЧ (77400 на 100 тыс. человек). [5, 6]

В). Экономическая причина. Можно не то чтобы вылечиться, но сделать вирус не обнаруживаемым, привести к нулевой вирусной нагрузке. То есть у носителя будет так мало вирусных частиц, что он просто не сможет заражать остальных, и что тоже немаловажно, родить здоровых детей. Для этого требуются препараты, дорогие, зарубежные, а с этим тоже есть проблемы.

Заключение. Чтобы население страны продолжило уменьшаться надо оставить его без здорового потомства. Демографический показатель смертности должен превышать показатель рождаемости. Для этого надо заставить человека отрицать семейные ценности, уничтожить институт семьи и брака, подорвать его веру в добро и справедливость, создавать искусственные трудности во всех сферах его жизни и деятельности. Поэтому, четвертой причиной преждевременной смертности, на наш взгляд, выступают психологические проблемы. Что очень важно они несут и психологические проблемы, с таким морально тяжело справиться, из-за этого

фактор рождаемости резко снижается. Это продиктовано нашими инстинктами. Если животное чувствует, что скоро умрет или заболело, оно не дает потомства. Ведь оно должно давать здоровое потомство. И мы несильно отличаемся от животных. И наше благосостояние, и здоровье оказывает существенное влияние на желание размножаться. На что-то должно повлиять государство, а на что-то и мы сами.

Список использованных источников

1. <https://minzdrav.gov.ru/news/2020/03/24/13577-rossiya-demonstriruet-odin-iz-samyh-znachitelnyh-tempov-snizheniya-zabolevaemosti-i-smertnosti-ot-tuberkuleza-v-mire>
2. https://www.who.int/immunization/BCG_8May2008_RU.pdf
3. <https://lenta.ru/articles/2021/08/30/tuber/>
4. <http://www.hivrussia.info/wp-content/uploads/2020/02/VICH-infektsiya-v-Rossijskoj-Federatsii-na-31.12.2019.pdf>
5. <https://www.wearewithyou.org.uk/needle-syringe-services/>
6. <https://www.hivaidsconnection.ca/community/community-programs/needle-syringe-program>

СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ И УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ МОЛОДЕЖИ К СПОРТУ

Кононова М. В., Винник Т. Е., Кудряшова М. Д., 3 курс, педиатрический факультета (КемГМУ)
Научный руководитель – **Вальков В.В.**
старший преподаватель

Введение. Ни для кого не секрет, что интерес молодежи к спорту растет с каждым годом. Все больше детей, наблюдая за окружающими их людьми, с самого раннего возраста приучаются к культуре соблюдения здорового образа жизни. Такой волне популярности способствуют многочисленные спортивные мероприятия, которые проходят на разных уровнях: от дворовых соревнований до чемпионатов мира. Этому способствуют и динамические паузы во время урочной и внеурочной деятельности, которые проводятся среди детей дошкольного и школьного возраста. Данные положительные примеры в будущем содействуют попробовать себя в одной из спортивных дисциплин. Откуда же такое стремление у молодежи к физическому развитию? Мы попытались разобраться в факторах, влияющих на увлечение молодых людей физическими нагрузками. Среди студентов КемГМУ был проведен опрос, с помощью которого мы установили процент занимающихся любительским спортом, а также различные факторы, повлиявшие на их приобщенность к физической активности.

Содержание. Социологическое исследование проводилось в Кемеровском государственном медицинском университете, среди студентов Педиатрического факультета. Всем студентам был предложен блок вопросов, который позволил нам оценить заинтересованность молодежи физическими нагрузками. В опросе участвовало 120 человек в возрасте от 18 до 24 лет.

Результаты исследования:

Половина (50% опрошенных) занимаются спортом, 25% занимались спортом раньше, 17,5% никогда не занимались спортом и 7,5% планируют рассмотреть данный вопрос в ближайшем будущем.

Выяснено, что из числа опрошенных, которые продолжают вести активный образ жизни: 52,4% занимаются активными физическими упражнениями самостоятельно 2-3 раза в неделю, 27,4% посещают фитнес-клубы 1 раз в неделю, 9,5% проводят каждый день утреннюю зарядку, 8,3% стараются поддерживать физическую форму 1 раз в месяц.

На вопрос: «Занимались ли вы в спортивных секциях в детстве?» был получен следующий результат: 73,3% посещали спортивную секцию, 14,2% не занимались в секции, и 12,5% занимались физической активностью дома или на улице.

На следующий вопрос «Кто проявил инициативу пойти на секцию?» 68,8% опрошенных подтвердили, что они сами проявили желание отправиться на секцию, а 25,8% заняться спортом предложили родители.

Также стоит отметить, что среди людей, отвечающих на вопрос «Нравилось ли Вам занятия в спортивной секции?», 92,6% опрошенных ответили, что им это нравилось, остальные 7,4% признаются, что нет.

Выявили, что у 67,2% родственников занимаются или занимались ранее спортом, в то время как у 32,8% близкие люди не предпочитают физическую активность.

А на вопрос о приучении к спорту с детства были получены такие ответы: 52,2% анкетированных ответили, что им прививали спортивный образ жизни с юного возраста, 47,8% утверждают, что их не направляли в эту сторону.

На вопрос, «Что дает вам спорт?»: первое место занял ответ – хорошую физическую форму (86%), второе место поделили между собой ответы – позитивный эмоциональный настрой (69,2%) и хорошее самочувствие (68,2%), на третьем месте оказалась дисциплинированность в учебе и повседневной жизни (54,2%), приобретение новых друзей отметили 36,4% респондентов, а 15% отметили внимание противоположного пола. 14% опрошенных студентов занимаются физическими упражнениями ради восстановления здоровья, а 10% - видят в спорте потенциальную карьеру.

Отвечая на вопрос, «Каковы на ваш взгляд, основные причины почему люди вашего возраста не занимаются спортом?» Большинство респондентов (81,7%) выделяют лень или отсутствие мотивации как основную причину игнорирования физической активности среди молодых людей, второй причиной пренебрежения спортом, по их мнению, является нехватка времени

(69,6%), в это же время 49,6% считают, что многие просто не нашли ту физическую активность, которая приносила бы им удовольствие, а 36,5% отмечают нехватку денежных средств для занятий.

Заключение. Результаты нашего исследования показали, что большинство студентов (73.3%) занимались физической активностью с детства, это в дальнейшем и повлияло на занятие спортом студентов в настоящем.

Таким образом, можно сделать вывод, что занятия физической культурой оказывают колоссальное влияние на здоровье студентов, улучшают его физические и психологические качества. Но, к сожалению, на данный момент существует проблема мотивации студентов к таким занятиям. Причинами являются лень, отсутствие свободного времени, нехватка сил. По этой причине необходимо ответственно, а главное грамотно подходить к организации физического воспитания студентов и их мотивации к ведению активного образа жизни, которому способствуют различные причины: положительный опыт со стороны семьи, окружающих людей, друзей, масс-медиа, собственная мотивация по ведению здорового образа жизни.

СРАВНЕНИЕ ЖИЗНЕННОГО ИНДЕКСА У ЖЕНЩИН И МУЖЧИН
Лелеш А.И. 3 курс, факультет естествознания
(БрГУ имени А.С.Пушкина)
Научный руководитель – Хомич Г.Е.
кандидат биологических наук, доцент

Введение. Научные исследования в области изучения методов индексов, определяют физическое развитие человека. Метод индексов может быть использован только для приблизительной, ориентировочной оценки антропометрических данных и используется в различных спортивных структурах. Индексы представляют собой определённое арифметическое соотношение двух или трёх антропометрических признаков физического развития, принимаемых за норму. Их известно очень много. Широко используемые индексы: весоростовой индекс Кетле, силовой и жизненный индексы.

Содержание. В своей работе мы будем использовать жизненный индекс, который характеризует функциональные возможности дыхательного аппарата. Он определяется путём деления жизненной ёмкости лёгких (в мл) на вес тела (в кг), т.е. рассчитывается, какой объём лёгких приходится на 1 кг веса тела. Для исследования жизненного индекса, нами были взяты две группы мужчин и женщин в возрасте от 18 до 21 года. В работе использовался метод спирометрии для определения жизненной ёмкости лёгких. Результаты спирометрии, полученные в группе испытуемых наряду с показателями веса каждого исследуемого, занесены в таблицу 1. Имея

результаты жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ) и веса тела, мы смогли определить жизненный индекс у всех исследуемых студентов, показатели которого мы также представили в таблице.

Таблица 1. Жизненный индекс у женщин.

Имя	Вес	ЖЕЛ	Жизненный индекс
1. Настя	60 кг	3500 мл	58 мл/кг
2. Лера	48 кг	4800 мл	100 мл/кг
3. Алла	63 кг	4700 мл	74 мл/кг
4. Диана	61 кг	3800 мл	62 мл/кг
5. Вира	53 кг	3700 мл	69 мл/кг
6. Лиза	60 кг	4300 мл	71 мл/кг
7. Карина	63 кг	3700 мл	58 мл/кг
8. Настя	64 кг	3500 мл	54 мл/кг
9. Полина	52 кг	3000 мл	57 мл/кг
10. Света	83 кг	3200 мл	38 мл/кг
11. Марина	65 кг	5200 мл	80 мл/кг
12. Катя	59 кг	3500 мл	59 мл/кг
13. Эмилия	58 кг	3500 мл	60 мл/кг
14. Анжелика	62 кг	3700 мл	59 мл/кг

Жизненный индекс = $\frac{\text{ЖЕЛ}}{\text{вес тела}}$ мл/кг (ЖЕЛ - жизненная ёмкость лёгких). В таблице 1 представлены результаты по женской группе, а в таблице 2 по группе мужчин.

Таблица 2. Жизненный индекс у мужчин.

Имя	Вес	ЖЕЛ	Жизненный индекс
1. Дима	130 кг	6000 мл	46 мл/кг
2. Стас	113 кг	5500 мл	48 мл/кг
3. Миша	67 кг	4500 мл	67 мл/кг
4. Дима	73 кг	5000 мл	68 мл/кг
5. Олег	60 кг	4100 мл	68 мл/кг
6. Дима	63 кг	4800 мл	76 мл/кг
7. Влад	80 кг	3000 мл	37,5 мл/кг
8. Фёдор	75 кг	4600 мл	67 мл/кг

Получив данные испытуемых, мы сравнили их с нормой. В норме жизненная ёмкость лёгких у мужчин составляет от 3800 до 4800 мл и от 3000 до 3500 мл у женщин. На данный показатель влияют занятия спортом. Например, у пловцов и лыжников жизненная ёмкость лёгких может достигать 5000 мл и более. При статистической обработке данных 50% из 100% женщин имеют более высокий уровень физической подготовки, так как их жизненная ёмкость лёгких превышает норму. Результаты одной из

испытуемых значительно превышают норму, что связано с профессиональным занятием плаванием.

По результатам исследования мужской группы было определено увеличение ЖЕЛ у 37,5% из 100%. У 25% группы увеличение ЖЕЛ вызвано избыточной массой тела. Мужчина, чей показатель объёма лёгких составил 5000 мл, имеет более высокий уровень физической подготовки в сравнении с остальной группой. Это вызвано профессиональным занятием спортом. Остальные значения находятся в пределах нормы.

Жизненный индекс характеризует функциональные возможности дыхательного аппарата и норма у мужчин составляет не менее 65-70 мл/кг, а у женщин не менее 55-60 мл/кг. Следовательно, испытуемые, жизненный индекс, которых превышает норму, имеют более высокий уровень физической подготовки. Значения, ниже этих величин, свидетельствуют о недостаточности кислородообеспечения организма либо избыточном весе. У одного из восьми испытуемых показатель жизненного индекса находится выше на 7,8% верхней границы нормы. Показатели 37,5% мужчин ниже нормы, а у остальных участников исследования соответствует норме.

Показатели 50% исследуемых женщин превышают норму. Жизненный индекс 33,3% исследуемых женщин находится в пределах нормы. Результаты 16,6% женской группы не доходят до статистических норм.

Заключение. В результате проведённого исследования мы можем сделать следующее заключение.

1. При обработке данных 50% из 100% женщин имеют более высокий уровень физической подготовки, так как их жизненная ёмкость лёгких превышает норму.

2. По результатам исследования мужской группы было определено увеличение ЖЕЛ у 37,5% из 100%.

3. У большинства мужчин, принимающих участие в исследовании, жизненный индекс находится в пределах нормы.

4. 50% исследуемых женщин превышают норму жизненного индекса.

Список использованных источников

1. Саваневский, Н.К. Руководство к лабораторным занятиям по физиологии человека / Н.К. Саваневский, Е.Н. Саваневская, Г.Е. Хомич. – Брест : БрГУ, 2014. – 303 с.
2. Нормальная физиология человека / Под ред. акад. РАМН Б.И. Ткаченко. – М.: Медицина, 2005. – 465 с.
3. Общий курс физиологии человека и животных : в 2 т. : учебник для биологических и медицинских специальностей вузов / А. Д. Ноздрачев [и др.] ; под ред. А. Д. Ноздрачева. – М. : Высшая школа, 1991. – 1040 с.
4. Практикум по физиологии человека и животных : учебное пособие: в 2 ч. / сост.: В.Н. Калюнов, Т.А. Миклуш. – Минск : БГПУ, 2004. – 152 с.

ПОВЫШЕНИЕ ВНУТРЕННЕЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

Лысова Е.В. 1 курс, ИРЭФ-ЦТ
(КНИТУ-КАИ имени А.Н. Туполева)
Научный руководитель – **Юнусова А.А.**
преподаватель

Введение. В данной статье рассматриваются темы, связанные с повышением мотивации студентов к занятиям физической культурой. Одним из наиболее эффективных и применимых методов повышения мотивации является внедрение спортивных игр в учебный процесс. Цель статьи – провести анализ роли спортивных игр в мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Содержание. Физическая культура в учебных заведениях важная часть становления личности будущего специалиста, поэтому важно чтобы у студентов было желание заниматься физической культурой и спортом. Спортивные игры это один из ключевых факторов мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом. Человек осознает необходимость занятий физкультурой и спортом как в школе, так и в высших учебных заведениях. Спортивные игры, как известно, формируют такие качества, как порядок, дисциплина, настойчивость и твердая целеустремленность [1]. Поэтому нет ничего удивительного, что преподаватели используют спортивные игры как один из методов мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Особую роль в мотивации студентов к занятиям физической культуры и спорта играют преподаватели, а также их педагогическое мастерство. Но для достижения решения задач учебно-педагогической работы по физической культуре, необходимо учитывать в первую очередь содержательность предлагаемого практического материала. Но вместе с тем на практике многие студенты пропускают занятие физической культуры в университетах, либо посещают занятия из-за обязательного зачета [2].

Спортивные игры становятся все более популярными в последние годы среди студентов и привлекают их к занятиям по физической культуре и спорту. Это стремление в основном связано с тем, что состояние здоровья для людей, становится одной из важнейших ценностей в жизни, а различные спортивные игры только повышают интерес учащихся к занятиям физкультурой. Одним из важнейших направлений государственной социальной политики является достижение высоких спортивных результатов.

Проводится много работ для того, чтобы обеспечить всех людей, в том числе школьников, студентов, профессиональных спортсменов всем необходимым для занятия спортом. Исходя из этого, одной из главных задач в университетах должно быть повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом с помощью различных способов.

Проведение обычного урока физической культуры не является достаточной мотивацией.

Для того чтобы узнать силу мотивации студентов был проведен опрос среди студентов Казанского национального исследовательского технического университета. В опросе приняли участие студенты 1 и 2-го курсов, которые посещают обязательные занятия физической культуры в рамках университетской программы. Количество опрашиваемых студентов 40 человек. Для соблюдения гендерного равенства в опросе участвовали 20 студентов мужского пола и столько же женского. Опрос проводился путем устного опроса в университете.

Студентам были заданы вопросы, представленные в таблице.

Таблица 1 – Опрос студентов

Вопросы анкеты	Ответы студентов
Занимаетесь ли вы физической культурой и спортом в университете?	Да – 39, нет -1
Интересны ли вам программы, предлагаемой в рамках предмета физической культуры в университете?	Да – 24, нет -16
Какие из нижеперечисленных факторов мотивируют Вас к занятиям физической культурой в университете? Выберите один из нижеперечисленных факторов 1) Обязательный зачет по физической культуре 2) Педагогическое мастерство преподавателей 3) Любовь к занятию спортом 4) Различные спортивные игры (футбол, волейбол, теннис, баскетбол, настольный теннис, и др.) 5) Иные причины 6) Затрудняюсь ответить	1-й вариант – 19 2-й вариант – 4 3-й вариант – 5 4-й вариант – 9 5-й вариант – 0 6-й вариант – 3
Какие спортивные игры Вас интересуют при занятии физической культурой в университете? Выберите из нижеперечисленных вариантов: 1) Футбол 2) Волейбол 3) Баскетбол 4) Настольный теннис 5) Бег 6) Другие	1-й вариант – 9 2-й вариант – 7 3-й вариант – 10 4-й вариант – 4 5-й вариант – 3 6-й вариант – 7
На ваш взгляд, могут ли спортивные игры мотивировать студентов к занятиям физической культурой и спортом в университете? Да или нет	Да – 29, нет - 11

Заключение. Таким образом, согласно результатам исследования, мы можем сделать вывод, что большинство студентов (97,5%) занимаются физической культурой и спортом в университете, однако 47,5% из опрашиваемых студентов посещают занятия из-за зачета по этому предмету, из чего следует, что качество мотивирующего фактора не очень хорошее. Следует побуждать интерес студентов именно к развитию личностных качеств, а не только к успешной сдаче сессии.

Спортивные игры, в свою очередь, интересуют 22,5% студентов, спортивные игры пробуждают интерес множества студентов из-за развлекательности, соревновательного духа и еще по различным факторам. 72% студентов считают спортивные игры мотивирующим фактором к занятиям физической культурой и спортом. Исходя из этого, следует отметить, что важность и ценность использования игры в современном образовании общепризнана, начиная с дошкольного образования и кончая программами подготовки в сферах бизнеса.

Внедрение новых видов спортивных игр, таких как гольф, американский футбол, бейсбол и крикет вызовет интерес среди студентов, которые посещают физическую культуру. Поэтому в ближайшем будущем должны активно внедряться новые виды спортивных игр в образовательные программы университетов. Таким образом, у студентов появится мотивация к занятию спортом и физической культурой и будет распространяться дальше в их жизнь.

Список использованных источников

1. Наговицын, Р. С. Фундаментальные исследования. Педагогические науки / Р. С. Наговицын. – 2011. – № 8 (часть 2). – С. 293–298.
2. Козулько, А. Н. Формировании мотивации к физкультурно-оздоровительным занятиям // А. Н. Козулько / КиберЛенинка – научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – 2019. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovaniye-motivatsii-kfizkulturno-ozdorovitelnyim-zanyatiyam-1>. –

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ НА ЦЕНТРАЛЬНУЮ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ

Лысова Е.В. 1 курс, ИРЭФ-ЦТ
(КНИТУ-КАИ имени А.Н. Туполева)
Научный руководитель – **Юнусова А.А.**
преподаватель

Введение. В этой работе детально изучается воздействие физических упражнений и занятий спортом на центральную нервную систему (ЦНС), гуморальную нервную систему, и на психические процессы, происходящие в организме человека в результате занятия спортом. Цель статьи - проанализировать влияние физических упражнений на деятельность центральной нервной системы (ЦНС) и на психоэмоциональную сферу человека.

Содержание. Высшая нервная деятельность играет ключевую роль в процессах, регулирующих работу в организме. Нервная система отвечает за множество процессов.

Учеными доказано, что регулярная физическая нагрузка приводит к функциональному оздоровлению нервной системы, положительно влияет на ее состояние, улучшает регуляции нервных функций, что связано с сильным потоком нервных импульсов, поступающих в центральную нервную систему (ЦНС) из органов чувств, принимающих информацию о внешней среде, а также об изменениях внутренней среды организма.

Усложнение нервных и гуморальных регуляторных процессов сказывается на деятельности различных систем. Чем больше человек тренируется, тем больше развиваются функциональные возможности организма, движения и действия становятся более точными и синхронизированными [1].

Систематические занятия физической культурой положительно влияют на состояние нервной системы на всех ее уровнях, что приводит к глубокой перестройке ее возможностей. Физические упражнения положительно влияют на нервную деятельность - силу и подвижность этих процессов, уравновешенность. Способность профессиональных спортсменов быстро переключаться с одного вида мышечной деятельности на другой необычна. Физическая нагрузка делает нервную систему человека менее возбудимой, его движения становятся более точными и безопасными [2].

Опираясь на данные медицинских научных исследований, можно сделать вывод, что в связи с постоянными тренировками увеличивается продуктивность деятельности нервно-мышечного аппарата. Это процесс постепенный и зависит он от характера и особенностей двигательной активности.

При постоянных тренировках наблюдаются положительные изменения в центральной нервной системе (ЦНС), а также и в периферической нервной системе. У спортсменов менее выражены проблемы со здоровьем в сердечно-сосудистой системе и дыхания [3].

Люди, которые занимаются спортом становятся более эмоционально устойчивыми. Помимо положительного влияния занятий спортом на организм человека, существует и отрицательное воздействие. При повышенной физической нагрузке, превышающей пределы физиологической нормы организма, у спортсмена начинается бессонница, угнетение ЦНС и вегетативной нервной системы, а также утомление нервно-мышечного аппарата [4].

Вследствие умственного и физического истощения в ряде случаев развиваются неврозы, приступы истерии, резкие перепады настроения. Такие состояния могут возникать в результате конфликтов, психического напряжения, серьезных нарушений режима сна и отдыха, курения, употребления алкоголя и наркотиков.

Изучив информацию по данной теме, были проведены исследования лабильности нервной системы студентов до и после занятий по физической культуре. Цель исследования - оценить функциональное состояние нервной системы студентов.

В исследовании принимали участие студенты Казанского национального исследовательского технического университета им. А.Н. Туполева в составе 25 человек в возрасте от 18 до 20 лет. Все участники сдали теппинг-тест на исследование силы нервной системы (по Ильину). Для оценки силы нервной системы использовался листок бумаги с нарисованными и пронумерованными на нем четырьмя прямоугольниками, ручка и секундомер.

Таблица 1. Среднее значение показателей лабильности нервной системы у студентов КНИТУ до и после физических нагрузок

№ попыток теста	Общее количество точек за 10 секунд	Показатель подвижности нервной системы до физических нагрузок	Общее количество точек за 10 секунд	Показатель подвижности нервной системы после физических нагрузок	Оценка устойчивости лабильности
1	70	(≥ 70) очень подвижная	53	(50-69) подвижная	Устойчивая
2	67	(50-69) подвижная	47	(<50) средняя	Инертная
3	73	(≥ 70) очень подвижная	58	(50-69) подвижная	Средняя
4	77	(≥ 70) очень подвижная	62	(50-69) подвижная	Устойчивая
5	74	(≥ 70) очень подвижная	67	(50-69) подвижная	Устойчивая

Заключение. На основании данных, полученных в результате теппинг-теста (таблица 1), можно отметить, что до занятий физической культурой сила нервной системы находится в пределах нормы, однако после нагрузки показатели ухудшаются, что свидетельствует о недостаточной функциональной устойчивости нервной системы.

Таким образом, физическая активность и занятия спортом в целом благоприятно влияют на нервную систему организма человека. Регулярные занятия спортом улучшают работу всех систем и органов, в первую очередь всех отделов нервной системы, в частности центральной нервной системы. Но необходимо помнить, что физические нагрузки дадут положительный эффект при соблюдении необходимых правил. Чтобы не навредить своему организму и непосредственно нервной системе, нужно следить за своим здоровьем и прислушиваться к своим ощущениям.

Список использованных источников

1. Ревмова О. А. Влияние спорта на нервную систему человека. // Научное сообщество студентов. Междисциплинарные исследования. Электронный сборник статей по материалам XLII международной студенческой научно-практической конференции. Новосибирск: Ассоциация научных сотрудников «Сибирская академическая книга», 2018. – С. 482-486.
2. Польза физической культуры для общего развития ребенка / Е. А. Амირалиева [и др.]. // Сборник научных трудов. Международный журнал экспериментального образования, 2014. – № 7-2. – С. 72.
3. Кравченко А. А., Антонова-Рафи Ю. В. Система оценки свойств нервной системы на основе тестирования нейродинамических показателей человека // Сборник научных трудов. Международный научно-исследовательский журнал, 2014. – №3-2 (22). – С. 30-31.
4. Николаев П. П., Николаева И. В. Психологические аспекты спортивной подготовки // Сборник научных трудов, 2014. – С. 156-157.

РЕФЛЕКТОРНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Мацевская В.А. 3 курс, факультет естествознания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель — **Хомич Г.Е.**
канд. биологических наук, доцент

Введение. Сердечно-сосудистая система принимает активное участие в циркуляции крови у человека и животных, обеспечивающей обмен веществ между организмом и внешней средой. Система кровообращения у человека представлена сердцем, которое играет роль насоса и замкнутой системой кровеносных сосудов. За счет непрерывной работы сердца кровь течет по сосудам и выполняет все свои функции. Самые разнообразные внешние и внутренние раздражения, сопровождаются сдвигами в работе сердца, осуществляемыми по рефлекторному принципу. Рефлекторная регуляция сердца — это рефлекторные изменения его работы, возникающие при раздражении различных рецепторов. Раздражение одних рецепторов приводит к усилению работы сердца (симпатические рефлексы), а при раздражении других — наблюдается ослабление сердечной деятельности (вагальные рефлексы). Рефлекторные изменения сердечно-сосудистой системы можно увидеть и доказать с помощью глазо-сердечного рефлекса Данини-Ашнера. У человека надавливание на глазные яблоки приводит к уменьшению частоты сердечных сокращений. При легких надавливаниях на глазные яблоки раздражаются рецепторы, импульсы от которых по афферентным волокнам глазодвигательного нерва поступают в продолговатый мозг. В нем возбуждаются ядра блуждающего нерва, посылающие импульсы к сердцу и оказывающие на него тормозящее

действие. А также надавливание на глазное яблоко рефлекторно через тройничный нерв вызывает возбуждение блуждающего нерва, что инициирует процессы расслабления и восстановления ресурсов организма после выполнения нагрузок. Ядра блуждающего нерва находятся в продолговатом мозге и рефлекторно снижают активность расположенного здесь же сосудодвигательного центра, в результате чего ослабляются сокращения сердца, понижается артериальное давление, снижается содержание глюкозы в крови.

Содержание. Нами было проведено исследование на 13 испытуемых, не имеющих отклонений в деятельности сердечно-сосудистой системы, возраст которых составлял 19-21 год. Задачей эксперимента явилась оценка рефлекторной регуляции деятельности сердца, для реализации которой был взят рефлекс Данини-Ашнера. У испытуемых экспериментатор пальпировал пульс на лучевой артерии левой руки и подсчитывал пульс за 1 минуту. Руку с артерии экспериментатор не убирал до конца опыта. Затем испытуемые закрывали глаза, клали указательный и большой пальцы правой руки на свои левое и правое глазные яблоки и очень легонько надавливали на них в течении 10 секунд. Надавливание было очень легким и не вызывало неприятных ощущений. Иначе произойдет возбуждение не ядер блуждающих нервов, а симпатического отдела вегетативной нервной системы, и сердечные сокращения учащаются. Стоит помнить, что сильное надавливание на глазные яблоки может привести к брадикардии (частота сокращений сердечной мышцы составляет менее 60 ударов в минуту), асистолии (прекращение деятельности сердца с исчезновением биоэлектрической активности).

Сразу после окончания надавливания экспериментатор подсчитывал пульс у испытуемых за 1 минуту. Исследование показало, что частота сердечных сокращений уменьшилась в среднем на 8 ударов в минуту. Результаты измерений мы занесли в таблицу 1.

Таблица 1. Измерение пульса до и после надавливания на глазные яблоки

Испытуемый, №	Показатели пульса в состоянии покоя, за 1 минуту	Показатели пульса, за 1 минуту, после надавливания на глазные яблоки
1	78	69
2	66	60
3	78	67
4	69	61
5	80	75
6	77	70
7	85	76
8	73	66
9	81	76
10	75	68
11	70	62
12	69	59
13	88	79

Заключение. В ходе проведенного исследования мы увидели, что у большинства испытуемых действительно после нажатия на глазные яблоки, пульс стал реже. Это доказывает рефлекторное влияние на тонус центра блуждающего нерва.

Список использованных источников

1. Физиология человека : учеб.-метод. Пособие/ Н.К. Саваневский, Г.Е. Хомич; под ред. Н.К. Саваневского.- Минск : Новое знание; М.: ИНФРА-М, 2015. - 686с.: ил.- (Высшее образование).
2. Руководство к лабораторным занятиям по физиологии человека: учеб.-метод. пособие / Н.К. Саваневский, Е.Н.Саваневская, Г.Е. Хомич ; по ред. Н.К. Саваневского ; Брест. гос. ун-т им.А.С. Пушкина. - Брест : БрГУ, 2014. - 303с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ

Милодовская В.С. 3 курс, юридический факультет
(ГрГУ им. Я. Купалы)
Научный руководитель – Сошко Н.И.
преподаватель

Введение. Самым главным источником получения информации для человека является зрение, его нарушение или утрата – огромное несчастье для человека. Мировая статистика гласит, что каждый третий человек в мире имеет заболевание глаз. В современном мире основной предпосылкой нарушения зрения является постоянное напряжение зрения, особенно при работе с компьютером, просмотре телевизора и взаимодействии со смартфоном, усугубляя различные глазные болезни. Так, Всемирная организация здравоохранения к числу основных причин нарушения зрения относит: возрастную макулодистрофию, катаракту, диабетическую ретинопатию, глаукому, нескорректированные аномалии рефракции [1].

При выявлении заболеваний органов зрения необходимо грамотно составить не только план лечения, но и сформировать особый подход к составлению тренировок и проведению занятий физической культуры. Умеренные физические нагрузки не несут в себе угрозу для ухудшения зрения, а наоборот они рекомендуются в качестве эффективного средства остановки прогрессирования заболевания, что обосновано малоподвижным образом жизни, который, в свою очередь, значительно замедляет кровообращение в организме человека [2, с. 13].

Содержание. Основное средство лечения и профилактики – лечебная физкультура (ЛФК). Специальные упражнения направлены на укрепление и расслабление глазных мышц в сочетании с общеукрепляющей физкультурой и здоровым образом жизни.

Специальные упражнения применяются в настоящее время лишь при глаукоме, миопии (близорукость) и дальнозоркости. Возраст не является лимитирующим моментом, однако для детей ЛФК более результативно. Чем раньше назначить применение специальных упражнений, тем выше эффективность метода.

Примером специальных упражнений могут послужить бег, плавание, ходьба на лыжах (так называемые циклические упражнения). Они при умеренной интенсивности заметно повышают уровень выносливости, благоприятно влияя на показатели аккомодационной способности глаза (приспособление органа к изменению внешних условий). К.Е. Ильина считает, что: «Для людей, которые страдают близорукостью и дальнозоркостью слабой степени, наибольший положительный эффект несут спортивные игры. К данным играм относятся волейбол, теннис, баскетбол, футбол. Данные виды спорта, как правило, характеризуются быстрым переключением фокуса с близких расстояний на дальние. Это благоприятно воздействует на состояние мышц глаз и служит профилактикой заболевания» [4, с. 4346]. В комплексе с циклическими упражнениями и спортивными играми можно использовать физические упражнения общеразвивающего характера, которые положительно влияют на функции мускульного глаза.

Однако, в зависимости от прогрессирования заболевания глаз для человека есть ограничения. По мнению Ю.В. Кадочниковой и Ж.В. Хорькова: «Студенты, имеющие слабую степень близорукости, не имеют ограничений в занятиях физической культуре. При средней степени необходимо исключить прыжки с высоты более 1,5 м, упражнения, требующие большого и продолжительного физического напряжения. При высокой степени противопоказана работа, связанная с подъемом тяжестей; нельзя выполнять упражнения, связанные с длительным пребыванием в согнутом положении с наклоном головы вниз; нельзя заниматься также упражнениями, требующими резкого перемещения и сотрясения тела (резкие повороты головы, резкие наклоны туловища и приседания); противопоказаны прыжки» [3, с. 21].

К специальным упражнениям, помимо циклических, можно отнести гимнастику для глаз. Её цель – профилактика заболевания органа зрения, увеличение кровообращения в тканях глаз, улучшение тонуса глазных мышц, общее укрепление организма.

Специалисты рекомендуют включать данные упражнения в паузы во время учебного процесса, а также применять и в повседневной жизни, для того, чтобы активизировать работу бездействующих глазных мышц и наоборот, расслабить те, на которые падает основная нагрузка. В период интеллектуальной деятельности необходимо предоставлять отдых глазам каждые 1,5-2 часа зрительно-умственной работы. Для этого необходимо в течении 10-15 минут выполнять следующие упражнения: на протяжении 1-2 минут закрыть глаза, либо смотреть вдаль; затем необходимо сделать массаж

глаз: кончиками пальцев слегка нажать на глазные яблоки, предварительно сомкнув веки; выполнить круговые движения глаз.

Существуют определённые правила для выполнения гимнастики для глаз: 1) начинать с простых упражнений, постепенно увеличивая количество повторений; 2) выполнять медленно; 3) делать упражнение понемногу, но часто; 4) после каждого упражнения моргать; 5) выполнять упражнения без очков. Данные рекомендации позволят выполнить гимнастику наиболее эффективно и без вреда для здоровья.

Гимнастика глаз играет большую роль для студентов. Малютина М.В., Ледовская О.А. и Моргунов Е.П. считают, что: «Учебная деятельность студента сопровождается напряжением сенсорного аппарата, активизацией процессов мышления, памяти, это, безусловно, влияет на психоэмоциональное состояние студентов, что приводит к эмоциональному напряжению.» [5, с. 26]. Внедрение в учебный процесс и процесс физического воспитания дополнительных упражнений для профилактики заболеваний органов зрения укрепляют зрение студентов и повышают их работоспособность.

Заключение. Занимаясь спортом и физической культурой, человек повышает работоспособность всех органов и систем, в том числе цилиарной мышцы глаза, отвечающей за укрепление кровеносных сосудов. При малоподвижном образе жизни, они становятся вялыми и им трудно произвести быструю смену фокусного расстояния [2, с. 13].

Грамотно подобранными упражнениями любой человек может укрепить своё здоровье и поддержать работоспособность. Специальные упражнения полезны как для детей, так и для взрослых. Заболевания глаз встречаются очень часто, поэтому за своим здоровьем и здоровьем органов глаз необходимо тщательно следить. Однако, при выполнении упражнений необходимо учитывать общее состояние организма, наличие иных хронических заболеваний. Обязательным условием для профилактики и улучшения зрения являются регулярные консультации офтальмолога с целью оценки влияния упражнений на органы зрения.

Физическая культура и спорт позволяет поддерживать здоровье в любом возрасте. Однако, для людей с заболеваниями глаз необходимо специальные комплексы упражнений. Особенно важна профилактика заболевания глаз для студентов, ведь успешное решение указанной проблемы зависит от совместных действий не только врачей в поликлинике, но и преподаватель физического воспитания.

Список использованных источников

1. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment>. – Дата доступа: 07.11.2022.

2. Подвойский, А.А. Занятия физической культурой при заболеваниях органов зрения / А.А. Подвойский // Наука-2020: Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы. – 2020. - №1(26). – С. 12-16.
3. Кадочникова, Ю.В., Хорькова, Ж.В. Физическое воспитание студентов, имеющих заболевания органов зрения: учеб.-метод. пособие / Ю.В. Кадочникова, Ж.В. Хорькова. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2017. – 108 с.
4. Ильина, К.Е. Физическая культура при заболеваниях органов зрения / К.Е. Ильина // Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StedNet». – 2022. - №5. – С. 4343-4349.
5. Малютина, М.В., Ледовская, О.А., Моргунова, Е.П. Физическая культура в профилактике заболеваний органа зрения студентов ВУЗа / М.В. Малютина, О.А. Ледовская, Моргунова О.А. // Вестник Оренбургского государственного университета – 2016. - №7 (195). – С. 23-27.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

Оганесян А.Н., 4 курс, курсы очной формы обучения
(Ставропольский филиал Краснодарского университета МВД России)
Научный руководитель – **Федорченко А.М.**
преподаватель

Введение. В настоящее время становление отдельных институтов общественной жизни осуществляется в непосредственной взаимосвязи с формированием гуманистической направленности образовательного процесса, в рамках которой особое внимание уделяется процессу психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса. Вместе с тем особая актуальность настоящего исследования обусловлена тем, что, несмотря на то, что данный аспект педагогической деятельности уже ранее рассматривался в трудах некоторых авторов, присутствует реальная необходимость обобщения и систематизации отдельных положений данного вопроса.

На протяжении двух столетий в рамках системы образовательного процесса разрабатывается «идеальная» модель взаимодействия всех субъектов педагогической деятельности, которая направлена на объективную и полную диагностику обучаемых.

Содержание. Сущность всего процесса психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса непосредственно связана с реализацией основных элементов модернизации отечественной системы образования, которые определяют, что в последней должны быть созданы все условия, способствующие развитию и реализации всех обучаемых, это, в свою очередь, станет непосредственным гарантом социализации и благополучия индивида. По мнению Е.А. Бауэра и А.В. Малышева под

психолого-педагогическим сопровождением следует понимать абсолютную совокупность всех этапов социально-психологической и социально-педагогической деятельности на основе определенной методологии, обеспечивающей современное качество образования.

В развитие подхода вышеуказанных авторов Е.В. Гутман отмечает, что под социально-педагогическим сопровождением следует понимать целостную систему педагогического взаимодействия, которая включает в себя социальные институты образования, программы развития обучаемых и управление воспитательным процессом в целях решения отдельных проблем социализации.

Вместе с тем, рассматривая «сопровождение» как процесс, необходимо обратиться к трудам А.К. Марковой, которая отмечает, что психологическое сопровождение, есть ничто иное как – целостный процесс, обобщающий операционное поле развития, становления и коррекции личности.

Так, по мнению А.К. Марковой, в процесс «сопровождения» необходимо включить следующие этапы: диагностику, непосредственный сбор информации о методах решения выявленных проблем, консультацию на этапе непосредственного решения проблемы, помощь на этапе реализации.

Рассматривая психолого-педагогическое сопровождение, как процесс взаимодействия, стоит отметить подход В.А. Айрапетовой, которая определяет данное «сопровождение», как образ партнерского взаимодействия, при котором определяются направления совместной деятельности и определяются условия индивидуального принятия решений.

На наш взгляд, психолого-педагогическое сопровождение учебно-воспитательного процесса, направленное на оказание помощи в адаптации к обучению будет наиболее эффективно, если оно осуществляется с учетом личностно-ориентированного подхода и будет реализовываться с момента поступления в образовательную организацию. Психологическими факторами, существенно замедляющими процесс становления личности в условиях адаптации, является тревожность обучаемого, обусловленная изменением его социального статуса. В связи с этим необходимо в рамках психолого-педагогического сопровождения осуществлять корректирующую деятельность, направленную на снижение уровня тревожности обучаемого.

Методология подхода к основам психолого-педагогического сопровождения, несмотря на свое разнообразие в большинстве случаев основывается на общих представлениях о нем, так к их числу относят: личностно-центрированный подход, психолого-педагогическую антропологическую парадигму и проектный подход.

Анализируя явление психолого-педагогического сопровождения как целостный процесс деятельности преподавателя образовательного учреждения высшего образования, следует обратить внимание на несколько основных взаимосвязанных компонентов данного процесса: регулярный контроль психолого-педагогического статуса, надлежащее обеспечение социально-психологических условий, способствующих развитию личности

обучаемого, обеспечение отдельных социально-психологических условий для содействия обучаемому, имеющим определенные затруднения в обучении.

Рассмотренные выше компоненты психолого-педагогического сопровождения позволяют нам выделить основные направления практической деятельности преподавателя в рамках данного процесса к числу которых относят профилактику, консультативную деятельность, психологическую диагностику.

Выбор модели психолого-педагогического сопровождения всегда строго обусловлен экономико-социальными факторами, которые различны во всех образовательных организациях высшего образования, что порождает различные модели сопровождения. Но, несмотря на это они в своем подавляющем большинстве едины в вопросе реализации программы сопровождения обучаемых. Рассматривая отраслевую квалификацию моделей психолого-педагогического сопровождения, выделяют: педагогическую, социальную и психологическую модели.

Заключение. Психолого-педагогическое сопровождение носит в большинстве своем естественный характер и обладает приемлемым педагогическим функционалом и в целом способно обеспечить должный уровень подготовки в образовательных организациях. Но наряду с этим важно учитывать различные особенности такой деятельности, обусловленные различными факторами, в пример, возрастом обучаемых или же содержательной частью образовательной программы.

Сущность всего процесса психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса непосредственно связана с реализацией основных элементов модернизации отечественной системы образования, которые определяют, что в последней должны быть созданы все условия, способствующие развитию и реализации всех обучаемых, что, в свою очередь, будет выступать непосредственным гарантом социализации и благополучия индивида.

Список использованных источников

1. Айрапетова В.А. Педагогическое сопровождение духовного становления старшеклассников в процессе их приобщения к русской художественной культуре: дисс. кандпед. наук. СПб, 2005. – 241 с.
2. Александрова Е.А. Виды педагогической поддержки и сопровождения индивидуального образования // Институт системных исследований и координации социальных процессов [Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL:http://isiksp.ru/library/aleksandrova_ea/aleks-000001.html
3. Бауэр Е.А. Научно-практические основы психолого-педагогического сопровождения социально-психологической адаптации подростков-мигрантов : Автореферат дис. ... докт. псих. наук : 19.00.07. Нижний Новгород, 2012. – 40 с.

ФИТОТЕРАПИЯ ПРИ ЛЕГОЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Озекина В.В 4 курс, факультет здоровья и реабилитологии

(НГУ имени П.Ф. Лесгафта)

Научный руководитель – Шадрин Д.И.

кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Актуальность исследования в возможности использовать целебные свойства растений и ягод совместно с фармакологическими препаратами для достижения большего эффекта терапии; в возможности использовать фитотерапию доступно и всеми слоями населения.

Содержание. Цель исследования – изучить целебные свойства растений и ягод и фармакологические свойства препаратов, предназначенных для лечения бронхиальной астмы.

Методы и организации исследования: анализ и обобщение научной литературы, сравнение свойств лекарственных средств.

Бронхиальная астма (БА) - заболевание, в основе которого лежит хроническое аллергическое воспаление бронхов, сопровождающееся гиперреактивностью дыхательных путей, приступами затрудненного дыхания или удушья в результате распространенной бронхиальной обструкции, обусловленной бронхоконстрикцией, гиперсекрецией слизи, отеком стенки бронхов. В данном процессе принимают участие такие клетки, как эозинофилы, нейтрофилы, тучные клетки, и лимфоциты.

Бронхиальной астмой страдает от 5 до 10% детей, и в настоящее время отмечается прогрессивный рост ее в детском возрасте.

Бронхиальная обструкция (под влиянием лечения или спонтанно) обратима.

Этиология и патогенез:

Развитие БА связано с воздействием факторов, которые подразделяют на внутренние и внешние. Среди внешних выделяют факторы, способствующие развитию БА и провоцирующие обострение болезни, или триггеры.

Факторы, вызывающие развитие БА:

Внутренние факторы - генетическая предрасположенность (гены, ответственные за атопию; гены, ответственные за гиперреактивность дыхательных путей; пол, ожирение), стресс и эмоциональные нагрузки.

Внешние факторы – аллергены: домашняя пыль или клещи домашней пыли, аллергены животных, птиц, тараканов, грибы (плесневые и дрожжевые), пыльца растений, пищевые, лекарства, пух/перо; курение (активное, пассивное), промышленные химические вещества; изменения погоды.

Другие факторы – социально-экономический статус семьи; факторы антенатального и перинатального периодов; физическая нагрузка.

Факторы, вызывающие обострение БА:

Воздушные поллютанты (внутренние и внешние), ирританты (аэрозоли, краски), вирусные инфекции, пищевые добавки.

Ключевая роль в механизме аллергического воспаления при БА принадлежит тучным клеткам, базофилам, эозинофилам, Т-лимфоцитам и другим клеткам, реализующим как ее раннюю, так и позднюю фазу. Воспалительный процесс при атопической БА инициируется дегрануляцией тучных клеток, эозинофилов вследствие IgE-опосредованной аллергической реакции антиген-антитело.

Фармакологическое лечение БА у детей предусматривает назначение двух групп препаратов: средств неотложной терапии и противовоспалительных препаратов для базисной терапии.

Современные подходы к терапии аллергических болезней у детей базируются на осуществлении контроля за окружающей аллергенной средой, проведения фармакотерапии и специфической иммунотерапии.

Комбинирование бронхорасширяющих препаратов, базисной терапии с фитотерапией.

У больных БА, принимающих бронхорасширяющие препараты и базисную терапию, эффективность и безопасность лечения можно повысить дополнительным назначением фитотерапии.

Фитотерапия в пожилом возрасте.

Для лечения легких приступов и с целью повышения эффективности классического метода лечения БА можно использовать сборы из лекарственных растений, обладающих определенными свойствами:

- снимающие спазмы бронхов - багульник, валериана, мята, Melissa, душица, чабрец, солодка, кориандр, базилик;
- оказывающие противовоспалительный эффект - листья и почки березы, цветки черной бузины, корневища девясила, листья лабазника вязолистного, трава зверобоя, слоевище исландского мха, цветки бутонов липы сердцевидной вместе с листьями, листья мать-и-мачехи, корни солодки, трава фиалки трехцветной, хвоща, череды, корневища синюхи и др.
- слизеразжижающие (при трудно отделяющейся вязкой мокроте) - корневища девясила, алтея, аира, коровяка, плоды аниса, кориандра, трава буквицы вероники, листья и семена подорожника, листья тимьяна;
- усиливающие бронхорасширяющий эффект (возможно снижение дозы бронхолитика): багульник, валериана, донник, лабазник вязолистный, мята перечная, солодка голая и уральская, тимьян, элеутерококк;
- корректирующие и осуществляющие профилактику иммунодепрессии, вызванной глюкокортикоидами (возможно снижение дозы гормонов): аралия, бадан, заманиха, левзея, женьшень, лимонник, родиола, элеутерококк;
- облегчающие состояние при отмене глюкокортикоидов (возможно снижение дозы глюкокортикоидов): инжир, мыльнянка, смородина черная, солодка, бузина черная, астрагал, живучка, смолевка.

Длительный профилактический прием сборов, повышающих резистентность организма к инфекционным заболеваниям, является для больных бронхиальной астмой важнейшей задачей. Этот же сбор может помочь разрешить проблему десенсибилизации больного к внешним и аутоаллергенам.

Результаты исследования и их обсуждение:

(Корсун В.Ф., Корсун Е.В., Огренич Н.А., Неустроева Т.С., 2016) апробировали и длительно использовали определенную методику лечения больных БА:

1. Сбор трав (части):

Трава тысячелистника	1
Трава тимьяна	4
Трава багульника	3
Корень девясила	2
Листья подорожника	4
Плоды фенхеля (тмина)	2
Корень солодки	2
Почки сосны	2

Смешать. Приготовить настой из расчета 1 чайная ложка смеси трав на стакан кипятка. Настоять 30 минут, процедить и принимать в теплом виде по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день после еды в течение 1-3 месяцев.

2. Настойка пассифлоры (пиона) - по 30 капель утром и вечером до еды.

3. Адонис-бром - по 1 таблетке 3 раза в день.

4. Теодибаверин - по 1 таблетке 2 раза в день.

5. Ингаляции теплого настоя цветков ромашки, листьев шалфея, мать-и-мачехи, эвкалипта из расчета 2 столовые ложки смеси трав на 200 мл кипятка, кипятить 3 минуты и дышать горячим паром 10-15 минут.

Заключение. Рассмотрены фармакологическое лечение и фитотерапевтическая поддержка при лечении бронхиальной астмы в детском и пожилом возрасте, на основе анализа научно-методической литературы сделаны следующие выводы:

1. В связи с ранним развитием БА в детском возрасте лучшим решением и способом лечения будет специфическая иммунотерапия с применением лекарственных растений и основных фармакологических препаратов. Комбинированное применение обеспечит достижение наиболее устойчивой ремиссии болезни.

2. В пожилом возрасте, чтобы не допускать развития приступов БА, удлинить межприступный период, облегчить состояние больного, уменьшить количество принимаемых химиотерапевтических препаратов и возможно развитие побочных явлений от них, можно и нужно использовать средства фитотерапии.

Список использованных источников

1. Кильдиярова Р.Р. Детские болезни / Р.Р. Кильдиярова. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. – 425 с.
2. Корсун В.Ф., Корсун Е.В., Мондодоев А.Г., Волков Е.Е., Волков А.Е. Клиническая фитотерапия в пожилом возрасте / В.Ф. Корсун, Е.В. Корсун, А.Г. Мондодоев, Е.Е. Волков, А.Е. Волков – СПб.: Эко-Вектор, 2018. – 365 с.
3. Корсун В.Ф., Корсун Е.В., Огренич Н.А., Неустроева Т.С. Лекарственные растения в пульмонологии: руководство по фитотерапии / В.Ф. Корсун, Е.В. Корсун, Н.А. Огренич, Т.С. Неустроева – СПб.: Эко-Вектор, 2016. – 420 с.

СИЛОВЫЕ ИНДЕКСЫ У ЛЮДЕЙ С РАЗНОЙ ТРЕНИРОВАННОСТЬЮ

Округ А.А. 3 курс, факультет естествознания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – Хомич Г.Е.
кандидат биологических наук, доцент

Введение. Поперечно-полосатая скелетная мышца имеет ряд качественных характеристик, среди которых наиболее важной является мышечная сила. Данный физический показатель: имеет значение при таких физиологических процессах как скорость, ловкость, выносливость. Эти качества мышц принимают участие в преодолении внешнего сопротивления.

Величина мышечной силы зависит от степени развития мышц человека. Контроль силовых показателей проводят с помощью динамометров (электронных и механических). Для самоконтроля наиболее удобен ручной динамометр, чтобы более точно определить силу кисти, необходимо провести несколько измерений и зафиксировать лучший результат.

По мнению большинства исследователей, индексы можно использовать лишь для приблизительного определения должных величин антропометрических признаков, причем этот метод может быть применен для оценки показателей только людей молодого и зрелого возраста, тем не менее, вы сможете получить приблизительные ориентиры для ряда должных величин, помня о том, что индекс дает упрощенную зависимость одного антропометрического признака от другого.

Силовые индексы (СИ) служат для оценки силы мышц кисти или спины людей с различной массой тела. Ориентиром служит силовой индекс, полученный в результате усреднения показателей силы модельного класса спортсменов или нетренированных людей. Величины силовых индексов мы определили и результаты занесли в таблицу.

Содержание. В данной работе мы взяли группу студентов, которые не занимаются большими силовыми нагрузками и сравнили их физическую подготовку со студентами, занимающимися спортом. Затем сравнивали

полученные результаты со средними показателями силового индекса. Силовой индекс мы находили по формуле:

$$СИ = \frac{\text{сила мышцы}}{\text{вес}} \times 100\%$$

Средние показатели силового индекса для мужчин 70-75% (у спортсменов 75-81%), для женщин – 50-60% (у спортсменок до 70%).

Результаты сравнения силовых индексов показали, что среди нетренированных людей женского пола, у двух испытуемых показатель силового индекса равен среднему значению, а у женщин, которые не занимаются профессионально спортом показатели силового индекса ниже среднего. У нетренированных людей мужского пола показатели силового индекса ниже среднего, как минимум на 15,21% по сравнению с нижней границей нормы. У двух спортсменок показатели силового индекса превысили средний показатель на 1,64% и 6,92%, а у остальных – равны среднему значению. У двух мужчин, которые профессионально занимались спортом, силовой индекс ниже среднего на 2,5% и 3%, а у остальных – равны среднему значению.

Таблица 1. Результаты величин силового индекса

Спортсмен/Нетренированный человек	Вес	Сила	Силовой индекс (%)
Нетрен.чел. (ж)	48	25	52
Нетрен.чел. (ж)	52	20	38,46
Нетрен.чел. (ж)	63	30	47,62
Нетрен.чел. (ж)	67	28	41,79
Нетрен.чел. (ж)	60	28	46,66
Нетрен.чел. (ж)	63	32	60,31
Нетрен.чел. (м)	115	54	46,95
Нетрен.чел. (м)	90	32	35,55
Нетрен.чел. (м)	73	40	54,79
Нетрен.чел. (м)	82	44	53,65
Нетрен.чел. (м)	113	52	46
Нетрен.чел. (м)	89	36	40,45
Спортсмен (ж)	67	48	71,64
Спортсмен (ж)	65	50	76,92
Спортсмен (ж)	59	40	67,8
Спортсмен (ж)	65	42	64,61
Спортсмен (ж)	83	48	57,83
Спортсмен (ж)	64	42	65,6
Спортсмен (ж)	52	36	69,23
Спортсмен (м)	73	56	76,71
Спортсмен (м)	60	48	80
Спортсмен (м)	60	46	76,66
Спортсмен (м)	80	58	72,5
Спортсмен (м)	75	54	72
Спортсмен (м)	73	58	79,45

Заключение. В связи с проведенной работой, можно сделать вывод, что у обычных людей, не занимающихся большими силовыми нагрузками, силовой индекс входит в норму допущенного. У спортсменов и спортсменок явно видна разница в показателях силового индекса по сравнению с нетренированными людьми.

Список использованных источников

1. Физиология человека : учеб.-метод. Пособие / Н.К. Саваневский, Г.Е. Хомич; под ред. Н.К. Саваневского. – Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2015. – 686 с.

ОТНОШЕНИЕ К ЗОЖ СТУДЕНТОВ ВЫПУСКНОГО КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ТУРИЗМА КАК ФАКТОР ГОТОВНОСТИ К ПРЕДСТОЯЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

Введение. Тема готовности к предстоящей профессиональной деятельности как таковой и выполнение своих профессиональных обязанностей, приобрели особую значимость, сделавшись предметом психологического и педагогического анализа (Ананьев Б.Г., Афанасьев М.А., Ширинский В.И. и др.).

Изучение теоретической литературы позволяет прийти к выводу о существовании многочисленных подходов к интерпретации понятия «готовность к профессиональной деятельности», среди которых можно выделить функциональный (Ильин Е.П., Сластенин В.А. и др.), личностный (Кузьмин Е.С., Ядов В.А. и др.), личностно-прикладной (Деркач А.А., Дьяченко М.И. и др.). Функциональный подход рассматривает готовность как определенное ментальное состояние, психологическую и социальную позицию, регулирующую поведение индивида. Личностный подход к исследованию общей готовности трактует готовность как совокупность важных для личности профессиональных характеристик, дифференцированных по их значению для осуществляемой работы. В данном случае основная интегрирующая роль отводится свойствам индивида, репрезентирующим нацеленность на тот или иной вид человеческой активности.

В психолого-педагогических исследованиях «готовность» рассматривается как особое психическое состояние, целостное проявление личности, занимающее промежуточное положение между психическими

процессами и свойствами личности (А.К. Макарова, В.А. Бодров); как синтез свойств личности, определяющих ее пригодность к деятельности (А.А. Деркач); как многоуровневая структура личностных качеств, позволяющих осуществлять определенную деятельность (Н.Н. Дьяченко). Таким образом, понятие «готовность» определяется сочетанием факторов, отражающих ее различные стороны и уровни. Во многих работах отмечается, что, помимо готовности как психического состояния, у человека часто проявляется готовность как устойчивая характеристика личности. Она действует постоянно, ее не нужно формировать; такая готовность существенная предпосылка успешной деятельности и относится к длительной или устойчивой готовности, имеет определенную структуру: положительное отношение к виду деятельности, в том числе профессиональной; адекватные требования к профессиональной деятельности, черты характера, способности, темперамент, мотивация, а также необходимые знания, умения, навыки.

Цель работы – определить отношение к здоровому образу жизни студентов 4 курса факультета физического воспитания и туризма, отражающее устойчивую характеристику личности посредством анкетирования.

Методы исследования. В нашем исследовании приняли участие студенты 4 курса факультета физического воспитания и туризма специальности «Физическая культура» (n=38). Тестирование проводилось по вопросам, связанным с понятием здорового образа жизни. Оценивание производили в процентном соотношении.

Результаты и их обсуждение. Результаты анкетирования следующие:

1. Здоровье, по мнению студентов, – это: физический и психологический комфорт (76,3% ответивших).
2. Факторы, оказывающие влияние на состояние здоровья – образ жизни (76,7 % опрошенных).
3. Здоровый образ жизни – это: правильное питание (58,4%); занятия спортом (53%); отказ от вредных привычек (51% опрошенных).
4. Реализация студентами здорового образа жизни на практике: считают, что здоровье очень важно для того, чтобы добиться успеха в жизни (87,9%); имеют приверженность к здоровому образу жизни (79,2% опрошенных); ведут активный здоровый образ жизни (66,6%).
5. Источники получения информации в области здоровья: врачи, специалисты (90,2% опрошенных).
6. Наличие вредных привычек: употребляют слабые алкогольные напитки (35,2%); употребляют крепкие алкогольные напитки (15,18%); курят (12,9% опрошенных).
7. Причины приобщения к нездоровому образу жизни: влияние друзей, близких (68,6% опрошенных).
8. Студенты, занимающиеся физкультурой и спортом: регулярно (81,3% опрошенных).

Выводы. По результатам проведённого анкетирования можно сделать вывод, что студенты факультета физического воспитания и туризма обладают всеми свойствами и качествами личности, которые обеспечивают возможность в будущем сознательно и добросовестно, со знанием дела и творчески выполнять свои профессиональные функции и обязанности, следовательно, имеют достаточно высокий уровень готовности к предстоящей профессиональной деятельности.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАЗВИТИИ ИНТЕЛЛЕКТА И ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Рубашевская В. С. 3 курс, экономический факультет

(БрГТУ)

Научный руководитель – **Баранов О. Б.**

преподаватель

Введение. Рассматривая роль физической культуры в жизни человека, следует признать уникальность физической культуры как социального явления. Этот вид культуры является первым возникшим из всех аспектов культуры в принципе. Одной из главных характеристик физического воспитания является дуализм. Во многом именно по этой причине принято говорить о сильном двойственном воздействии на человека: как на его организм, так и на его психику. Основная задача данного исследования: рассмотреть физическое воспитание как элемент, влияющий на духовность человека.

Содержание. Пытаясь оценить роль физической культуры в жизни современного человека, следует обратиться к образованию как социальному явлению. По сути, это педагогическая система, предназначенная для личностного развития и совершенствования с конкретными целями. Физическая культура - это элемент образовательной системы, используемый для достижения того же результата. Физическая культура может рассматриваться не только как аспект тренировки тела и укрепления здоровья, но и как инструмент развития интеллекта и снятия напряжения.

Физическая культура как инструмент развития интеллекта. В процессе регулярных тренировок наиболее важна приобретаемая способность осваивать принципиально новое, формирующаяся по мере освоения различных приемов и движений. Физкультура и спорт в жизни человека - это деятельность, благодаря которой человек учится справляться с противоречиями и преодолевать себя, свои негативные стороны.

Физические упражнения способствуют росту новых нейронов в ключевых областях мозга, включая гиппокамп. Поскольку гиппокамп находится в центре систем обучения и памяти мозга, это объясняет эффект улучшения памяти после занятий спортом. Вместе с этим, всего 10 минут

упражнений, тренирующих навыки координации (например, одновременные броски двух мячей) позволяют заметно улучшить внимание и концентрацию.

По результатам исследования 8-ми групп студентов 3-го курса наиболее высокие учебные результаты показывают учащиеся, регулярно посещающие занятия физической культуры или занимающиеся отдельно. Из 160 студентов около 40% имеют средние результаты 8,4 и регулярно занимаются спортом, 39% имеют средний бал 6,5 и нерегулярно занимаются физической активностью, 21% имеют средний бал ниже 5 и не занимаются физической активностью.

Физическая культура как инструмент формирования настроения и снятия стресса. Положительное влияние физической активности на общие психические расстройства обусловлено увеличением высвобождения бета-эндорфинов после физических упражнений. Это химические вещества, способствующие хорошему самочувствию организма. Они могут привести к "кайфу бегуна", о котором говорят бегуны трусцой. Эндорфины связаны с позитивным настроением и общим чувством благополучия, ощущаемым после энергичной тренировки. Помимо улучшения настроения многие люди, занимающиеся физкультурой и спортом, отмечают, что занятия помогают повысить уверенности в себе и вернуть чувство контроля над собственным телом. В обзоре 2017 года о влиянии физических упражнений, опубликованном в журнале Brain Plasticity, было обнаружено, что после физических упражнений люди сообщали об улучшении настроения, снижении напряженности, уровня депрессии и гнева. Физическая активность также стимулирует социальное взаимодействие. Чем больше разнообразие связей, устанавливаемых человеком, тем больше он получает возможностей создавать отношения в обществе, присоединяясь к ним в качестве одного из участников группы.

Из 160 опрошиваемых студентов более 40% отметили, что предпочитают заниматься спортом в группе.

Как вы предпочитаете заниматься спортом?

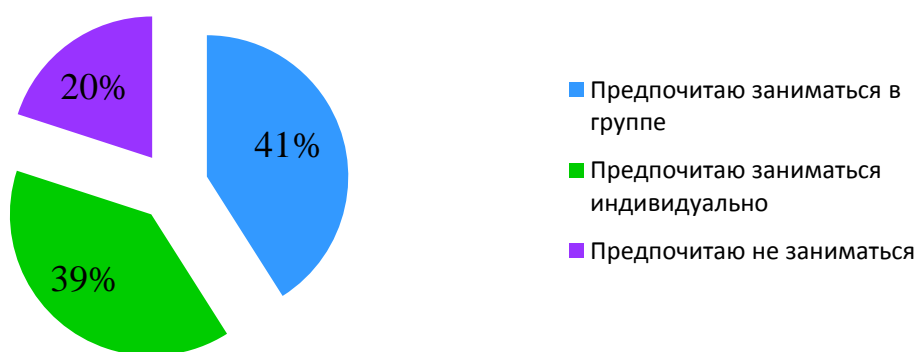
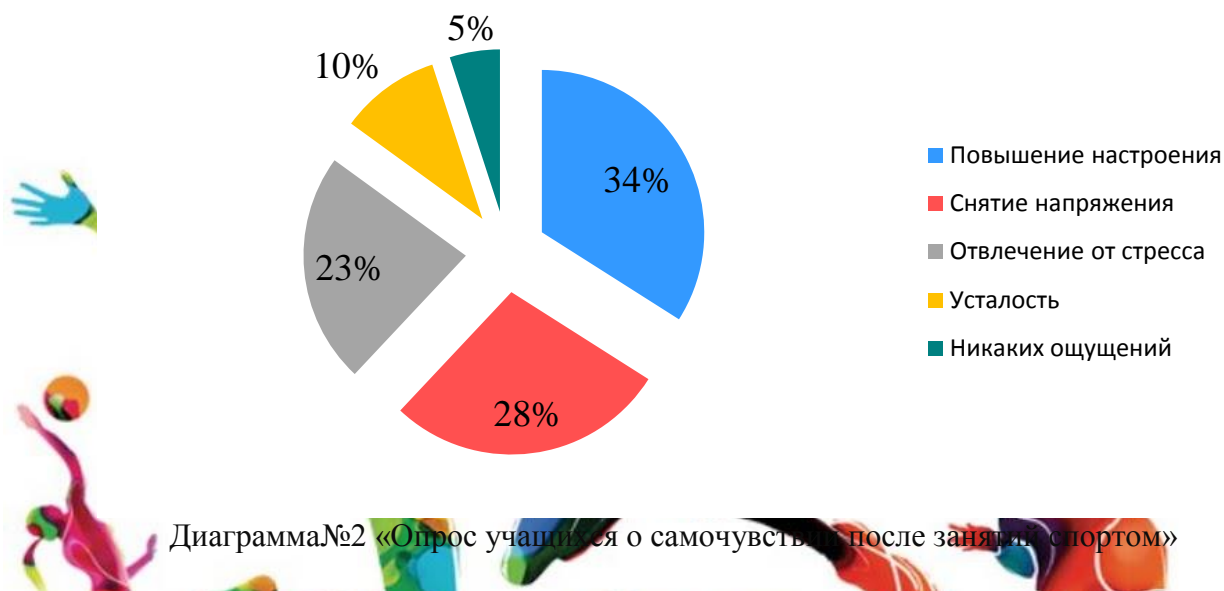


Диаграмма №1 «Опрос учащихся о порядке занятий спортом»

Также по итогу опроса основными ощущениями после физической тренировки оказались: повышение настроения, снятие напряжения и улучшения самочувствия.

Какие ощущения вы обычно испытываете после занятий спортом?



Заключение. По итогу проведённого исследования можно сделать вывод, что в большинстве случаев занятия физической культурой оказывают положительное влияние на физическое и моральное состояние студентов, а также являются инструментом развития интеллекта. Не смотря на несомненную пользу занятий спортом, роль физического воспитания в жизни общества станет понятнее для обучающейся молодёжи, если чаще будет звучать идея непрерывного обучения в этой области. Для этого студенты должны иметь достаточную осведомленность о преимуществах регулярных занятий физкультурой. Человек, осознавший важность и значимость физического воспитания, будет поддерживать регулярность занятий самостоятельно и заботиться о себе.

Список использованных источников

1. Шергина И.П. Чугин М.А. Влияние физической активности на психическое здоровье человека [Электронный ресурс] : Международный студенческий научный вестник. – 2021. – № 2. УДК 796
2. Целостное развитие личности в системе образования. Материалы Международной очно-заочной научно-практической конференции (28-29 сентября 2017 г., Майкоп) [Электронный ресурс] / под ред. проф. Р. Д. Хунагова. – Майкоп: ЭЛИТ, 2017
3. Астранд П. О. Оздоровительные эффекты физических упражнений / П. О. Астранд, И. В. Муравов // Валеология. 2004. — № 2. — С. 64–70.

ИЗМЕРЕНИЕ ВЕСОРОСТОВОГО ИНДЕКСА КЕТЛЕ У ЛЮДЕЙ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Синицына Д. А. 3 курс факультет естествознания

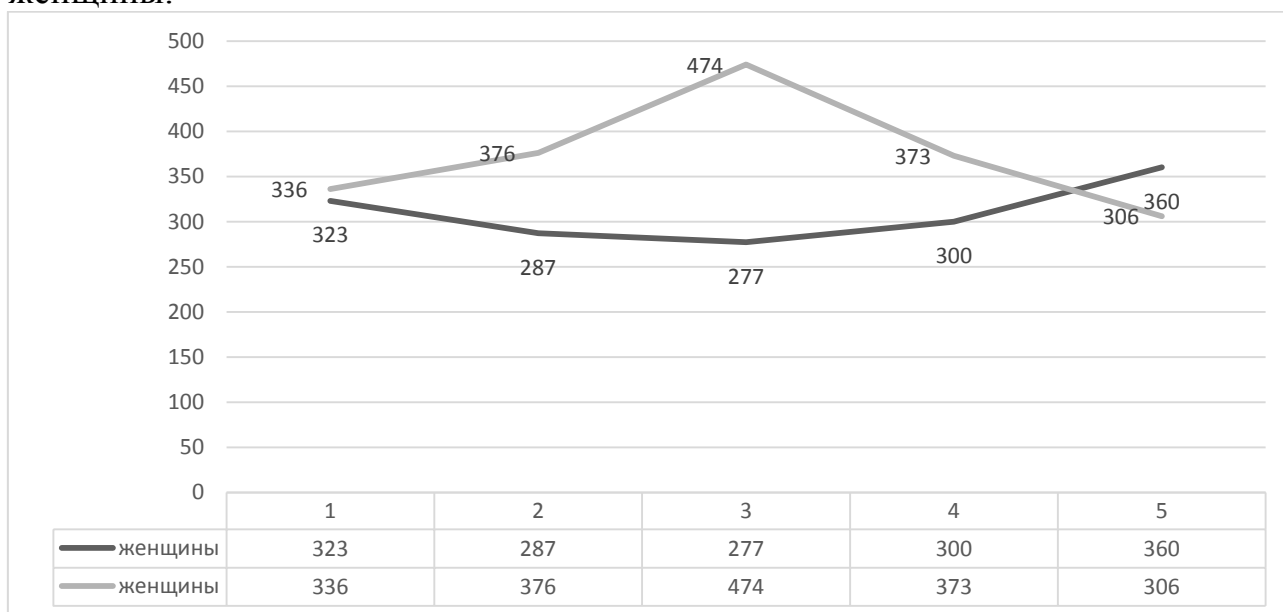
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – Хомич Г. Е.

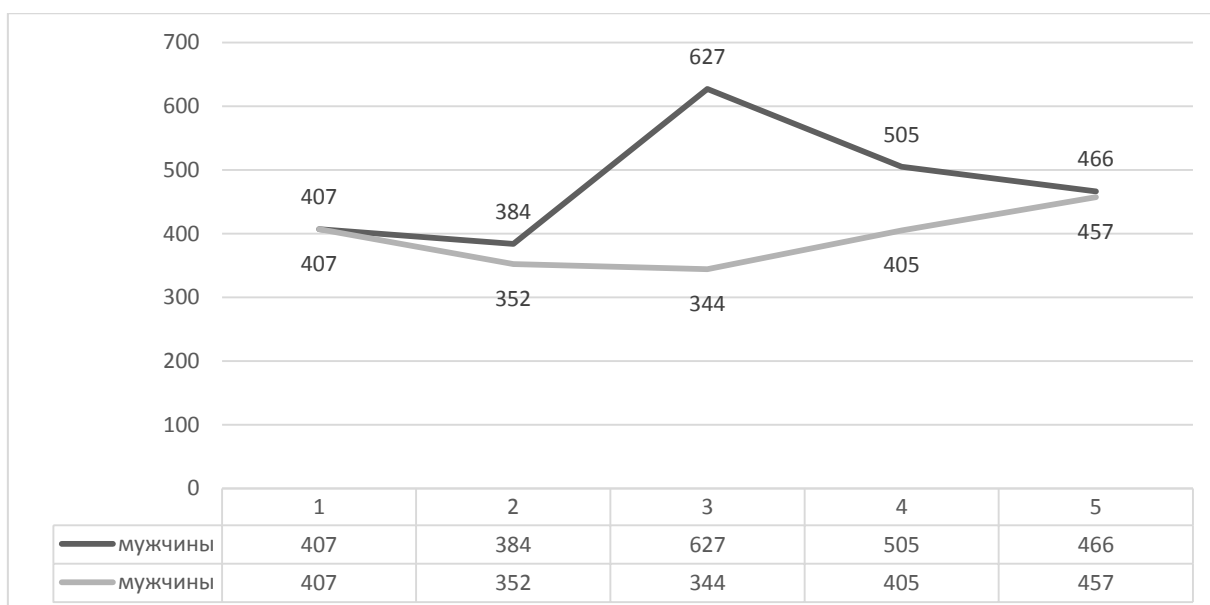
кандидат биологических наук, доцент

Введение. Измерение весоростового индекса массы тела (индекса Кетле), является одним из самых доступных и объективных способов определения отклонения от весовой нормы или диагностики ожирения. Эта величина позволяет оценить соответствие массы тела человека и его роста. Индекс Кетле предназначен для определения массы тела у мужчин и женщин возрастом – от 20 до 65 лет. Хотя этот способ доступен, он не является универсальным. Нельзя будет дать объективные результаты при измерении детей, пожилых людей и беременных женщин. Полученные результаты при расчете весоростового индекса можно отнести к четырем основным группам: дефицит массы тела, норма, избыточная масса тела, ожирение I степени, ожирение II степени, ожирение III степени. Стоит отметить, что весоростовой индекс Кетле не учитывает объем мышечной массы человека, особенности телосложения и уровень физической подготовки.

Содержание. В исследовании принимали участие две группы людей возрастом 20-21 года. Испытуемые из первой группы не занимались профессионально спортом и не вели спортивный образ жизни, а также не имели хронических заболеваний, которые могли бы привести к неконтролируемому набору или уменьшению массы тела. Второй группой испытуемых являлись люди, которые профессионально занимались спортом или те, в чьей жизни постоянно присутствует большое количество физической нагрузки. В исследовании принимали участи как мужчины так и женщины.



Диаграммы 1 – сравнение весоростового индекса Кетле у женщин из двух групп



Диаграммы 2 – сравнение весоростового индекса Кетле мужчин из двух групп

Результаты полученных исследований можно рассмотреть в диаграмме 1 и диаграмме 2. Получив данные испытуемых, мы сравниваем их с нормой (у женщин 325-375, у мужчин 350-400). Четыре из пяти девушек первой группы (не занимающиеся спортом) имели недостаточную массу тела и только показатель одной девушки входит в границы нормы. Из второй группы участников эксперимента ведущие активный образ жизни, показатели только одной испытуемой свидетельствуют о недостатке массы тела. Еще одна участница эксперимента превысила норму на 20%. У остальных испытуемых весоростовой индекс не выходит за пределы нормы. Среди мужчин первой группы (не занимающихся спортом) четыре из пяти участников имеют избыточную массу тела. Увеличение индекса Кетле предположительно происходит из-за увеличения подкожной жировой клетчатки, что может быть вызвано неправильным питанием и не активным образом жизни. Показатели только одного участника испытания были в пределах нормы. Вторая группа по показателям разделилась почти поровну. Результаты двух человек были в пределах нормы, показатели троих испытуемых вышли за пределы нормы. Предположительно увеличение весоростового индекса во второй группе происходит за счет развития мускулатуры из-за регулярных занятий спортом.

Заключение. Результаты исследования позволяют сделать выводы:

1. У подавляющего большинства испытуемых девушек не занимающихся регулярно спортом обнаружен недостаток массы тела.
2. 40% девушек ведущих спортивный образ жизни имеют превышения показателя индекса массы тела. Такие значения могут быть связаны с увеличением мышечной массы.
3. У подавляющего большинства мужчин, не ведущих спортивный образ жизни превышены показатели индекса Кетле. Предположительно это связано с увеличением подкожно жировой клетчатки.

4. У четырех мужчин которые профессионально занимающихся спортом, есть незначительные отклонения от нормы.

5. Показатели групп испытуемых ведущих спортивный образ жизни приближены к показателям нормы.

6. Показатели испытуемых которые не занимаются спортом в большинстве имеют отклонения: у девушек недостаток массы тела, у мужчин показатель превышен.

Список используемых источников

1. Показатели массы тела [Электронный ресурс] : ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрав России. – Режим доступа : <https://gnicpm.ru/articles/zdorovuj-obraz-zhizni/pokazateli-massy>. – Дата доступа 25.10.2022

2. Саваневский, Н.К. Руководство к лабораторным занятиям по физиологии человека : учеб.-метод. пособие / Н.К. Саваневский, Е.Н. Саваневская, Г.Е. Хомич ; под ред. Н.К. Саваневского ; Брест. гос. ун-т им. А.С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2014. – 303 с.

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИОННОЙ ОРИЕНТАЦИИ НА ИЗБЕГАНИЕ НЕУДАЧ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Сукач И.С., 5 курс, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Гаврилович А.А.**
старший преподаватель

Введение. Проблема мотивации в спорте предполагает изучение факторов и процессов, побуждающих спортсменов к действию или бездействию в различных ситуациях. В спортивной деятельности важен анализ причин, которые детерминируют предпочтение конкретных лиц заниматься тем или иным видом спорта. Спорт – сфера деятельности, в которой высокие результаты обусловлены огромными усилиями, непрерывной работой над собой. Эти качества личности спортсмена базируются на различных параметрах их мотивационной сферы, в том числе мотивации избегания неудач. Термин «мотивация» применяется в психологии в нескольких смыслах: 1) мотивация представляет собой систему факторов, которые побуждают к активности и определяют направленность поведения личности (потребности, цели, стремления и др.); 2) мотивация представляет собой характеристику процесса, которая обеспечивает и поддерживает поведенческую активность на конкретном уровне (мотивирование) [1]. Таким образом, мотивация есть совокупность причин психологического характера, которые объясняют поведение личности, его начало, ориентированность и результат [2]. Стремление к избеганию неудач,

как и мотивация к достижению успеха, является важнейшей личностной характеристикой спортсмена особенно в спорте высших достижений, во многом определяющей его дальнейший профессиональный рост.

Содержание. В организованном нами на базе факультета физического воспитания и туризма БрГУ имени А.С. Пушкина исследовании, применялась методика «Диагностика личности на мотивацию к избеганию неудач» Т. Элерса, представляющая собой опросник, направленный на изучение мотивационной ориентации личности на избегание неудач. Выборку составили 60 студентов-спортсменов ($n=60$): кандидаты в мастера спорта и мастера спорта ($n=30$) – выборка А и спортсмены 1 разряда ($n=30$) – выборка Б. Участие в исследовании было добровольным.

Объект исследования – мотивационная сфера личности спортсмена.

Предмет исследования – особенности мотивационной ориентации на избегание неудач спортсменов различной квалификации.

Цель данного исследования – изучить особенности мотивационной ориентации на избегание неудач спортсменов различной квалификации.

Анализ полученных результатов спортсменов выборки А свидетельствует:

– для 37% спортсменов характерен средний уровень мотивации избегания неудач: их деятельность направлена на достижение поставленной цели, спортсмены стремятся довести дело до конца;

– у 27% спортсменов обнаружен низкий уровень мотивации избегания неудач (возникающие трудности достижения результата только усиливают желание добиться цели);

– 3% спортсменов обладают высоким уровнем мотивации избегания неудач – успешность их тренировочной и соревновательной деятельности может быть неравномерной при наличии некоторых трудностей в достижении результата.

Выборка Б характеризуется следующими значениями мотивации: для 60% спортсменов 1 разряда характерен очень высокий и высокий уровень мотивации избегания неудач (37% и 23% соответственно). Средний уровень мотивации избегания характерен для 30% спортсменов, низкий – для 10%

Для определения достоверности описанных различий мотивационной ориентации на избегание неудач спортсменов исследуемых выборок был выполнен статистический анализ данных с помощью U-критерия Манна-Уитни: $U_{\text{эмп}}=125$ при $p=0$.

Заключение. Спортивная мотивация представляется как сложный элемент личности, имеющий определённую структуру, иерархию и находящийся в двусторонней зависимости с выполняемой субъектом деятельностью и ее результативностью. В структуре спортивной деятельности мотивация выполняет функции ее пускового механизма:

оказывает существенное влияние на поддержание требуемого уровня интенсивности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности; регулирует содержание активности, использование различных средств деятельности для достижения желаемых результатов.

Полученные данные свидетельствуют о том, что кандидатам в мастера спорта и мастерам спорта, в отличие от спортсменов выборки Б, очень высокий и высокий уровень мотивации избегания неудач практически не характерен. Особенности мотивационной сферы спортсменов 1 разряда заключаются в излишне высоком стремлении к избеганию неудач, потребности в одобрении и коллективистской направленности избранным видом спорта.

Мотивы спортсменов динамичны по своему содержанию. В процессе спортивного совершенствования они изменяются, преобразуются под влиянием обстоятельств, других спортсменов, оценки собственных действий и поступков, что необходимо учитывать в работе со спортсменами, целенаправленно выстраивая воспитательную работу с ними.

Список использованных источников

1. Асеев, В.Г. Мотивация поведения и формирования личности / В.Г. Асеев. – М. : Мысль, 2012. – 344 с.
2. Гаврилович, А.А. Взаимосвязь параметров психической надежности и мотивационной сферы личности студентов-спортсменов / А.А. Гаврилович // Научные труды Республиканского института высшей школы. Исторические и психолого-педагогические науки: сборник научных статей: в 3 ч. Выпуск 18. / ГУО «Республиканский институт высшей школы», 2018. – Ч. 2. – С. 72-78.

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИОННОЙ ОРИЕНТАЦИИ НА ДОСТИЖЕНИЕ УСПЕХА СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Сукач И.С., 5 курс, психолого-педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Гаврилович А.А.**
старший преподаватель

Введение. Процесс подготовки спортсменов высокой квалификации не может сводиться лишь к совершенствованию различных сторон его спортивного мастерства. В этом процессе важным представляется управление спортивной деятельностью, ключевым моментом которого является контроль за направленностью мотивации спортсмена и последующей ее коррекцией. Мотивация является одним из личностных компонентов психологической структуры спортивной деятельности, в

которой выступает системообразующим фактором [1]. Мотив во многом обуславливает конечный результат деятельности спортсмена, который более отчетливо проявляется в экстремальных условиях соревнований, а главное побуждает к максимальной реализации спортсменом своего профессионального потенциала, если этого требует достижение поставленной цели. Однако многие тренеры и спортсмены недооценивают значимость мотивации в достижении тренировочного и соревновательного результата, что приводит к снижению эффективности спортивной деятельности.

Содержание. В организованном нами на базе факультета физического воспитания и туризма БрГУ имени А.С. Пушкина исследовании, применялась методика «Диагностика личности на мотивацию к успеху» Т. Элерса», направленная на изучение мотивационной ориентации личности на достижение успеха. Выборку составили 60 студентов-спортсменов (n=60): кандидаты в мастера спорта и мастера спорта (n=30) – выборка А и спортсмены 1 разряда (n=30) – выборка Б.

Объект исследования – мотивационная сфера личности спортсмена.

Предмет исследования – особенности мотивационной ориентации на достижение успеха спортсменами различной квалификации.

Цель данного исследования – изучить особенности мотивационной ориентации на достижение успеха спортсменами различной квалификации.

Результатам исследования свидетельствуют о том, что для 22% спортсменов выборки А характерен очень высокий уровень мотивации достижения успеха, для 30% – высокий. Данные спортсмены всегда нацелены на успех, у них высоко развита мотивация, в деятельности они ставят высокие цели и достигают их, возможные препятствия и трудности не оказывают существенного влияния на их тренировочный и соревновательный процесс, продуктивность и степень интенсивности которых как правило не зависят от внешнего контроля.

Для 48% спортсменов выборки А характерен средний уровень мотивации достижений – у этих спортсменов нацеленность на успех зависит от мотивации деятельности и осознания цели, активность и инициативность в тренировочном и соревновательном процессах зависят от мотивации, внешнего контроля и результатов, иногда возможные препятствия трудности снижают эффективность их деятельности.

Низкий уровень мотивации достижения в выборке спортсменов высокой квалификации не выявлен.

Анализ результатов исследования спортсменов выборки Б позволяет констатировать, что для 20% из них характерен низкий уровень мотивации достижений, а это – слабая нацеленность на успех, недостаточная мотивированность на достижение цели деятельности, сниженная активность и инициативность в тренировочном и соревновательном процессах. Возможные препятствия могут существенно снижать результативность деятельности таких спортсменов, которая зачастую зависит от внешнего

контроля. У них не в полной мере развита потребность достижения успеха.

Для 20% спортсменов характерен высокий уровень мотивации достижений и лишь для 7% – очень высокий.

У 53% спортсменов выборки Б преобладает средний уровень мотивации достижений. Так как доминирующим уровнем мотивации достижения в исследуемых выборках выступает средний уровень, представим характерные для него особенности:

- предпочтение работать в условиях побуждения мотива достижения;
- мотивация достижения не всегда приводит к гораздо более высоким, чем у остальных спортсменов результатам;
- взятие на себя личной ответственности за выполнение деятельности, но в ситуациях невысокого либо умеренного риска, и если успех не зависит от случайности;
- предпочтение адекватной обратной связи о результатах своих действий;
- редкие поиски эффективных, новых методов решения тактических задач;
- неравномерность эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Для определения достоверности описанных различий мотивационной ориентации на достижение успеха спортсменов исследуемых выборок был выполнен статистический анализ данных с помощью U-критерия Манна-Уитни: $U_{эмп} = 718$ при $p = 0$.

Заключение. В ходе проведенного исследования было зафиксировано, что в выборке спортсменов кандидатов и мастеров спорта очень высокий и высокий уровень мотивации к успеху встречается значительно чаще. Таким образом, спортсмены высокой квалификации более нацелены на успех, возможные препятствия и трудности не оказывают негативного влияния их тренировочный и соревновательный процессы.

Список использованных источников

1. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2015. – 464 с.

КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЖЕНЩИН ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ

Тарасевич Н.Р., аспирант
(БГУФК)

Научный руководитель – Давыдов В.Ю.,
доктор биологических наук, профессор

Введение. Проблема сохранения и укрепления здоровья населения может найти свое решение в использовании массовых форм оздоровительной

физической культуры. Одной из наиболее привлекательных двигательных систем, вследствие своей доступности и эмоциональности, являются занятия различными видами аэробики.

Целью исследования явилось изучение особенностей конституции и двигательных показателей, женщин занимающихся оздоровительной аэробикой.

Методы исследования. В исследовании принимали участие 84 женщины в возрасте 20-48 лет. Применялись следующие методы: соматоскопия, антропометрия, определение компонентного состава массы тела, определение типа конституции, спирометрия, пульсометрия, измерение артериального давления, функциональные пробы Мартина «сидя - стоя» по Н.Е.Тесленко, тест PWC₁₇₀, косвенное определение максимального потребления кислорода (МПК), оценка уровня здоровья, тестирование физической подготовленности. Анализ полученных данных проводился с помощью статистического пакета «Excel».

Результаты исследования. Встречаемость различных соматотипов среди обследованных женщин распределилась в процентном соотношении следующим образом: астеноидный – 21 %; торакальный – 24 %; дигестивный – 30 %; мышечный – 19 %; неопределенный – 6 %.

При сравнении данных типов конституции выявлено, что женщины дигестивного типа имеют наибольшие значения следующих показателей:

- масса тела ($74,2 \pm 13,2$ кг); обхват грудной клетки ($92,5 \pm 7,8$ кг); абсолютная поверхность тела ($1,8 \pm 0,1$ м²);
- абсолютные значения: жировой, мышечной, костной массы ($28,1 \pm 7,9$; $30,9 \pm 6,0$; $7,6 \pm 1,5$ кг); физической работоспособности (PWC₁₇₀= 812 ± 208 кг м/мин); МПК ($2,6 \pm 0,5$ л / мин); кистевой динамометрии (27 ± 5 кг);
- двигательного теста (количество отжиманий за 30 секунд) - 23 ± 3 раз;
- относительной жировой массы ($37,4 \pm 5,4\%$);

Наименьшие значения дигестивный тип по сравнению с другими типами имеет в относительных показателях: мышечной массы ($41,7 \pm 3,2\%$); костной массы ($10,3 \pm 1,1\%$); ЖЕЛ ($44,5 \pm 9,7$ мл/кг); МПК ($36,4 \pm 6,6$ мл/мин/кг); силы ($37,5 \pm 5,8\%$); взрывной силы (прыжок в высоту) (25 ± 2 см).

Дигестивный тип по показателям сердечно-сосудистой системы (САД 120 ± 7 мм рт.ст., ДАД 78 ± 9 мм рт.ст., ЧСС сидя – 71 ± 8 уд/мин, ЧСС стоя – 81 ± 9 уд/мин, двойное произведение 85 ± 10 ед.) в нашем исследовании находится на второй позиции. Самые высокие значения выявлены у представительниц неопределенного типа (САД 120 ± 13 мм рт.ст, ДАД 79 ± 4 мм рт.ст, ЧСС сидя – 73 ± 5 уд/мин, ЧСС стоя – 88 ± 7 уд/мин, двойное произведение 89 ± 15 ед.).

Женщины дигестивного типа конституции имеют самый низкий балл по тесту Г.Л.Апанасенко и уровень здоровья ниже среднего.

Диаметрально противоположные результаты выявлены у женщин астеноидного типа. Они имеют наименьшие значения тех показателей, которые в дигестивном типе являются наибольшими:

– масса тела ($51,2 \pm 3,7$, кг); обхват грудной клетки ($79,4 \pm 3,0$, кг); абсолютная поверхность тела ($1,5 \pm 0,08$, кг);

– абсолютные значения: жировой, мышечной, костной массы ($10,7 \pm 2,;$ $24,2 \pm 2,5$; $6,0 \pm 0,7$, кг); физической работоспособности ($PWC_{170} = 635 \pm 156$ кг м/мин); МПК ($2,0 \pm 0,4$ л / мин); кистевой динамометрии (24 ± 4 кг);

– двигательного теста (количество отжиманий за 30 секунд) - 22 ± 4 раз;

– относительной жировой массы ($20,9 \pm 3,5\%$);

Относительные показатели костной массы ($11,8 \pm 1,3$ кг), ЖЕЛ ($61,7 \pm 10$ мл / кг), PWC_{170} ($12,7 \pm 2,9$ кг м / мин/кг), относительной силы ($47,0 \pm 7,2\%$) у астеников в отличие от других соматотипов имеют наибольшие значения.

У астеников наименьшие величины функциональных показателей сердечно-сосудистой системы: САД 109 ± 11 мм рт. ст, ДАД 70 ± 9 мм рт. ст, двойное произведение 76 ± 14 ед.

В тесте Г.Л. Апанасенко астеники имеют самый большой балл и средний уровень здоровья.

Остальные соматотипы занимают промежуточное положение между дигестивным и астеноидным типами конституции. Неопределенный тип по показателям ближе к дигестивному, а торакальный – к астеноидному. Мышечный тип занимает среднюю позицию между неопределенным и торакальным типами. Уровень здоровья женщин мышечного типа – средний. Он отличается от других соматотипов наибольшими показателями длины тела ($165,4 \pm 4,3$ см), относительной мышечной массы ($47,7 \pm 4,0\%$), взрывной силы (прыжок в высоту) – 29 ± 2 см, гибкости (16 ± 4 см) и низким значением относительного показателя PWC_{170} ($10,0 \pm 3,7$ кг м/мин/кг).

Представители торакального типа конституции, занимая среднюю позицию по значениям исследуемых показателей, имеют наибольшие МПК относительное ($41,8 \pm 7,8$ мл/мин/кг) и прирост ЧСС в пробе «сидя-стоя» ($57 \pm 7\%$).

Из всего комплекса изучаемых показателей у представителей разных типов достоверные различия ($P < 0,05$) наблюдаются в основном по показателям тотальных размеров, компонентного состава массы тела, весо-ростового индекса Кетле, гибкости и максимальной частоты движений в теппинг-тесте.

Также различия выявленные в показателях, отражающих состояние кардиореспираторной системы наиболее статистически значимыми у астеноидного и дигестивного типов телосложения. Можно отметить достоверность различий ($P < 0,05$) в абсолютных значениях теста PWC_{170} и МПК между представителями астеноидного, дигестивного и мышечного.

Комплексная оценка здоровья показала, что представители торакального, дигестивного и неопределенного типа конституции имеют уровень ниже среднего, а мышечного и астеноидного - средний уровень здоровья.

Заключение. В результате проведенного исследования выявлено, что наиболее статистически значимые различия среди изучаемых соматотипов у женщин, занимающихся оздоровительной аэробикой, характерны для представительниц дигестивного типа конституции. Они имеют наибольшие значения тотальных размеров тела, компонентного состава массы тела, показатели физической работоспособности; МПК; кистевой динамометрии; показателей двигательного теста (количество отжиманий за 30 секунд); относительной жировой массы. У них же отмечены наименьшие значения, по сравнению с другими типами конституции, относительные показатели состава массы тела, ЖЕЛ, МПК, силы, взрывной силы (прыжок в высоту). Противоположные результаты выявлены у женщин астеноидного типа. Они имеют наименьшие значения показателей тотальных размеров тела и компонентов массы тела, физической работоспособности, МПК, кистевой динамометрии, двигательного теста (количество отжиманий за 30 секунд), ЖЕЛ, PWC_{170} , относительной силы. У астеников отмечены наименьшие величины функциональных показателей сердечно-сосудистой системы: САД, ДАД, двойное произведение. По результатам теста Г.Л. Апанасенко астеники имеют самый большой балл и средний уровень здоровья.

Список использованных источников

1. Годик, М.А. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека / М.А. Годик, В.К. Балтсевич, В.Н. Тимошкин // Теория и практика физической культуры. 1994 – № 5 – 6. – С. 24–32.
2. Давыдов, В.Ю. Научно-методическое обеспечение тренировочного процесса спортсменок, занимающихся аэробикой / В.Ю. Давыдов, Г.О. Краснова. – Волгоград : ВГАФК, 2000. – 158 с.
3. Дубровский, В.И. Спортивная медицина : Учебник для студентов вузов / В.И. Дубровский. – М. : Гуманит. изд. Центр, ВЛАДОС, 1998. – 480 с.

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ ГРУППЫ

Тарасюк В. М. 3 курс, факультет естествознания
(БрГУ имени А. С. Пушкина)
Научный руководитель – **Хомич Г. Е.**
кандидат биологических наук, доцент

Введение. Малоподвижный образ жизни, нерегулярное питание, нарушение распорядка дня, вредные привычки могут негативно влиять на состояние сердечно-сосудистой, дыхательной систем и на здоровье в целом. Важную роль играет контроль и мониторинг состояния здоровья студентов. Проблема сохранения здоровья участников образовательного процесса не

теряет своей актуальности и занимает значительное место в ряде различных исследований.

Одним из основных показателей здоровья является функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, которое характеризуется целостностью и системными механизмами регуляции, а также индивидуальными особенностями.

Исследование деятельности сердечно-сосудистой системы (ССС) занимает основное место в комплексе обследований студентов при занятиях физической культурой и спортом. Это объясняется тем, что по характеру ее адаптационных сдвигов можно судить о функциональном состоянии не только сердечно-сосудистой системы, но и организма в целом. Поэтому целью нашего исследования явилась оценка функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем у студентов в возрасте 19 – 20 лет.

Содержание. В качестве испытуемых в данном исследовании выступали студенты из одной учебной группы, не занимающиеся профессионально спортом, не имеющие каких-либо заболеваний сердечно-сосудистой системы, в возрасте 19 – 20 лет.

В ходе эксперимента исследовалась пульсовая реакция на задержку дыхания. Методика эксперимента у испытуемого в положении сидя в состоянии покоя подсчитывается частота сердечных сокращений (ЧСС₁) за 10 с на лучевой артерии. Затем испытуемый делает глубокий вдох и на максимально возможное время задерживает дыхание. Сразу же после задержки дыхания опять измеряется пульс за 10 с (ЧСС₂). Полученные результаты представлены в таблице 1.

Пульсовая реакция (ПР) сердечно-сосудистой системы рассчитывается по формуле:

$$ПР = ЧСС_1 : ЧСС_2.$$

Полученные значения также занесены в таблицу 1.

Значения ПР, равные 1,2 и ниже, свидетельствуют о слабо выраженной реакции кровеносной системы на дефицит кислорода, что является благоприятным признаком. Показатели ПР выше 1,2 отражают недостаточную обеспеченность организма кислородом.

Таблица 1. Результаты пульсовой реакции на задержку дыхания

Испытуемый	ЧСС ₁ / 10 с	ЧСС ₂ / 10 с	ПР
1	13	15	0,87
2	13	12	1,08
3	10	13	0,77
4	14	15	0,93
5	13	11	1,18
6	10	13	0,77
7	12	14	0,86
8	10	11	0,91
9	12	15	0,8
10	12	13	0,92
11	14	13	0,875
12	13	11	1,18

Полученные экспериментальные данные (таблица 1) показывают, что у всех испытуемых, принимавших участие в исследовании, пульсовая реакция на задержку дыхания находится в пределах нормы и составляет в среднем 0,93.

Заключение. Анализ полученных в ходе исследования данных выявил, что у всех студентов учебной группы пульсовая реакция на задержку дыхания находится в пределах нормы. Следовательно, отмечается слабо выраженная реакция кровеносной системы на дефицит кислорода, что является благоприятным признаком. Можно предположить, что у всех студентов, не занимающихся профессионально спортом, не имеющих каких-либо заболеваний сердечно-сосудистой системы, пульсовая реакция также находится в пределах нормы.

Список использованной литературы

1. Саваневский, Н.К. Руководство к лабораторным занятиям по физиологии человека / Н.К. Саваневский, Е.Н. Саваневская, Г.Е. Хомич. – Брест: БрГУ, 2014. – 303 с.
2. Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов [Электронный ресурс] : материалы междунар. науч.-практ. конф., Респ. Беларусь, Минск, 1–2 нояб. 2018 г. / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: В. А. Коледа (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2018. – С. 597-600.
3. Современные методы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи : сб. науч. ст. по материалам I Респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Минск, 15 марта 2017 г. / редкол.: И. В. Пантюк (отв. ред.) [и др.]; БГУ, Факультет социокультурных коммуникаций, кафедра экологии человека. – Минск: Изд. Центр БГУ, 2017. – С. 53-57.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНДЕКСА СКИБИНСКОЙ

Токарь С.О. 3 курс, факультет естествознания
(БрГУ им. А.С.Пушкина)

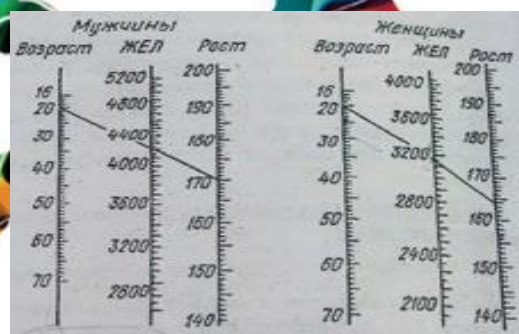
Научный руководитель – **Хомич Г. Е.**

кандидат биологических наук, доцент

Введение. Оценка состояния здоровья человека – сложный процесс, так как у него нет единого критерия, по которому можно было бы судить о его здоровье. Согласно определению ВОЗ, здоровье – это состояние полного как психического и физического, так и социального благополучия, а не только отсутствие у человека болезней. Под физическим здоровьем понимают такое состояние человека, когда саморегуляция функций организма находится на совершенном уровне, присутствуют гармония между физиологическими процессами и максимальная адаптация организма к различным факторам внешней среды. Под психическим здоровьем

предполагают отрицание болезни, а также её преодоление, что должно являться его «стратегией жизни». Под социальным здоровьем понимают меру социальной активности человека и его деятельного отношения к миру. При оценке состояния здоровья человека используют возрастные и индивидуальные нормы. Возрастная норма будет соответствовать измерению одного из возможных показателей в различных возрастных группах с последующим вычислением среднего значения для каждой обследуемой группы, которые принимают за стандарт нормы. Однако люди, входящие в одну группу, существенно отличаются друг от друга, что определяется многими факторами: полом, образом жизни, местом жительства, их профессией. Из-за этого понятие нормы, как и понятие здоровья, для каждого человека строго индивидуально. При оценке здоровья, всегда нужно учитывать субъективные отзывы, а также данные, полученные при объективном обследовании. У практически здоровых лиц факторами, определяющими физическое состояние организма, являются: физическое развитие, физическая работоспособность, функциональные возможности кислородно-транспортной системы и возраста.

Содержание. Считается, что индекс Скибинской отражает функциональные резервы организма дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма. Индекс Скибинской (ИС) рассчитывают по формуле: $ИС = 0.01 * ЖЕЛ * ЗД / ЧСС$ где ЧСС – частота сердечных сокращений (уд/мин); ЖЕЛ – жизненная ёмкость лёгких (мл); ЗД – длительность задержки дыхания (с) после спокойного вдоха в пробе Штанге.



Целью нашей работы была оценка состояния индивидуального уровня физического здоровья человека с помощью индекса Скибинской. Для выполнения поставленной цели нам было необходимо определить жизненную ёмкость лёгких, для чего мы использовали метод спиррометрии. Записывали самый высокий показатель из трёх попыток. Этот показатель сравнивали с должной величиной ЖЕЛ, которая зависит от возраста, роста и пола. Должную ЖЕЛ определяли по номограмме. Для этого находили на левой шкале номограммы возраст испытуемого, а на правой шкале – его рост. Приложив линейку к этим точкам, на прямой линии в пересечении со средней шкалой находили число, которое показывает, какой должна быть ЖЕЛ у данного испытуемого. Если фактическая ЖЕЛ, определённая испытуемым путём выдоха в спирометр, оказалось ниже, чем должная ЖЕЛ, найденная по номограмме, то это свидетельствует о недостаточном уровне функционирования системы внешнего дыхания. В норме у здоровых людей фактическая ЖЕЛ может отклоняться от должной в пределах $\pm 15\%$. Определение длительности задержки дыхания мы производили, используя пробу Штанге. Проба Штанге – задержка дыхания на вдохе. Обследуемый после 5-7 мин отдыха в

положении сидя делал полный вдох и выдох, а затем снова вдох (80-90% от максимального). Фиксировалось время от момента задержки дыхания до прекращения пробы. Обычно здоровые нетренированные люди задерживают дыхание на вдохе 40-50 с, а тренированные спортсмены – от 1 до 2,5 мин. С улучшением состояния тренированности время задержки дыхания возрастает, а при утомлении снижается. Если вы способны задержать дыхание менее, чем на 50 с, то у вас слабая функциональная подготовленность, на 65—75 с — средняя и более 80 с — хорошая функциональная подготовленность.

Заключение. Оценка состояния здоровья по Индексу Скибинской (ИС) проводилась между учащимися факультета естествознания.

Таблица 1. Показатели индекса Скибинской

Испытуемый, №	ЧСС	ЖЕЛ	ЗД	ИС
1	61	6000	53	52.1
2	64	4000	48	30
3	63	5500	75	65.5
4	61	4500	90	66.4
5	71	4800	41	27.7
6	78	4750	38	23.1
7	72	3800	27	15.4
8	65	3700	40	21.8
9	63	4300	58	39.6
Среднее	66.4	4594.4	56.6	39.2

Результаты интерпретируются следующим образом:

- <5 — «очень плохо»;
- 5—10 — «неудовлетворительно»;
- 10—30 — «удовлетворительно»;
- 30—60 — «хорошо»;
- >60 — «очень хорошо».

По результатам оценки состояния здоровья группы результат показал ИС = 39.2, что свидетельствует «хорошему» результату.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАПОМИНАНИЯ

Хивук Э.Н. 3 курс, факультет естествознания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Хомич Г.Е.**
кандидат биологических наук, доцент

Введение. Технологические устройства растут в геометрической прогрессии с каждым годом. Детям нынешнего поколения трудно учиться, запоминать что-либо, потому что их мозг настроен на поиск. Они знают, где искать необходимую информацию, и не запоминают ее. У многих людей клиповое мышление, т.е. они запоминают материал фрагментами. Доказано, что дети, которые учились во времена СССР, обладают хорошей памятью. Кроме того, проблемы с запоминанием можно обнаружить и у взрослого

поколения, например, при болезни Альцгеймера. Исследования головного мозга, проведенные современными методами, показывают, что процессы обучения, запоминания и хранения информации осуществляются передними областями лобной коры, височной и теменной корой, мозжечком, подкорковыми узлами, миндалиной, гиппокампом и неспецифической системой головного мозга. Разрушение отдельных структур мозга может вызвать ухудшение памяти из-за нарушения запоминания, хранения или воспроизведения.

Однако, несмотря на определенную специализацию мозговых систем для запоминания и хранения информации, мозг функционирует как единое целое. Специальные эксперименты с удалением различных частей мозга у животных показали, что память обеспечивается функционированием всего мозга. Система регулирования памяти имеет иерархическую структуру, и полное обеспечение функций и процессов памяти возможно только в том случае, если все ее звенья работают. Память – это системное свойство всего мозга. Для выполнения работы необходимы словесный и числовой тесты.

Содержание. В качестве испытуемых в данном исследовании выступали студенты из одной учебной группы. В ходе эксперимента исследовалась эффективность запоминания набора слов.

Методика эксперимента: Испытуемому на 40 секунд предъявляют тест, состоящий из 20 слов с их порядковыми номерами. Испытуемый должен их запомнить после окончания предъявления записать слова на бумаге вместе с их порядковыми номерами. Ответ считается правильным только при условии, что слово называется вместе с его порядковым номером. Эффективность запоминания вычисляют по формуле: $\text{число правильных ответов} \div 20 \times 100 = \dots\%$

Если полученная величина составляет 90-100 %, то это соответствует отличной эффективности запоминания, если 70-90 % - очень хорошей 50-70% – хорошей, если 30-50% - удовлетворительной, если 0-10% очень плохой.

Таблица 1 – Эффективность запоминания

Испытуемый, №	Эффективность (0 – 100, %)
1	35
2	40
3	20
4	10
5	40
6	35
7	35
8	40
9	15
10	50
Среднее значение	32

Заключение. Таким образом, в ходе эксперимента было выявлено, что самым высоким показателем в группе является 50%, самым низким—10%. Среднее значение по группе составило 32%. Из всех испытуемых 7 человек соответствует по эффективности запоминания среднему значению и выше. Трое студентов, входящих в исследуемую группу имеют показатель ниже среднего. Эффективность запоминания от 40 до 50 процентов показали четыре человека

Список использованных источников

1. Саваневский, Н.К. Руководство к лабораторным занятиям по физиологии человека / Н.К. Саваневский, Е.Н. Саваневская, Г.Е. Хомич. – Брест : БрГУ, 2014. – 303 с.
2. Образовательный сервис Zachnik [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://zachnik.com/spravochnik/psihologija/klinicheskaja-psihologija/metodiki-issledovanija-panjati/>. – Дата доступа: 29.10.2022.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ОБРАЗОВАНИЕ НОВЫХ НЕЙРОННЫХ СВЯЗЕЙ

Чипурных Е.В., 1 курс, факультет естествознания (БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Засим Н.Н.**
преподаватель

Введение. С течением времени занятие физической активностью у человека отошло на второй план, уступив место другим, менее энергозатратным действиям. Данная работа призвана выделить и показать, что занятие физической культурой и развитием здоровья – важный аспект жизни человека.

Взаимосвязь между физическими нагрузками и когнитивными способностями позволяет раскрыть такая наука, как когнитивистика., Данная наука объясняет устройство головного мозга и принципы его работы, а также способы воздействия на логическое и интеллектуальное мышление Одним из результативных способов воздействия на мозг является физическая активность, так как согласно результатам многочисленных исследований, когнитивные показатели (умение анализировать информацию, умение импровизировать, умение решать проблемы, умение думать абстрактно, долгосрочная память, внимание, оперативная реакция) выше у людей, регулярно занимающихся каким-либо видом спорта, чем у ведущих неактивный образ жизни.

Содержание. Наш мозг ленив и стремится к покою и сохранению энергии. Любое новое действие побуждает его тратить накопленную энергию и формировать новые связи, что отражается в явлении нейропластичности.

Зная механизм нейропластичности, можно любое новое действие или новый приобретенный опыт закрепить на регулярной основе и качественно повысить уровень жизни.

Отсутствие физических нагрузок влияет не только на тело, но и на мозг. Сидячий образ жизни и малые физические нагрузки провоцируют уменьшение массы головного мозга, а также являются мощным фактором развития старческого слабоумия и дефицита когнитивных процессов.

Для эффективного функционирования мозг нуждается в постоянном поступлении импульсов от разных систем организма, которые состоят почти на половину из мышц. В мозг поступает большое количество нервных импульсов, обогащающих его и помогающих поддерживать работоспособное состояние, процесс поступления импульсов происходит благодаря активной работе мышц. Нервная импульсация, поддерживающая головной мозг в необходимом рабочем тоне, создается в результате мышечных сокращений. В общем, занятия физической культурой влияют на:

1. Нейротрансмиттеры (химические вещества, высвобождающиеся при взаимодействии нейронов друг с другом). Физические нагрузки позволяют сохранять необходимый баланс нейротрансмиттеров в головном мозге: повышают уровень нейротрансмиттеров (там, где наблюдается их недостаток), а там, где нейротрансмиттеров слишком много, происходит понижение их уровня. Всё это улучшает самоконтроль, мотивацию, концентрацию, а также на сон, питание и вес.

2. Рост нервных клеток и формирование новых синапсов путем синтеза нейротрофина BDNF (нейротрофический фактор мозга), стимулирующего рост и развитие нейронов. Было замечено, что и у животных и у человека уровень BDNF резко возрастает при физических упражнениях.

3. Стимуляцию нейрогенеза. Нейрогенез (многоступенчатый процесс образования новых нервных клеток в зрелой центральной нервной системе). Нейротрофин BDNF способствует процессу нейрогенеза, а также позволяет нейронным клеткам головного мозга оставаться здоровыми и молодыми. Данный белок влияет на процесс увеличения количества дендритов, принимающих информацию.

Благодаря физическим нагрузкам происходит улучшение кровоснабжения в мозге (за счет увеличения притока крови к мозгу и как следствие, это повышает эффективность самого мозга. Также, при физических упражнениях происходит стимуляция кровоснабжения гиппокампа и задней поясной коры. В данных отделах мозга повышается нейронная активность и улучшается обмен веществ, к тому же, у людей, занимающихся физическими нагрузками наблюдалось увеличение памяти.

Нейротрофин BDNF, активен в гиппокампе, коре и передним мозге (область, отвечающая за память и обучение), и со скачком BDNF происходит прирост гиппокампа и улучшение когнитивных функций.

В ходе моих исследований я сделал вывод, что когнитивные функции помогают развивать следующие упражнения:

1. Упражнение «Слон». Встаем прямо, немного сгибаем ноги в коленях. Нужно прижать правое ухо к правому плечу и вытянуть правую руку вперед. Этой рукой нужно нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку, начиная от центра и вправо-вверх. Нижняя часть туловища должна оставаться неподвижной, при этом глазами нужно следить за кончиками пальцев.

2. Упражнение «Сгибание стопы». Оно способствует быстрому включению языковых функций мозга. Садимся на стул, кладем правую стопу на левое колено. Начинаем массировать места напряжения мышц в лодыжке, икре под коленом. Одновременно с этим нужно сгибать ступню к себе и от себя. Повторяем с обеими ногами.

3. Упражнение «Сова».левой рукой захватываем мышцы правого плеча. Далее поворачиваем голову, чтобы взглянуть назад через левое плечо, делаем вдох, сохраняя при этом плечи прямыми. Затем опускаем подбородок на грудь, делаем вдох и расслабляем плечи. Повторяем упражнение с другой рукой.

4. Упражнение «Крюки». Встаем прямо, ноги скрещены. Руки вытягиваем перед собой, перекрещиваем и соединяем ладони в замок. Сгибаем локти, выворачивая кисти вовнутрь, прижав их к груди таким образом, чтобы локти были направлены вниз. Язык прижимаем к нёбу за верхними зубами, взгляд направлен вверх. Дышать нужно ровно и спокойно. Далее расставляем ноги на ширину плеч, голову наклоняем вперед, глаза опускаем. Руки лодочкой вниз. Пальцы должны касаться друг друга. В таком положении стоим не более одной минуты.

5. Упражнение «Веселые обезьянки» левой рукой беремся за кончик носа, а правой в этот же момент за противоположное ухо. Теперь одновременно отпускаем ухо и нос, хлопаем в ладоши, меняем положение рук с точностью «до наоборот».

Таким образом, есть масса различных упражнений, простых и сложных, на координации. Движений и сообразительности, которые помогают мозгу образовывать новые нейронные связи.

Заключение. Таким образом, благодаря большому количеству исследований в сфере когнитивных способностей можно сделать вывод о пользе и эффективности физических нагрузок и их положительном влиянии на когнитивные функции головного мозга человека. Также стоит отметить, что для достижения оптимального эффекта на когнитивные способности необходимо заниматься на протяжении 4 месяцев по 30 минут 2-3 раза в неделю. Однако эффект от упражнений уходит сразу после прекращения занятий, поэтому умеренные физические нагрузки должны являться регулярными.

В результате физической активности в головном мозге происходит увеличение и укрепление нейронных связей, которые помогают разным областям мозга передавать друг другу данные, тем самым обеспечивая жизненно важные для нас процессы: управлениями движениями собственного тела, формирование памяти, продуцирование и понимание

речи, восприятие новой информации. Физические упражнения также оказывают положительное влияние на эмоциональное состояние человека, которое играет немаловажную роль в функционировании когнитивных процессов.

Список использованных источников

1. Андросенко, В. В. Влияние физической активности на когнитивные функции мозга / В. В. Андросенко, Е. С. Солодилова. – Минск: Амалфея, 2013 – 218 с.
2. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности/ Н.А. Берштейн. – Минск : Юнипак, 1998 – 161 с.
3. Стасевич К. Физическая активность и мозг. В сборнике: Наука и жизнь/. Алексеева В.Е. – М.: Наука, 1966 – 54 с.
4. Научная электронная библиотека – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42373089> – Дата доступа 06.11.2022.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ 1 КУРСА СПОРТИВНОГО ВУЗА В ПЕРИОД ЗИМНЕЙ СЕССИИ

Чукова В.И., 2 курс, социально-педагогический факультет
(Московская государственная академия физической культуры)
Научный руководитель - **Хрусталёва С.О.**
кандидат педагогических наук, доцент

Введение. В начале учебного процесса на первом курсе студенты осваивают новые условия жизнедеятельности и сталкиваются с неизвестными до этого трудностями. Поэтому стрессоустойчивость, восприятие стрессовых ситуаций накладывает свой отпечаток на реагирования на окружающую среду: учебную, социальную и др. Исходные показатели стрессоустойчивости влияют на скорейшую адаптацию к новым образовательным требованиям в процессе обучения в вузе.

Студенческая жизнь для студентов - это время, когда у них появляются новые интересные планы и задумки, они могут совершенствоваться в какой-либо деятельности. Но для первокурсников - это пора, когда им нужно справиться с трудностями, которые возникают у них в новый период жизни – студенческую жизнь. У них могут возникнуть сложности по отношению к новым для них преподавателям, их жизнь становится непохожей на ту, которая была до этого периода. Мы считаем, что для первокурсников стрессом являются не только все выше перечисленные факторы, но и их первая сессия. Ведь не все первокурсники могут справиться со стрессом.

Содержание. Актуальность исследуемой темы заключается в том, что стрессоустойчивость является неотъемлемым качеством в преодолении текущих проблем и решении актуальных задач. Стрессоустойчивость

выступает как качество личности, позволяющее найти максимально эффективные методы решения проблем. В исследовании рассматриваются особенности стрессоустойчивости у студентов в период их первой сессии.

Стрессоустойчивость — совокупность качеств, позволяющих организму спокойно реагировать на конфликтные ситуации и переносить действие стрессоров без вредных всплесков эмоций.

Цель исследования: изучить уровень стрессоустойчивости у студентов 1 курса в период их первой зимней сессии.

Гипотеза: предполагается, что уровень стрессоустойчивости у студентов имеет низкий уровень, либо средний.

Методы исследования:

- Анализ и обобщение литературных источников;
- Тестирование (авторская методика на определение уровня стрессоустойчивости личности И. А. Усатова)
- Методы математической обработки данных.

Наш эксперимент проходил на базе ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры». В нем приняли участие 40 студентов трех групп 1 курса. Эксперимент проходил в 3 этапа.

На первом этапе эксперимента был проведен анализ литературных источников.

Согласно Б.Х.Варданяну, стрессоустойчивость определяется как «свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и тем самым содействующее успешному выполнению деятельности» [2; 3].

Ф.Б. Березин отмечает, что стрессоустойчивость является интегративным свойством личности, включающим в себя взаимодействие эмоционального, волевого, интеллектуального и мотивационного компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмоциональной обстановке [1].

На втором этапе было проведено тестирование респондентов трех групп с целью определения уровня стрессоустойчивости.

По результатам авторской методики на определение уровня стрессоустойчивости личности И. А. Усатова, мы получили, что:

15% опрошенных нами респондентов, имеют высокий результат, это означает, что они уверены в себе, умеют проявлять свои сильные стороны и быстро восстанавливать своё психическое состояние.

35% - это меньше половины опрошенных респондентов имеют средний результат стрессоустойчивости, это означает, что их уровень стрессоустойчивости соответствует в меру напряженной жизни активного человека.

50% респондентов имеют низкий результат. У них проявляются цепные реакции физических и умственно - психических нарушений, и они вынуждены часть своих ресурсов тратить на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса.



Респондентов с высоким уровнем стрессоустойчивости оказалось статистически мало (15 %).

Респондентов со средним уровнем стрессоустойчивости оказалось меньше половины (35%). Это означает, что небольшая часть студентов первого курса все же способна справиться со стрессом в новых для них условиях, но это может быть обусловлено их темпераментом, особенностями характера.

Респондентов с низким уровнем стрессоустойчивости оказалось больше всех (50%). Низкий уровень стрессоустойчивости говорит о том, что у студентов первого курса возникают сложности в новой для них обстановке. Они не могут справиться со стрессом самостоятельно.

Заключение. Проанализировав полученные нами результаты исследования, мы делаем вывод, что стрессоустойчивость в современном мире играет важную роль в жизни студентов. На уровень стрессоустойчивости у студентов первого курса влияют не только внешние показатели, но и личные качества студентов: такие как темперамент, целеустремленность.

Список использованных источников

- 1.Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988. – 322 с.
- 2.Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. – М., 1983.
- 3.Комарова И.А. Коррекция уровня психоэмоционального стресса у студентов во время учебного процесса: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. – Курган, 2009.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ КРАТКОВРЕМЕННОЙ СЛУХОВОЙ ПАМЯТИ У ЧЕЛОВЕКА

Шмат К.И. 3 курс, факультет естествознания

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Хомич Г.Е.

кандидат биологических наук, доцент

Введение. Память – это способность человеческого мозга усваивать, сохранять и воспроизводить в сознании информацию и навыки. Индивидуальная адаптация животных и человека к изменениям окружающей действительности осуществляется на основе фиксации информации об изменениях внешней и внутренней среды. Память человека непосредственно связана с такими высшими психофизиологическими явлениями как сознание, мышление, внимание. Учёные выделяют несколько видов памяти по времени хранения в ней информации, а именно: кратковременную, промежуточную и долговременную. Объем кратковременной памяти составляет 7 ± 2 единицы. Данный вид памяти формируется в результате энграмм или следов памяти, обозначающих сенсорные отпечатки внешнего мира. Информация в данном виде памяти может храниться от 1 до 10 минут. Целью нашей работы являлось исследование объёма кратковременной слуховой памяти группы студентов факультета естествознания.

Содержание. Чтобы определить объём кратковременной слуховой памяти нам нужно было найти то максимальное количество цифр, которое человек может усвоить на слух с одного прочтения и точно воспроизвести. Работа может выполняться одновременно на всей группе людей. Один человек читает первую строку чисел из таблицы 1. Остальные участники группы прослушивают его, а затем сразу же записывают. Вслед за этим зачитывается 2-й ряд цифр и т.д. Продиктовав все ряды чисел, экспериментатор вновь диктует эти же значения таблицы для проверки правильности их воспроизведения. Если 1,2,3-й ряды цифр записаны верно и в правильной последовательности, а в 4-м ряду обнаружены ошибки, то объём памяти будет равен количеству цифр в 3-м ряду.

Таблица 1 – Набор цифр для исследования кратковременной памяти

№ ряда	Количество чисел в ряду									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	9	7	2							
2	1	4	6	3						
3	3	9	1	4	8					
4	4	6	8	2	5	3				
5	3	5	1	6	4	8	2			
6	2	4	7	5	8	3	9	6		
7	5	8	6	7	4	1	3	9	8	
8	6	5	8	3	9	2	5	4	8	7

Результаты, полученные при анализе объёма кратковременной слуховой памяти у человека, занесены в таблицу 2.

Таблица 2 – Показатели объёма кратковременной слуховой памяти у человека

Испытуемый, №	Показатели испытуемых	Норма
1	6	7 ±2
2	5	7 ±2
3	7	7 ±2
4	9	7 ±2
5	4	7 ±2
6	6	7 ±2
7	6	7 ±2

Заключение. По данным исследования, участники эксперимента показали нормальные результаты, кроме одного человека. Для улучшения объёма памяти можно предложить следующие приёмы и упражнения:

1. Формирование смысловых фраз из начальных букв запоминаемой информации (“Каждый охотник желает знать, где сидит фазан” — последовательность цветов в спектре: красный, оранжевый и т.д.).
2. Ритмизация — рифмирование информации в стихи, песенки, строки, связанные определенным ритмом.
3. Запоминание длинных понятий с использованием созвучных слов (например, для иностранных терминов в шутку похожие по звучанию русские слова — чтобы запомнить медицинские термины, “супинация” и “пронация”, используют созвучную и шуточную фразу “суп несла и пролила”).

Список использованных источников

1. Саваневский, Н.К. Руководство к лабораторным занятиям по физиологии человека / Н.К. Саваневский, Е.Н. Саваневская, Г.Е. Хомич. – Брест : БрГУ, 2014. – 303 с.
2. Практикум по нормальной физиологии : учеб. пособие для мед. вузов / А.В. Коробков [и др.]. – М. : Высш. шк., 1983. – 328 с.
3. Судаков, К.В. Нормальная физиология : учебник для студентов мед. вузов / К.В. Судаков. – М. : Мед. информ. агентство, 2006. – 920 с.

ОЦЕНКА АДАПТАЦИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ К НАГРУЗКАМ У СТУДЕНТОВ ГОМГМУ

Юрцевич В. Ю., Петренко М.И. 5 курс, лечебный факультет
(ГомГМУ)

Научный руководитель – Тишков С. П.
преподаватель

Введение. Функциональные пробы предоставляют возможность определить состояние организма в целом, состояние резервных систем, а также способность к адаптации этих систем к физическим нагрузкам [1]. Одной из таких проб является проба Котова-Дешина. Эта проба оценивает адаптацию сердечно-сосудистой системы к нагрузкам на выносливость. Высокая адаптационная способность - показатель стабильного здоровья, низкие ее значения - фактор риска [2, 3]. Зачастую высокая адаптационная способность характерна для людей с большей двигательной активностью и низкой заболеваемостью, в особенности, сердечно-сосудистой патологией [4].

Цель работы – провести оценку адаптации сердечно-сосудистой системы к нагрузкам у студентов ГомГМУ.

Содержание. Проведено проспективное исследование среди 30 студентов 5 курса ГомГМУ. В исследовании приняли участие 15 девушек и 15 юношей от 21 до 24 лет.

Для оценки адаптации сердечно-сосудистой системы к нагрузкам применяли пробу Котова-Дешина. Для начала после 5 минут отдыха были зарегистрированы исходные показатели ЧСС и артериального давления (АД). Затем испытуемый выполнял бег с высоким подниманием бедра со скоростью 180 шагов в минуту продолжительностью 2 минуты девушки, 3 минуты юноши. После чего в течение 5 минут регистрировали показатели ЧСС и АД.

Оценку реакции пульса и АД на функциональную пробу Котова-Дешина проводили по критериям по Вифанову В.А.: если показатели достигали исходных значений на 3-й минуте, то такое восстановление считалось «отличным», если на 4-й минуте – «хорошим», на 5-ой минуте – «удовлетворительным», а если более 5 минут – «неудовлетворительным»; имеются варианты сочетания показателей для каждой реакции.

Статистическую обработку полученных данных выполняли с использованием компьютерных программ «Statistica» 12.6 и «Microsoft Excel» 2019.

ЧСС до исследования у девушек составила 56 [52-60], что достоверно ниже, чем у парней – 68 [60-72], $p < 0,05$. На 1-й минуте после нагрузки ЧСС увеличивалась до одинаковых значений в обеих группах: у девушек 100 [92-108], у парней 100 [92-112]. Процент увеличения частоты пульса после нагрузки у девушек 76 [66,67-100,0], что достоверно выше, чем у парней 57,14 [35,29-68,75], $p < 0,05$. Выявлено, что уже на 2-й минуте у 2 (13%) девушек и 1 (6,6%) парня наблюдалось восстановление исходных значений ЧСС. На 3-ей минуте ЧСС восстанавливается у 5 девушек (33,3%) и 1 парня (6,6%).

У девушек отмечалось восстановление ритма как на 2-й, так и на 3-й, 4-й, 5-й минутах с восстановлением исходных значений ЧСС на 5-й минуте в 60% случаев. У юношей преимущественное восстановление исходных данных (в 60%) наблюдалось на 5-й минуте, всего 73% случаев.

Систолическое артериальное давление (САД) до исследования у девушек составило 110 [100-115], что достоверно ниже, чем у парней – 130 [120-135], $p < 0,05$. САД на 1 минуте исследования у девушек – 130 [120-130], что ниже, чем у парней – 140 [130-150], $p < 0,05$. Процент увеличения АД после нагрузки у девушек 18,2 [9,1-20,0], что достоверно выше, чем у парней 10,9 [8,0-17,4], $p < 0,05$. На 3-ей минуте восстановление АД наблюдается у 4 девушек (26,6%) и у 5 парней (33,3%); падение САД ниже исходного – у 4 парней (26,7%). На 5-ой минуте восстановление АД наблюдается у 8 девушек (53,4%) и у 7 парней (46,7%); падение САД ниже исходного – у 2 девушек (13,3%) и у 5 парней (33,3%).

Восстановление САД после нагрузки у юношей начинается раньше, чем у девушек, и к 5-й минуте нормализуется у 80% против 66% у девушек.

У всех исследуемых после достижения исходного уровня на следующих минутах отмечалось САД или на том же уровне, или ниже 3,6-7,7% ниже исходного у юношей, на том же уровне, или ниже 4,0-4,1% ниже исходного у девушек. Разница САД между 1-й минутой и исходными значениями у девушек составили не более 30 мм рт. ст., у юношей – не более 26 мм рт. ст.

Диастолическое артериальное давление (ДАД) до исследования у девушек составило 80 [70-90], у парней – 90 [80-100]. ДАД на 1 минуте исследования у девушек – 80 [70-85], у парней – 95 [85-100]. Отмечаются достоверно меньшие уровни диастолического артериального давления (ДАД) у девушек по сравнению с группой юношей, при этом достоверных изменений в проценте увеличения ДАД относительно исходных значений не выявляется. На 3-ей минуте восстановление АД наблюдается у 12 девушек (80%) и у 10 парней (66,7%).

Наблюдается сопоставимое восстановление ДАД в течение всего периода исследования в обеих группах.

При оценке реакции пульса и АД (по Елифанцеву В.А.) определено, что высокие значения ДАД (выше 90 мм рт. ст.) исходно выявлены у 9 (60%) юношей, на 1-ю минуту у 10 (66,7%) юношей. Разница в 20-22% между 1-й минутой и исходными данными отмечена у 2 (13,3%) юношей (неудовлетворительная реакция по гипертоническому типу или приближающемуся к нему). Высокие значения ДАД исходно выявлены у 4 (26,7%) девушек, на 1-ю минуту у 3 (20%) девушек.

Неудовлетворительная реакция по типу ступенчатой имеет место у 2 (13,3%) девушек и 4 (26,7%) юношей с отсроченным повышением САД, ДАД ко 2-й минуте после нагрузки.

Хорошее восстановление (на 4-й минуте) отмечалось у 1 (6,7%) юноши; удовлетворительное восстановление (на 5-й минуте) – у 4 (26,7%) девушек и 6 (40%) юношей.

Заключение. При оценке адаптации сердечно-сосудистой системы к нагрузкам выявлено, что у девушек наблюдается большее увеличение ЧСС,

САД на нагрузку с более медленным восстановлением по сравнению с юношами.

Повышение АД выше 140/90 мм рт. ст. в покое выявлено у 20% юношей, изолированное повышение ДАД у 26,7% девушек и 40% юношей. Неудовлетворительная реакция по гипертоническому типу выявлена у 13,3% юношей, по типу ступенчатой – у 13,3% девушек и 26,7% юношей, что требует дообследования (оценка состояния сосудов глазного дна, ЭКГ и др.), консультации кардиолога.

Хорошее восстановление сердечно-сосудистой системы после нагрузки на выносливость наблюдалось у 6,7% юношей, удовлетворительное восстановление (на 5-й минуте) – у 26,7% девушек и 40% юношей.

Студенты с хорошим функциональным резервом сердечно-сосудистой системы и хорошей адаптацией сердечно-сосудистой системы к нагрузкам при соблюдении прочих условий могут рассматриваться как кандидаты на специальности, требующие хороших физических качеств.

Регулярное проведение функциональных проб у студентов позволит своевременно выявлять нарушения работы сердечно-сосудистой системы и корректировать их, что выгодно в экономическом плане как экономия средств на скрининг и лечение при несвоевременном выявлении начальных нарушений.

Список использованных источников

1. Лупанов, В.П. Функциональные нагрузочные пробы в диагностике ишемической болезни сердца / В.П. Лупанов, Э.Ю. Нуралиев// Петрозаводск: ООО ИнтелТек групп, 2012. – 224 с.
2. Шутова, Т.Н. Планирование физкультурно-оздоровительных технологий для студентов экономистов на основе анализа работоспособности сердечной мышцы/ Т.Н. Шутова// Плехановский научный бюллетень. – 2017. – Т.11, №1. – С. 199–204.
3. Епифанов, В.А. Восстановительная медицина/ В.А. Епифанов //М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 304 с.
4. Буйкова, О.М. Функциональные пробы в лечебной и массовой физической культуре: учебное пособие / О. М. Буйкова, Г. И. Булнаева ; ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России, Курс лечебной физкультуры и спортивной медицины, Кафедра физического воспитания – Иркутск : ИГМУ, 2017. – 24 с.

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО РЕЗЕРВА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ ГОМГМУ

Юрцевич В. Ю. 5 курс, лечебный факультет
(ГомГМУ)

Научный руководитель – **Тишков С. П.**
преподаватель

Введение. Обучение в университете может явиться предпосылкой для развития проблем со здоровьем у студентов, поскольку постоянная, порой чрезмерная умственная и эмоциональная нагрузка могут негативно отразиться на состоянии студентов, а также на уровне их адаптации [1].

Функциональные пробы предоставляют возможность определить состояние организма в целом, состояние резервных систем, а также способность к адаптации этих систем к физическим нагрузкам [2]. Простым и распространенным тестом является проба Руфье. Этот тест позволяет оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы при помощи дозированной физической нагрузки. Изменение частоты пульса после выполнении пробы Руфье позволяет оценить с какой скоростью протекает восстановительный процесс и характеризует уровень развития общей физической работоспособности [3]. Следовательно, сохраняется обратная связь между индексом Руфье и адаптационной способностью: чем выше индекс Руфье, тем хуже адаптационные способности сердечно-сосудистой системы [4].

Целью данного исследования было определить функциональный резерв сердечно-сосудистой системы у студентов ГомГМУ.

Содержание. Проведено проспективное исследование среди 30 студентов 5 курса ГомГМУ. В исследовании приняли участие 15 девушек и 15 юношей от 21 до 24 лет. Для оценки функционального резерва сердечно-сосудистой системы использовалась проба Руфье. Проба проводилась после 5 минут отдыха. Измеряли частоту сердечных сокращений (ЧСС) в покое в положении сидя (P1). Далее исследуемый выполнял 30 приседаний за 45 секунд, затем садился, и в течение первых 15 секунд вновь фиксировалась ЧСС (P2). Третьим показателем выступала ЧСС за последние 15 секунд первой минуты отдыха после нагрузки (P3). Индекс Руфье (ИР) рассчитывался по следующей формуле:

$$\text{ИР} = (4 \cdot (P1 + P2 + P3) - 200) / 10$$

Далее производили оценку полученного результата по шкале индекса Руфье.

Статистическую обработку полученных данных выполняли с использованием компьютерной программы «Microsoft Excel» 2019.

При проведении пробы Руфье получены следующие результаты:

«Отличная» работоспособность (ИР \leq 3) наблюдается у 2(13,3%) девушек и у 5(33,3%) парней.

«Хорошая» работоспособность (ИР 4-6) – у 8(53,4%) девушек и у 5 (33,3%) парней.

«Средняя» работоспособность (ИР 7-9) – у 3(20%) девушек и у 2 (13,3%) парней.

«Удовлетворительная» работоспособность (ИР 10-14) – у 2 (13,3%) девушек и у 3 (20%) парней.

Заключение. Состояние функционального резерва сердечно-сосудистой системы как «отличная» работоспособность чаще наблюдается

среди юношей, «хорошая» работоспособность – среди девушек, «средняя» и «удовлетворительная» – сопоставимо в обеих группах.

Студенты с хорошим функциональным резервом сердечно-сосудистой системы и хорошей адаптацией сердечно-сосудистой системы к нагрузкам при соблюдении прочих условий могут рассматриваться как кандидаты на специальности, требующие хороших физических качеств.

Регулярное проведение функциональных проб у студентов позволит своевременно выявлять нарушения работы сердечно-сосудистой системы и корректировать их, что выгодно в экономическом плане как экономия средств на скрининг и лечение при несвоевременном выявлении начальных нарушений.

Список использованных источников

1. Чиннова, И.С. Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы у студентов в процессе физического воспитания/ И.С. Чиннова, О.В. Фитисова // Дискурс. – 2016. – Т.2, №2. – С. 212-215.
2. Лупанов, В.П. Функциональные нагрузочные пробы в диагностике ишемической болезни сердца / В.П. Лупанов, Э.Ю. Нуралиев// Петрозаводск: ООО ИнтелТек групп, 2012. – 224 с.
3. Ларионова, Н.Н. Определение функциональных показателей студента как фактор готовности к сдаче контрольных нормативов по физической культуре/ Н.Н. Ларионова, И.Н. Жмырко //Академический вестник Ростовского филиала Российской таможенной академии. – 2015. – Т. 18, №1. – С. 77–81.
4. Шутова, Т.Н. Планирование физкультурно-оздоровительных технологий для студентов экономистов на основе анализа работоспособности сердечной мышцы/ Т.Н. Шутова// Плехановский научный бюллетень. – 2017. – Т.11, №1. – С. 199–204.

ТОНУСНОЕ ИЗМЕНЕНИЕ СОСТОЯНИЯ СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ДЕЙСТВИЙ В КАРАТЭ

Яппарова Д.О., 4 курс, лечебный факультет
(ГомГМУ)

Научный руководитель – **Бондаренко К.К.**
кандидат педагогических наук., доцент

Введение. Эффективность формирования правильной техники движений в каратэ во многом определяется формированием кинематической структуры движения и правильных траекторий перемещения одних звеньев относительно других [2, 6]. При этом, следует учитывать пиковые нагрузки на суставы в момент нанесения удара [9].

Структура ударного действия в каратэ формируется на основании нейронных связей при повторности действия [7]. На её эффективность

оказывает влияние восприятие мышцами агонистами объема и интенсивности предлагаемой нагрузки [1]. При этом, важную роль играет характер задействования скелетных мышц на обеспечение рациональных траекторий движения на основе кинезиологических характеристик выполнения движения [3].

Основой кинематической структуры движения в каратэ во многом является скорости и ускорения звеньев тела [4]. При этом, отмечается влияние данных параметров на создание усилий и проявления сил мышечной тяги [5]. Эти показатели во многом влияют и на характер скорости утомления скелетных мышц [8].

Содержание. Исследование проводилось в научно-исследовательской лаборатории физической культуры и спорта Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. В исследовании приняли участие пять студентов-спортсменов в возрасте 18-21 лет, занимающихся каратэ не менее трёх лет. Спортсменам было предложено выполнять серийные удары «маваши-гери» в течение 30 с, с минутными паузами отдыха. В паузах отдыха выполнялось исследование функционального состояния двуглавой мышцы бедра (*musculus biceps femoris*) и прямой мышцы бедра (*musculus rectus femoris*) при помощи миометра «Myoton 3» [10].

Диапазон нормы колебания двуглавой и прямой мышц бедра составляет 11-15 Гц. Выход за границы диапазона свидетельствует либо об чрезмерном напряжении и снижении скорости восстановительных процессов, либо об чрезмерном утомлении.

Динамика колебания мышц во время серийного выполнения упражнения, позволила определить критерии адекватности количества выполнения нагрузки (рисунок 1). После первой серии упражнения отмечается снижение колебания скелетных мышц. В дальнейшем, до 10 серии, отмечается нормальная реакция скелетных мышц на предлагаемую нагрузку. После 10-й серии прямая мышца бедра показала снижение тонуса ниже границы нормы, что свидетельствует о неэффективности продолжения упражнения. Следует отметить, что двуглавая мышца бедра показала адекватность восприятия физической нагрузки до 12-ти серий.

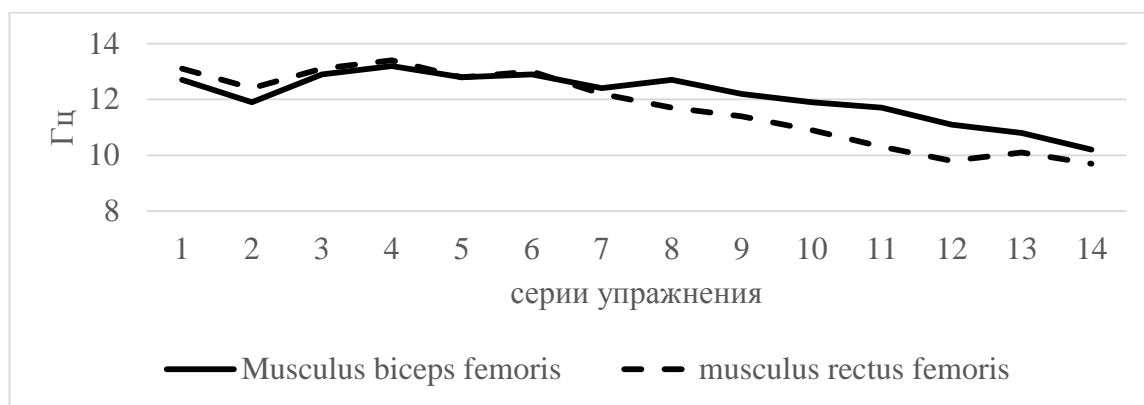


Рисунок 1 – Динамика тонуса скелетных мышц при серийном выполнении мавашигери

Заключение. Анализ биомеханических параметров мышечной деятельности при выполнении спортивного движения позволяет выявить адекватность восприятия предлагаемой физической нагрузки. Определение характера ответной реакции скелетных мышц позволяет спланировать физические нагрузки в тренировочном процессе, определить качественно-количественные показатели использования специальных физических упражнений и не допустить травматизма вследствие неправильно организованного тренировочного процесса.

Список использованных источников

1. Бондаренко, К. К. Изменение характера движений при утомлении в карате / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко // Физическая культура, спорт, наука и образование : Материалы II всероссийской научной конференции, Якутск, 30 марта 2018 года / Под редакцией С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. – Якутск: ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», 2018. – С. 68-72.
2. Бондаренко, К. К. Биомеханические основы формирования техники движений в каратэ / К. К. Бондаренко // Боевые искусства и восточные единоборства: наука, воспитание, практика : Сборник научных статей по материалам Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции, Йошкар-Ола, 13 декабря 2021 года. – Йошкар-Ола: АНО ВО «МОСИ», 2021. – С. 5-9.
3. Бондаренко, К. К. Кинезиологические основы выполнения физических упражнений : Учебно-методическое пособие предназначено для студентов, выполняющих программу дисциплины «Физическая культура» / К. К. Бондаренко, Г. В. Новик, А. Е. Бондаренко. – Гомель : Учреждение образования «Гомельский государственный медицинский университет», 2021. – 134 с. – ISBN 978-985-588-234-4.
4. Бондаренко, К. К. Кинематические характеристики выполнения ударов в карате / К. К. Бондаренко // Физическая культура и спорт в современном мире : Сборник научных статей. К 70-летию факультета физической культуры / Редколлегия: Г.И. Нарскин (гл. ред.) [и др.]. – Гомель : Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины, 2019. – С. 253-257.
5. Бондаренко, К. К. Биомеханические параметры выполнения броска о-Сотогари в карате / К. К. Бондаренко // Спорт и спортивная медицина : материалы международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию со дня основания Чайковского государственного института физической культуры, Чайковский, 09–11 апреля 2020 года. – Чайковский: Чайковский государственный институт физической культуры, 2020. – С. 49-55.
6. Старовойтова, Л. В. Биомеханические параметры ударных действий в карате / Л. В. Старовойтова, П. К. Грицева, К. К. Бондаренко // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 30–31 января 2019 года. –

Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 504-507.

7. Хасаншин, И. Я. Исследование кинематики ударов руками в каратэ на основе искусственной нейронной сети / И. Я. Хасаншин // Наука и спорт: современные тенденции. – 2021. – Т. 9. – № 1. – С. 36-42.

8. Яппарова, Д. О. Оценка функционального состояния скелетных мышц в каратэ / Д. О. Яппарова, К. К. Бондаренко // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики : материалы IV Международной научно-методической конференции посвященной XXXII летним Олимпийским играм в г. Токио, Уфа, 25 марта 2021 года. – Уфа: Уфимский государственный нефтяной технический университет, 2021. – С. 206-210.

9. Ярошенко, Д. В. Методика повышения взрывной силы в каратэ на этапе совершенствования спортивного мастерства / Д. В. Ярошенко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2022. – Т. 7. – № 2. – С. 52-55. – DOI 10.47475/2500-0365-2022-17208.

10. Shil'ko, S. V. Generalized Model of a Skeletal Muscle / S. V. Shil'ko, D. A. Chernous, K. K. Bondarenko // Mechanics of Composite Materials. – 2016. – Vol. 51. – No 6. – P. 789-800. – DOI 10.1007/s11029-016-9549-4.



СЕКЦИЯ 5 ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ ЕГО РАЗВИТИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЙ ГИМНАСТОК В ОПОРНОМ ПРЫЖКЕ НА МЕЖДУНАРОДНЫХ СТАРТАХ 2022 ГОДА

Алексеева К.М. 4 курс, тренерский факультет
(Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»)
Научный руководитель - **Парахин. В.А.**
доктор педагогических наук, доцент.

Введение Опорный прыжок - один из видов многоборья в спортивной гимнастике. С каждым годом программы выступлений гимнасток становятся все сложнее, а требования, предъявляемые к ним – все выше. Подтверждение тому – снижение стоимости опорных прыжков с новыми правилами WAG 2022-2024 гг. Растет также число претендентов и уровень конкуренции. И постоянное отслеживание результатов крупных соревнований позволяет уловить эти тенденции, на основе которых можно адекватно оценивать конкурентоспособность гимнасток и после грамотно выстроить систему их подготовки.

Цель работы – проведение сравнительного анализа выступлений финалисток в опорном прыжке на международных соревнованиях 2022 года.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть базовую стоимость элементов, продемонстрированных гимнастками из различных стран в своих выступлениях,
2. Выявить основные тенденции и направления развития в данном упражнении.

Методы исследования. В ходе исследования применялись следующие методы: анализ материалов, изложенных на официальных сайтах федераций и данных соревнований (europeangymnastics.com, live.gymnastics.sport, sportgymrus.ru, olympics.com/ru); просмотр и анализ видеоматериалов (каналы YouTube, Матч! Арена, Матч!), формата и программы соревнований по спортивной гимнастике (женской), протоколов и комментариев; метод экспертного оценивания выступлений гимнасток.

Содержание В ходе исследования такие методы, как анализ методической литературы, материалов с официальных сайтов федераций, соревнований (europeangymnastics.com, live.gymnastics.sport, sportgymrus.ru, olympics.com/ru) и программ соревнований. И были рассмотрены результаты победительниц и призеров среди женщин следующих крупных стартов 2022 года: FIG Apparatus World Cup (Катар, Доха), 34-й Чемпионат Европы (Германия, Мюнхен), FIG World Challenge

Суп (Франция, Париж), открытые республиканские соревнования "Турнир спортивной славы" (Беларусь, Могилев), 51-й Чемпионат Мира (Великобритания, Ливерпуль).

Таблица 1 – Результаты участниц финалов на опорном прыжке.

	Имя Фамилия	Место	Страна	Оценки		
				Группа D	Группа E +(сбавки)	Итоговая я
FIG Apparatus World Cup (Doha)	Оксана Чусовитина	1	Узбекистан	5,0	8,600	433
				4,4	8,866	
	Баскай Ченге	2	Венгрия	4,6	8,700	150
				4,4	8,600	
	Виктория Листунова	3	РФ	5,0	8,833	133
				4,2	8,533	
34-й Чемпионат Европы	София Ковач	1	Венгрия	5,0	9,200	933
				4,6	9,066	
	Азия Дамато	2	Италия	5,0	9,100	716
				4,8	8,533	
	Алин Фрисс	3	Франция	5,4	8,566	599
				4,4	8,833	
FIG World Challenge Cup	<u>Джейд Кэри</u>	1	США	5,6	9,150	375
				5,0	9,100	
	Джордан Чайлс	2	США	5,0	9,150	025
				4,8	9,100 (0,1)	
	Колин Девильяр	3	Франция	5,4	8,850	850
				4,2	9,150	
"Турнир спортивной славы"	Виктория Листунова	1	РФ	5,0	9,300	800
				4,2	9,100	
	Владислава Уразова	2	РФ	4,6	9,200	500
				4,2	9,000	
	Алёна Глотова	3	РФ	4,6	8,600	950
				4,0	8,700	
5	Джейд Кэри	1	США	5,6	9,133	516

				5,0	9,300	
	Джордан Чайлс	2	США	5,0	9,500	350
				4,8	9,400	
	Колин Девильяр	3	Франция	5,4	9,100	166
				5,0	8,933 (0,1)	

После из результатов каждого соревнования были рассчитаны «оценочные коридоры» - интервалы оптимальной оценки групп D и E. На их основе можно сказать, какой примерно должна быть сложность и чистота выполнения прыжков, чтобы можно было успешно конкурировать и претендовать на призовые места на международных стартах.

Таблица 2 – «Оценочные коридоры», полученные из усредненных значений оценок групп D и E.*

Средние значения	Оценка D	Оценка E
FIG Apparatus World Cup	4,5-4,7	8,65-8,73
34-й Чемпионат Европы	4,8-4,9	8,7-9,13
FIG World Challenge Cup	4,8-5,3	9,0-9,13
"Турнир спортивной славы"	4,3-4,6	8,65-9,2
51-й Чемпионат Мира	4,9-5,3	9,0-9,5

*Рассчитывалось среднее арифметическое оценок групп D и E за первый и второй прыжок каждой гимнастки, определялось наибольшее и наименьшее значение.

Заключение. На основе всего вышеизложенного были сделаны следующие выводы:

1. На данный момент наиболее наиболее успешно выступают: Виктория Листунова, Джейд Кэри и Джордан Чайлс. Самая высокая сложность прыжков – у Джейд Кэри, а чистота исполнения - у Джордан Чайлс (США).

2. Результаты варьируются в диапазоне 4,3-5,3 балла по группе D и 8,65-9,5 балла по группе E. И чем выше уровень старта, тем более сложные прыжки демонстрируются.

3. Российские спортсменки пока еще проигрывают в суммарной стоимости обоих прыжков (вряд ли бы вошли в топ-тройку, выступая на ЧМ, так как разница в итоговых оценках составляет до 0,7 балла, но успешное выступление вполне было бы возможным на Чемпионате Европы). Однако чистота исполнения опорных прыжков не уступает гимнасткам из других стран.

4. Для того, чтобы результативно выступать на международных стартах, нужно стремиться к повышению сложности опорных прыжков,

средняя сложность которых – 4,8 балла и более. Оптимальная чистота исполнения при этом должна начинаться примерно от 8,7 баллов. Все это предъявляет новые требования к тренировочному процессу в подготовке гимнасток.

Список использованных источников

1. Ботова, Л.Н. Средства совершенствования техники опорного прыжка "Переворот вперед" / Л.Н. Ботова // Теория и практика физ. культуры. – 2020. – № 12. – С. 69.
2. Парахин, В.А. Вращательная подготовка как часть процесса обучения сложным координационным упражнениям / В.А. Парахин // Дет. тренер. – 2014. – № 2. – С. 50-55.
3. [Электронный ресурс] FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ 2017 – 2020 г ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ 2022 – 2024 г (дата обращения 11.11.2022).

АНАЛИЗ СТАБИЛЬНОСТИ ВЫСТУПЛЕНИЯ АКРОБАТОВ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ

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

Научный руководитель – **Титова Л. С.**
старший преподаватель

Введение. Спортивная акробатика (от древнегреческого выражения означает «ходить на цыпочках», «забираться вверх») – вид спорта, выполняемый на гимнастическом ковре в группе/паре под музыку и с выполнением акробатических элементов, связанных с сохранением равновесия (балансирование) и вращением тела с опорой и без опоры.

Спортивная акробатика делится на виды: женские пары, смешанные пары, мужские пары, женские группы (три партнерши), мужские группы (четыре партнера). Спортсмены между собой делятся на нижних, средних, верхних.

На соревнованиях выполняется три упражнения: баланс – статика и не подвижность, динамика – вращение, комбинированное упражнение – смесь баланса и динамики.

По итогу балансового и динамического упражнения происходит решение попадания в финал. В финале выполняется комбинированное упражнение, которое начинается и оценивается с нуля, по итогу комбинированного упражнения распределяются места.

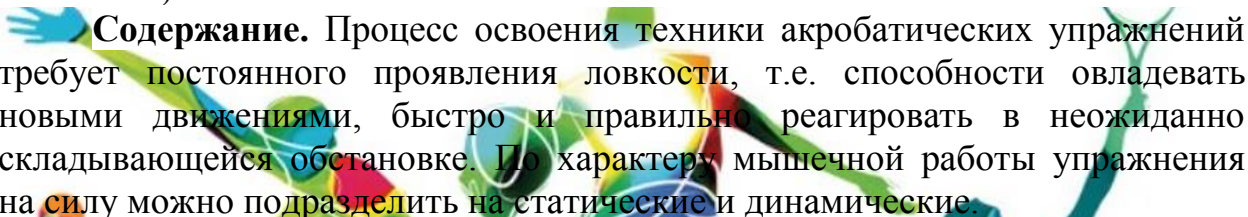
Оценки выставляются по следующим составляющим:

артистизм – состоит из подачи упражнения, чтобы у спортсменов были одинаковые костюмы, чистоты движений (выполнялись синхронно, занимался весь ковер);

техника выполнения упражнения – состоит из правильного выполнения элементов;

сложность – ценность выполненных упражнений и элементов.

Сбавки при исполнении соревновательного упражнения могут быть: за мелкие ошибки (асинхронность, недостаточно четкие и уверенные движения, дополнительные перехваты руками и переступания ногами), значительные ошибки (колебания в равновесии при выполнении балансовых упражнений, дополнительные шаги при потере равновесия, соскоке), грубые ошибки (потеря равновесия с тремя и более дополнительными шагами, чрезмерное напряжение, сильное колебание), ошибки невыполнения (падения в элементах).

 **Содержание.** Процесс освоения техники акробатических упражнений требует постоянного проявления ловкости, т.е. способности овладевать новыми движениями, быстро и правильно реагировать в неожиданно складывающейся обстановке. По характеру мышечной работы упражнения на силу можно подразделить на статические и динамические.

При выполнении балансового упражнения первоочередно следует проявлять статическую силу и гибкость. Преодолевая силу тяжести, акробат удерживает определенное положение, демонстрируя повышенную подвижность в суставах, или определенный вес относительно длительное время.

При динамике быстрота, сила и выносливость взаимосвязаны, так как спортсменам необходимо преодолевать определенный вес или вес меньший, чем предельный и производить быстрые мышечные сокращения на протяжении всей композиции.

Хорошая, стабильная физическая подготовка и психологическая подготовка и сформированные психофизиологические качества позволяют оценивать экстремальную соревновательную обстановку, принимать адекватные решения и реализовывать их, достигая лучшего результата.

Цель работы – проанализировать стабильность выступлений акробатов, исходя из специфики композиций (балансовых и динамических).

Для исследования мы проанализировали видео выступлений на мировых соревнованиях (2018-2021 годах) упражнения динамики и баланса по пять в женских парах, аналогично – в смешанных и мужских парах, в женских и мужских группах. В течение композиции, время исполнения которой 2 минуты 30 секунд в балансе и 2 минуты – в динамике, спортсмены демонстрируют от 3 до 6 элементов во взаимодействии с партнерами (пирамиды, вольтиж). В итоге акробатами было выполнено 98 пирамиды и 106 динамических элементов.

В ходе наблюдения отмечено, что число падений минимально, так как уровень соревнований предполагает высокую квалификацию спортсменов. Однако в пирамидах при демонстрации баланса значительно выше уровень ошибки, нежели при выполнении бросковых элементов динамической композиции. Процент падения при выполнении статических элементов

составил не более семи, так в женских парах зафиксировано 3 падения в пирамидах, 4 – в женских группах и 2 – в смешанных парах. В динамических упражнениях только одна неточность (грубая ошибка при приземлении) в мужской четверке.

Так же, следует отметить, что спортсмены смогли собраться и управлять своим эмоциональным состоянием после падения – принимали решение продолжать упражнение, после чего повторных падений или грубых ошибок не совершалось.

Заключение. Анализ выступлений показал, что в балансовом упражнении риск падения или плохого исполнения больше, чем в динамическом. Можно предположить, что бросковые элементы более опасны с точки зрения исполнения, поэтому отрабатываются до безукоризненного выполнения в предсоревновательный период. В балансовом упражнении у спортсменов, из-за стрессового состояния на соревнованиях, в теле чаще всего возникает мандраж (тремор), благодаря чему тяжело фиксировать свое тело. Поэтому для исключения падений на ответственных стартах, тренерскому составу необходимо работать не только над уровнем технической и физической подготовленности акробатов, но и над психологической подготовкой для формирования стрессоустойчивости.

Список использованных источников

1. Коркин, В. П. Акробатика / В.П. Коркин – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ (НА ПРИМЕРЕ СПАРТЫ И АФИН)

Карасёв Л.В. 2 курс, исторический факультет (БГУ)

Научный руководитель – **Скрипко Д.А.**
старший преподаватель

Введение. Физическая культура является неотъемлемой частью нашей жизни. На протяжении всей истории человек развивал свое тело посредством всевозможных физических нагрузок. Как и в наше время, человек в древности занимался физическими упражнениями для крепости тела и силы, ловкости и выносливости, храбрости и мужества. Спортивные упражнения нужны были для участия в войнах и состязаниях, здоровья и эстетического удовольствия. Однако для чего нам и насколько актуально, спустя более чем 2 тыс. лет, изучать каким образом люди подвергали себя физическим нагрузкам, да и еще в какой-то дальней для нас Греции? Ответ лежит на поверхности. История помогает нам лучше понять путь развития физической культуры во всем мире, в том числе и на территории Беларуси. Греция была одним из центров развития физической культуры, откуда появились все

известные Олимпийские игры, система образования и методика физического развития тела. Без знания и понимания истории развития физической культуры, невозможно дать новым поколениям качественное развитие как в умственном и нравственном, так и физическом плане. В этом и заключается актуальность изучения и исследования истории физической культуры любого периода, особенно в воспитании патриотизма, формирующегося на основе получения знаний в вопросах: «Кто мы такие?» и «Кто мы в аспекте мировой истории?».

Содержание. В древней Греции физические упражнения составляли важную часть жизни каждого гражданина. Как раз наивысшего развития физическая культура достигла в VII-IV вв. до н.э. в Греции [3]. В истории обычно выделяются две системы воспитания: спартанская и афинская. Спартанская система воспитания была сурова и направлена на воспитание воинов. Новорожденных показывали старейшинам, дабы те могли оценить насколько ребенок здоров и пригоден быть гражданином.

До 7 лет ребенок рос с родителями, после чего его забирали в государственные школы. С 7 до 12 лет мальчики занимались физической подготовкой. Они ели скудную пищу, были одеты в легкую одежду в любое время года. В конце года проходили состязания в беге, прыжках, метаниях копья и диска; разучивали различные обрядовые танцы [2].

С 12 до 14 лет образ жизни строился так, чтобы приучить к неприхотливости и выносливости. Еду им приходилось добывать самим путем кражи. Если мальчика поймают, то его ждало суровое наказание за то, что он не смог остаться достаточно скрытным и ловким. Таким способом их учили хитрости и ловкости. Одним из испытаний для подростков был праздник Артемиды – богини охоты, при котором мальчиков на алтаре секли розгами, из-за часто были случаи летального исхода, однако спартанцы считали, что лишь таким путем можно воспитать настоящих воинов [8].

Уже в 15-летнем возрасте они проходили свое первое серьезное испытание – криптий. Группами по 30-40 человек молодые юноши выслеживали наиболее сильных и здоровых илотов, выжидали момент и убивали их под покровом ночи, тем самым познавая что-такое убийство, а также ослабляя силу освободительного движения илотов. С этого времени они начинали обучаться владению оружием и строевой подготовке. Базу обучения составляли пентатлон (пятиборье) и кулачный бой. С 18 лет юноша становился эфебом, то есть получал оружие и занимался исключительно военным делом вплоть до 30 лет. Лишь после 30 лет спартанец обретал полноту своих гражданских прав. О военной доблести и суровости спартанцев можно судить из такого выражения – «Со щитом или на щите!». Или же по известному ответу на высказывание персидского посла, когда тот сказал: «Нас так много, что, если одновременно пустим стрелы с тетив своих луков, эти стрелы тучей закроют солнце». На что спартанцы ответили: «Что ж, значит будем сражаться в тени» [8, С. 32]. Из этого так же видно, что спартанцы были довольно лаконичны. К слову,

Спарта имела другое название – Лакония, отсюда слово «лаконичность», то есть умение кратко и ясно выражать мысли. Однако, умственному образованию посвящалось мало времени. Как писал Плутарх: «Спартанцы изучали грамоту только ради потребностей жизни. Все же остальные виды образования изгнали из страны; не только сами науки, но и людей, ими занимающихся. Воспитание было направлено к тому, чтобы юноши умели подчиняться и мужественно переносить страдания, а в битвах умирать или добиваться победы» [7, С. 331].

Что же касается Афинской системы воспитания – здесь наблюдается баланс между физическим и умственным развитием. Как и у спартанцев, дети воспитывались до 7 лет дома. После они шли в государственную или частную школу, однако они продолжали жить с родителями, которые принимали активное участие в обучении своих детей. Обучение проходило в первую половину дня в мусической школе (с 7 по 15 лет), где обучали чтению, письму, музыке, счету, пению и т.д., а во второй половине дня в гимнастическую школу (с 12 по 16 лет) – палестру («пале» – борьба), где обучались палестрике, орхестрике и играм. Основу палестрики составляло пятиборье: бег, прыжки в длину с альтерами (гантелями), метание копья, метание диска и борьба. Бег был нескольких видов: на одну стадию (около 190 м.), на две стади, на несколько стадий, на 24 стадия, с оружием (вес 34 кг.) и с факелами. Прыжки выполнялись через рвы или другие препятствия с альтерами 5-кратным многоскоком с двух ног. Метание копья и диска были важной частью упражнений. Копье метали на точность, а диск – на дальность. Борьба была представлена двумя видами: в первом виде борьбы победа присуждалась тому, кто, устояв на ногах, трижды бросал соперника на землю, во втором виде борьба проходила в различных положениях до тех пор, пока один из соперников оказывался на спине [8].

Орхестрика была связана непосредственно с ритуальными танцами. Они помогали формировать красоту тела и движений, гибкость, стройность и правильность осанки. Эти навыки использовались при культовых обрядах или во время публичных зрелищ. Игры же в основном использовались при занятии с детьми. Были игры с мячом (сферистика), колесом, клюшкой, палкой, в кости, перетягивания, игры с преодолением сопротивления партнера, удерживанием равновесия, качели и др. [2, с. 28].

Важной частью обучения являлась агонистика – система подготовки к агонам, то есть к соревнованиям. Изначально они посвящались богам, но уже с IX в. до н.э. соревнования начинают превращаться в демонстрацию физических и боевых качеств. Они проходили ежегодно в каждом полисе, часто являясь частью праздника. Некоторые приобрели панэллинский статус.

С 16 лет у более зажиточных граждан была возможность отдать своих детей в гимназии, где часть времени отдавалась физическим упражнениям, а другая часть философии, политике, литератур и посещению театров. Когда же юноше исполнялось 18 лет, то его отправляли на двухлетнюю

военную службу, где он изучал военное дело. С 20 лет юноша становился полноправным гражданином.

Стоит отдельно упомянуть о том, что девушки в Спарте получали такое же образование, как и юноши, дабы первые в отсутствие последних могли защищать страну от илотов и периеков и рожать здоровых детей. Афинские девушки получали образование дома, обучаясь ведению домашнего хозяйства. Итак, рассмотрев две преобладающие системы обучения в древней Греции, можно сказать следующее. Спартанская система воспитания молодежи являлась весьма жесткой, суровой, что порицал собственно Аристотель [1]. Платон же был сторонником спартанской системы воспитания [5, с. 24], что можно увидеть при прочтении его утопического труда «Государство». Но безусловно данная система подготавливала сильных мужей, которым не было равных в военном деле во всей Элладе и даже за ее границами.

Однако эта система воспитания привела к упадку Спарты уже в IV-III вв. до н.э., но не столько в военной мощи, сколько в нравственной. Спарта нам не оставила ни великих поэтов, ни великих философов, ни гениальных изобретений – то есть практически ничего. Поэтому спартанская система воспитания не получила такого широкого распространения, ибо была направлена лишь на одну сторону развития человека: на физическую, а жестокость упражнений часто могла нанести вред здоровью. Напротив, афинская система воспитания будущих граждан оказалась весьма успешной. Она дала философов, ораторов, поэтов, изобретателей, архитекторов, великих политических деятелей. Данная система, сочетая в себе нравственное, умственное и физическое развитие, позволяла всесторонне развивать человека, давая ему возможность выбрать кем ему быть (у спартанца же был один путь – воин). Закончив школу и пройдя военную подготовку, в 20 лет афинянин достаточно хорошо был, по крайней мере теоретически, развит во всех областях знания, в том числе и физически, нежели спартанец, который знал лишь хорошо военное и политическое дело.

Заключение. Изучив и проанализировав особенности физического воспитания в Древней Греции, задаемся вопросом: «Возможно ли использовать данные системы в нашей системе образования, лишь немного преобразовав их под наше время»? Боюсь, что нет. Данные системы создавались с учетом знаний, технологий и реалий их времени. Надо осознавать, что каким бы не казался нам похожим мир древних греков, их реальность сильно отличалась от нашей, их мировоззрение было совсем иным. Взять спартанскую систему, где смерть мальчика от плети являлась гордостью для родителей. Весьма сомнительно, чтобы наше современное общество смогло бы принять такую систему и такой взгляд. Поэтому нужно понимать, что мы можем лишь заимствовать некоторые вещи из данных систем, которые могут подходить по наше общество, что собственно и делается. Исходя из этого, можно сделать вывод, что многовековой опыт

греков не ушел бесследно для нас и некоторые черты той или иной системы можно увидеть, как и в нашей, так и в мировых системах обучения.

Наследие греков мы видим именно в Олимпийских играх, которые обрели важное значение в жизни каждого государства, не исключая Беларусь. Данные системы формировали любовь к своей родине, то есть к полису, посредством качественного и полезного образования, учитывавшего специфику конкретной системы полисного устройства. Знания о спартанской и афинской системах обучения позволяют нам лучше понимать закономерности развития физической культуры на протяжении всей мировой истории, в том числе и на территории Беларуси. Ведь имея знания, мы можем лучше организовывать программу физического развития в образовательных учреждениях, «возрождая» забытые методики, т.к. все «новое – это хорошо забытое старое».

Список использованных источников

1. Аристотель Сочинения: в 4 т. / общ. ред. А.И. Доватура. – Москва: Мысль, 1983. – Т. 4. – 830 с.
2. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Б.Р. Голощапов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. — 312 с.
3. Дятлова, В.Ю. История физической культуры и спорта: учеб. метод. комплекс для студ. / В.Ю. Дятлова. – Новолосицк: ПГУ, 2005. – 244 с.
4. Зайцев, А.И. Культурный переворот в Древней Греции VIII—V вв. до н. э./ Под общ. ред. Л.Я. Жмудя. – Изд. 2-е., испр. и перераб. – СПб.: Филологический факультет СПбГУ, 2000. — 320 с.
5. Пельменев, В.К. История физической культуры: учебное пособие / В.К. Пельменев, Е.В. Конеева. – Калининград: Калинингр. ун-т, 2000. – 186 с.
6. Пискунов, А.И. Хрестоматия по истории зарубежной педагогики: учеб. пособие для студ. пед. ин-тов / сост. А.И. Пискунов. – М.: Просвещение, 1971. - 560 с.
7. Плутарх. Застольные беседы / Я.М. Боровский, М.Л. Гаспаров. – Ленинград: Наука, 1990. – 592 с.
8. Шанин, Ю.В. Герои античных стадионов / Ю.В. Шанин. —Изд. 2-е., испр. и доп.— М.: Физкультура и спорт, 1979. - 141 с.

СООТНОШЕНИЕ СИЛ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ В ПАРИЖЕ 2024 ПО СИНХРОННОМУ ПЛАВАНИЮ С УЧЕТОМ САНКЦИЙ РОССИЙСКОМУ СПОРТУ

Куксина А.А., 4 курс, факультет спорта
(СибГУФК)

Научный руководитель – **Аикин В.А.**

доктор педагогических наук, профессор

Введение. На сегодняшний день, Россия столкнулась с множеством проблем политического и экономического характера, связанных с введением санкций против нее. Под удар были поставлены достигнутые за десятилетия экономические, научно-технические и другие взаимные связи. Поводом для такого развития ситуации Евросоюзу послужили украинские события. [1] От всех этих конфликтов пострадала не только политика, но и многие другие сферы деятельности. В частности, спорт.

Актуальность исследования заключается в перспективе путей дальнейшего развития синхронного плавания в России в связи с санкциями в адрес российского спорта.

Цель исследования – предположить итоги 33-й Летней Олимпиады в Париже среди синхронисток, без участия Российской команды, но основе соотношения сил в мировом синхронном плавании.

Задачей исследования явилось прогнозирование результатов выступлений синхронисток на Олимпийских Играх в Париже 2024, но основе результатов выступлений синхронисток на 32-ой Олимпиаде в Токио.

Основными методами исследования явились анализ и обобщение литературных источников и метод экстраполяции.

Содержание. Синхронное плавание в настоящее время претерпевает большие изменения, связанные с усложнением и совершенствованием технических элементов, программ, улучшением объективности судейства и многим другим. Главная проблема, беспокоящая на данный момент любого тренера и спортсмена в каждом виде спорта – это отсутствие возможности выступать на международных соревнованиях.

Соревнования – это одно из самых важных составляющих спортивной деятельности. Без них спортсмены не могут в полной мере совершенствоваться, бороться за лидерство. Из-за введения санкций, Международная федерация плавания (FINA) отстранила российских и белорусских спортсменов от участия в чемпионате мира по водным видам спорта-2022. [5]

Со времен Олимпийских Игр в Токио 2020, на которых наша команда спортсменок выступала под эгидой ОКР, изменилось многое: многие страны стали для нас либо дружественными, либо недружественными. Некоторые страны предпочитают занять нейтральное положение. Это обуславливается действиями стран по отношению к РФ.

Из дружественных стран, которые участвовали на ОИ в Токио 2020, по отношению к РФ, можно отметить: Китай, Беларусь, Израиль, Египет, ЮАР. Из недружественных стран: соответственно, сама Украина, Япония, Канада, Италия, Австрия, Франция, Нидерланды, Испания, США, Великобритания, Лихтенштейн, Австралия и Греция. Страны, занявшие нейтральную позицию в сложившейся ситуации: Мексика, Казахстан, Колумбия. [3]

26 июля 2024 года в Париже состоится открытие XXXIII летней Олимпиады. В связи с происходящими событиями, Российская сборная по синхронному плаванию пропустит данный очень важный старт, к которому

спортсменки готовятся годами, а порой и всю жизнь [4]. Используя метод экстраполяции, мы можем предположить, что, если состав на 33-й Летней Олимпиаде будет схожим с составом стран-участниц на 32-ой Летней Олимпиаде, то места по итогам соревнований в синхронном плавании могут распределиться следующим образом (с учетом подготовленности и результатами выступлений на Олимпийских Играх в Токио 2020): призовая тройка без России, а значит, что скорее всего, в лидерство войдут Украина (если она будет допущена до соревнований), Китай, Канада или Япония. За ними будут следовать команды Италии и Австрии. Также, за место в финале могут побороться такие страны, как: Франция, Беларусь, Испания, Нидерланды (если она будет допущена до соревнований), Великобритания, США и Мексика. Остальные страны вряд-ли смогут побороться за место в финале. Разница в баллах выступлений стран может быть не такой уж и великой, но, на самом деле, ведь даже несколько тысячных или сотых в разнице могут повлиять на исход соревнований и занятые места. [2]

Заключение. Конечно, с вероятностью 100% мы этого предполагать не можем, но полученные данные могут помочь нам отследить физическую и техническую подготовленность спортсменок этих стран в дальнейшем.

Таким образом:

1. Анализ международных соревнований свидетельствует, что лидерами на 33-й Летней Олимпиаде в Париже являются Китай, Украина, Япония и Канада.

2. Некоторые страны, не попавшие даже в финал Олимпийских Игр в Токио 2020, такие как: Израиль, Казахстан, Лихтенштейн и Колумбия, на 33-й Летней Олимпиаде смогут получить эту возможность, так как другие страны могут быть не допущены до соревнований, в том числе и Россия.

3. Вероятность того, что такие страны, как: Египет, Австралия, ЮАР смогут попасть в финал Олимпиады – очень мала.

Список использованных источников

1. Громыко Алексей Анатольевич, Фёдоров Валентин Петрович Антироссийские санкции // Современная Европа. 2016. №2 (68). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/antirossiyskie-sanktsii> (дата обращения: 09.11.2022).

2. Куксина, А. А. Артистическое плавание на Олимпийских играх в Токио / А. А. Куксина, В. А. Аикин // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма : Материалы Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов, соискателей и студентов. В 2 частях, Омск, 16–17 декабря 2021 года / Редколлегия: В.А. Аикин [и др.]. – Омск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Сибирский государственный университет физической культуры и спорта", 2022. – С. 39-44. – EDN MQEVRN.

3. Результаты Олимпийских игр // https://olympteka.ru/olymp/result/by_game/6408.html (дата обращения: 08.11.2022)
4. «Мы ощущали себя преступниками». Как наши атлеты пропустили Олимпиаду и чем это кончилось // <https://www.championat.com/other/article-4769729-rossiya-propustit-olimpiadu-2024-v-parizhe-podobnoe-uzhe-bylo-s-sssr-v-1984-godu-kak-eto-skazalos-na-nashem-sporte.html> (дата обращения 08.11.2022)
5. FINA: Россияне не выступят на международных соревнованиях по водным видам спорта до конца года // https://matchtv.ru/swimming/matchtvnews_NI1556217_FINA_otstranila_rossijan_i_belorussov_ot_sorevnovanij_do_konca_goda (дата обращения: 09.11.2022)

ОЛИМПИЙСКИЕ ДЕВИЗЫ: ГЛАВНОЕ НЕ ПОБЕДА, А УЧАСТИЕ

Лешко П.И, 1 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Олимпийское движение на протяжении последних более чем ста лет переживало периоды взлёта и кризисных ситуаций. Анализ ряда тенденций его развития и функционирования можно проследить по смене доминантных парадигм, которые дают возможность выявить те или иные закономерности.

Возрождение традиции древнегреческих олимпиад в современную эпоху состоялось во многом благодаря активной деятельности французского педагога барона Пьера де Кубертена. Именно его усилиями был образован Международный олимпийский комитет, который впоследствии стал самой влиятельной и богатой негосударственной организацией в мире. Однако в период становления современного олимпийского движения имелись большие трудности не только организационного и финансового порядка, но также и ментального. Спорт ранее в массовом сознании традиционного ассоциировался с простым и бесполезным времяпрепровождением. Это было занятие для лиц высшего сословия, которые не были обременены заботами материального достатка. Пожалуй, единственным исключением были физические упражнения, использовавшиеся для потребностей воинской подготовки. Поэтому необходимо было сформулировать достаточно чёткое определение той задачи, которая стояла на начальном этапе [2].

Содержание. Когда на Олимпийском конгрессе 1894 года в Париже было объявлено о возрождении традиции древнегреческих Игр, никто и представить себе не мог, с какими проблемами придётся столкнуться, чтобы эта прекрасная идея нашла своё новое воплощение в современных условиях. По большому счёту спорт в конце XIX – начале XX столетия был развит

довольно слабо, количество занимающихся им было ограничено, не было какой-никакой системы соревнований. Проведение Олимпиад оказалось нелёгким делом. Для того, чтобы привлечь заинтересованных в соревнованиях людей необходимо было создать определённые идеологические основания. Более всего подходило мотто “Главное не победа, а участие”. Такой подход в определённой мере был оправдан. Здесь с необходимостью следует напомнить, что в тот период главенствовали идеи любительства, приверженцем которых был сам Пьер де Кубертен. Занятия спортом трактовались лишь как дополнительный атрибут в системе человеческой жизненной деятельности. Главное, на что был сделан упор, - это моральное и эстетическое удовлетворение для самого индивидуума. Здесь, конечно, имеет смысл ещё раз напомнить о том, кто мог себе позволить заниматься спортом, т.е. проводилась социальная градация в отношении данного вида человеческой активности. Из этого следовал вывод о том, что главное не победа, а участие. Другими словами, победа – совсем не главное, важнейшей ценностью является удовольствие и радость от самого процесса честного и благородного соревнования между представителями высокого социального ранга [1].

Такого рода рассуждения, естественно, имели место. Хотя социально-политические и экономические изменения в обществе с необратимостью изменяли отношение к спорту и процессу участия в нём. Правда, не стоит забывать, что статус любительства очень серьёзно мешал распространению спорта в широких кругах общественности. Скажем, возникал барьер для участия в соревнованиях лиц, которые занимались физическим трудом. Известны случаи, когда в Англии в соревнованиях по гребле не допускались лодочники, основной обязанностью которых являлось то, что они переплавливали людей с одного берега Темзы на другой.

Слабым местом в организации Олимпиад в данном временном интервале оказалось также отсутствие чётко разработанной программы соревнований. Общеизвестны случаи, когда между церемонией открытия и закрытия проходило несколько месяцев. Примат участия над победой актуализировался прежде всего для популяризации самих Игр, охвата как можно большего количества атлетов в том числе и женщин.

Тезис об участии может быть дополнен практикой самих соревнований. Речь идёт, например, об Олимпийских играх 1908 года, а конкретно о марафонском беге, вернее его результатах. Итальянец Дорандо Пьетри, лидировавший на последних километрах, приближался в одиночку к финишу, но незадолго до завершения дистанции стал терять сознание и падать. Его несколько раз поднимали судьи, чтобы помочь продолжить бег, который он в конце концов завершил. Однако позднее его дисквалифицировали после протеста, поданного американцами. Это событие на Олимпиаде вызвало огромный общественный резонанс. Достоянием средств массовой информации стало высказывание в связи с этим американского епископа из Южного Вифлеема (штат Пенсильвания)

Этельберта Талбота: “В конце концов, настоящая Олимпиада дает нам только один надежный урок: Игры сами по себе лучше, чем гонка и награда... Наша награда – не та, что тленна, но та, что нетленна; и, хотя только один может получить лавровый венец, все могут участвовать в равной радости состязания” [3]. Именно оно стало истоком выражения, приписываемого позднее Пьеру де Кубертену: На этих Олимпиадах важно не столько побеждать, сколько участвовать.

Заключение. Актуализация олимпийского девиза Главное не победа, а участие явилась следствием реализации идеологических установок становления олимпийского движения конца XIX – начала XX века. В его содержании была отражена сущность набиравшего силы нового общественного феномена. Как покажет далее ход исторического развития, выполнив свои временные функции он уступит своё место новой парадигме.

Список использованных источников

1. Люкевіч, У.П. Спартыўная этыка: генэзіс Fair play / У.П. Люкевіч // Веснік Брэсцкага ўніверсітэта. – Серыя 1. – Філасофія. Паліталогія. Сацыялогія. – Навукова-тэарэтычны часопіс. – № 2. – 2021. – С. 11-19.
2. Люкевич, В.П. Citius. Altius. Fortius – Fair play / В.П. Люкевич // Олимпизм: истоки, традиции и современность : сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции / под ред. А. В. Сысоев: [и др.] ; ФГБОУ ВО “ВГИФК”. – Воронеж : Издательско-полиграфический центр “Научная книга”, 2021. – С. 179-188.
3. “Главное – не победа, а участие”. Как родился девиз, ставший пословицей? [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://aif.ru/amp/olymp2014/history/glavnoe_ne_pobeda_a_uchastie_kak_rodilsy_a_deviz_stavshiy_poslovicemy. – Дата доступа : 05.11.2022.

АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Марченко П.В. 3 курс, юридический факультет
(ГрГУ имени Я. Купалы)
Научный руководитель – **Зенкевич В.Н.**
старший преподаватель

Введение. В настоящее время Международное олимпийское движение имеет большую социальную и политическую значимость. Олимпийские игры являются не только крупнейшими международными спортивными соревнованиями, но и стали частью мировой культуры. В доктрине имеются различные взгляды по вопросам развития олимпийского движения.

В соответствии со ст. 6 Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З “О физической культуре и спорте», олимпийское движение Беларуси – часть международного олимпийского движения, целями которого

являются пропаганда и внедрение принципов олимпийского движения, содействие развитию физической культуры и спорта, укрепление международного сотрудничества в сфере физической культуры и спорта, представление Республики Беларусь на Олимпийских играх, иных международных спортивных мероприятиях, проводимых под эгидой Международного олимпийского комитета, Европейских олимпийских комитетов и Ассоциации национальных олимпийских комитетов.[1]

Содержание. История Олимпийского движения в Беларуси начинается с 1952 года, когда впервые советские спортсмены, а в их числе и белорусы, приняли участие в XV летних Олимпийских играх в столице Финляндии – Хельсинки. С получением республикой государственного суверенитета 22 марта 1991 года на учредительной конференции в Минске был создан Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь.

Официально признали Национальный Олимпийский Комитет Республики Беларусь на 101-й сессии Международного олимпийского комитета, состоявшейся 21-24 сентября 1993 года в Монако. Всего за время существования комитета в нем было три президента: Владимир Николаевич Рыженков (1991-1996), Александр Григорьевич Лукашенко (1997-2021) и Виктор Александрович Лукашенко (2021 – настоящее время). Миссией Национального олимпийского комитета Республики Беларусь является развитие и защита олимпийского движения в стране в соответствии с Олимпийской Хартией. Комитет сотрудничает с различными органами, сохраняя при этом свою автономию и независимость. Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь имеет исключительное право представлять свою страну на Олимпийских играх, а также других комплексных спортивных соревнованиях [2].

Как было сказано ранее, белорусские спортсмены впервые выступили на Играх XV Олимпиады в Хельсинки в 1952 году в составе команды СССР. 7 спортсменов из нашей страны приняли участие в соревнованиях по гребле на байдарках и каноэ (1 человек), легкой атлетике (4 человека) и фехтовании (2 человека). Медалей им завоевать не удалось.

Первыми Олимпийскими играми для независимой республики стали зимние игры 1994 года в Лиллехаммере [3]. На этой Олимпиаде было представлено 33 участника от Беларуси в 7 видах спорта. Наша страна завоевала 2 серебряные медали: конькобежный спорт (Игорь Железовский на дистанции 1000м) и биатлон (Светлана Парамыгина на дистанции 7,5 км).

Последними Олимпийскими Играми на данный момент были Игры в Пекине, которые проходили с 4 по 20 февраля 2022 года. На них выступало 27 атлетов из нашей страны, которые участвовали в 6 видах спорта. Наша страна завоевала 2 серебряные медали (биатлонист Антон Смольский и представительница лыжной акробатики Анна Гуськова).

105 медалей на Олимпийских играх завоевали представители 20 видов спорта в новейшей спортивной истории Республики Беларусь, где спортсмены выступали самостоятельной командой. Проведя анализ

имеющихся статистических данных, мы можем выделить виды спорта, в которых были достигнуты лучшие результаты. Наибольшее количество медалей белорусские спортсмены завоевали в таком летнем виде спорта как легкая атлетика (15 медалей). Вторым по результативности видом спорта является биатлон (11 медалей). Также высокие результаты достигнуты в фристайле (8 медалей), гребле на байдарках и каноэ (9 медалей), гребле академической (7 медалей).

Самыми результативными Олимпийскими играми в истории современной Беларуси были Сидней-2000 (17 медалей: 3 золотые, 3 серебряные, 11 бронзовых), Атланта-1996 (15 медалей: 1 золотая, 6 серебряных, 8 бронзовых), Афины-2004 (13 медалей: 2 золотые, 5 серебряных, 6 бронзовых), Пекин-2008 (14 медалей: 3 золотые, 4 серебряные, 7 бронзовых). Наибольшее количество золотых медалей было завоевано на Олимпиаде в Сочи в 2014 году – 5 медалей [4].

Заключение. Таким образом, в полной мере получено обобщенное представление о развитии олимпийского движения в Республике Беларусь. Проведен анализ данного движения на современном этапе развития государства. Были рассмотрены основные этапы развития Национального олимпийского комитета Республики Беларусь, а также выделены самые результативные виды спорта и приведена статистика.

Список использованных источников

1. О физической культуре и спорте (Закон Респ. Беларусь от 4 янв. 2014 г. № 125-З : с изм. и доп. от 9 января 2018 г. № 92-З. // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2022.
2. История Олимпийского движения в Беларуси [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.sportedu.by/istoriya-olimpijskogo-dvizheniya-v-belarusi/> - Дата доступа: 10.11.2022
3. Круглик, И. И. Периодизация системы олимпийского движения в Республике Беларусь // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2021. – №4 – С. 120-127.
4. Все Олимпийские игры с участием белорусских спортсменов [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.noc.by/olympic-games/belarus/statistics/> - Дата доступа: 10.11.2022.

ЕВРОПЕЙСКИЕ ФУТБОЛЬНЫЕ ТОП-ЧЕМПИОНАТЫ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЕЛИЧИН КОНТРАКТОВ ВЕДУЩИХ ИГРОКОВ

Полх Д.М, 1 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Спорт как социокультурный феномен является предметом заинтересованности сотен миллионов людей независимо от их возраста, половой принадлежности, культурных и религиозных различий, образовательного уровня и т.д. Футбол в данном случае предстаёт как квинтэссенция данного вида человеческой деятельности, а его профессиональный вариант в ряде случаев поражает рядового обывателя величинами оплаты труда.

Автор данной работы изучил некоторые источники, которые касаются денежных выплат сезона 2022 года футболистов европейских топ-чемпионатов, в частности английской Премьер-лиги, испанской Ла лиги, итальянской Серии А, немецкой Бундеслиги и французской Лиги 1. Полученные данные были самостоятельно систематизированы в таблицы, которые содержат информацию относительно персонификации игроков, гражданской их принадлежности, команды и амплуа, а также величин заработка в евро за неделю и за год. Все суммы прописаны до вычета налогов и без учёта бонусов. Цель проведённого исследования заключалась в сравнении финансовых возможностей перечисленных стран создать конкурентоспособное соревнование с привлечением сильнейших игроков со всего мира.

Содержание. Немецкая Бундеслига традиционно считается одной из лучших во всём футболе. По сей день там имеется множество игроков высокого класса. Что касается лидерских позиций, то в последнее десятилетие там тотально доминирует мюнхенская «Бавария». Это не могло не отразиться на рейтинге оплат. Стоит отметить и тот факт, что в топе находятся сразу четыре представителя Германии.

Таблица 1 – Самые высокооплачиваемые игроки германской Бундеслиги

##	Игрок / страна	Команда / амплуа	Зарплата в неделю тыс.	Зарплата в год млн.
1	Садьо Мане / Сенегал	Бавария / форвард	423.077	22,000.000
2	Мануэль Нойер / Германия	Бавария / голкипер	403.846	21,000.000
3	Томас Мюллер / Германия	Бавария / хавбек	394.231	20,500.000
4	Лерой Сане / Германия	Бавария / хавбек	384.615	20,000.000
5	Джошуа Киммих / Германия	Бавария / хавбек	375.000	19,500.000

Как видно из вышеприведённой таблицы, в Германии безраздельно властвует «Бавария». Во Франции такую же позицию занимает «Пари Сент-

Жермен». Футболисты этой команды имеют такие контракты, которые во многих других видах спорта попросту недостижимы.

Таблица 2 – Самые высокооплачиваемые игроки французской Лиги 1

##	Игрок / страна	Команда / амплуа	Зарплата в неделю тыс.	Зарплата в год млн.
1	Килиан Мбаппе / Франция	ПСЖ / форвард	1,748.269	90,910.000
2	Лионель Месси / Аргентина	ПСЖ / форвард	1,223.846	63,640.000
3	Неймар / Бразилия	ПСЖ / форвард	1,083.846	56,360.000
4	Серхио Рамос / Испания	ПСЖ / защитник	524.423	27.270.000
5	Джанлуиджи Доннарумма / Италия	ПСЖ / голкипер	349.615	18,180.000
5	Приснель Кимпембе / Франция	ПСЖ / защитник	349.615	18,180.000

Звёздная тройка форвардов “ПСЖ” в составе Килиана Мбаппе, Лионеля Месси и Неймара оценивается в 210,910.000 евро в год, а их недельная заработная плата достигает 4,055.961 евро. Среди лучших наличествуют только двое представителей Франции.

Несколько иначе выглядит ситуация в Испании. Здесь нельзя обнаружить большого разрыва в величине заработной платы, всё выглядит более-менее сбалансированно. Также следует обратить внимание на то, что отсутствует явный клубный лидер. За доминирование здесь сражаются “Реал” Мадрид и ФК “Барселона”. Однако в первой пятёрке самых высокооплачиваемых футболистов присутствует только один испанец.

Таблица 3 – Самые высокооплачиваемые игроки испанской Ла лиги

##	Игрок / страна	Команда / амплуа	Зарплата в неделю тыс.	Зарплата в год млн.
1	Эден Азар / Бельгия	Реал Мадрид / хавбек	600.962	31,250.000
2	Френки де Йонг / Нидерланды	Барселона / хавбек	560.962	29,170.000
3	Карим Бензема / Франция	Реал Мадрид / форвард	461.538	24,000.000
4	Давид Алаба / Австрия	Реал Мадрид / защитник	432.692	22,500.000
5	Серхио Бускетс / Испания	Барселона / хавбек	423.077	22,000,000

Несомненный интерес, безусловно, представляет английская Премьер-лига. Уже только тот факт, что это самый дорогой футбольный чемпионат по совокупной трансферной стоимости клубов, говорит о многом. За исключением Криштиану Роналду все другие суммы контрактов сопоставимы. Места в топе принадлежат двум манчестерским клубам, а также ФК “Ливерпуль”.

Таблица 4 – Самые высокооплачиваемые игроки английской Премьер-лиги

##	Игрок / страна	Команда / амплуа	Зарплата в неделю тыс.	Зарплата в год млн.
1	Криштиану Роналду / Португалия	Манчестер Юнайтед / форвард	611.278	31,786.475
2	Кевин де Брейне / Бельгия	Манчестер Сити / хавбек	474.425	24,670.100
3	Эрлинг Холанд / Норвегия	Манчестер Сити / форвард	444.773	23,128.219
4	Давид де Хеа / Испания	Манчестер Юнайтед / голкипер	444.773	23,128.219
5	Джейдон Санчо / Англия	Манчестер Юнайтед / хавбек	415.122	21,586.338
5	Мохамед Салах / Египет	Ливерпуль / форвард	415.122	21,586.338

Подобная ситуация на клубном уровне наблюдается также и в Италии, где явно выделяются “Ювентус” Турин и “Интер” Милан. Именно игроки этих команд находятся на вершине финансового рейтинга. Следует признать, что оплаты топовых футболистов в Италии несколько ниже, чем в других ведущих футбольных странах.

Таблица 5 – Самые высокооплачиваемые игроки итальянской. Серии А

##	Игрок / страна	Команда / амплуа	Зарплата в неделю	Зарплата в год
1	Душан Влахович / Сербия	Ювентус / форвард	249.231	12,960.000
2	Леонардо Бонуччи / Италия	Ювентус / защитник	231.538	12,040.000
2	Войцех Щенсны / Польша	Ювентус / голкипер	231.538	12,040.000
3	Марцело Брозович / Хорватия	Интер / хавбек	213.538	11,110.000
3	Лаутаро Мартинес / Аргентина	Интер / форвард	213.538	11,110.000
3	Алекс Сандро / Бразилия	Ювентус / защитник	213.538	11,110.000

Закключение. Европейские футбольные чемпионаты в выше названных странах позволили создать соответствующую инфраструктуру, которая превратила футбол в успешно продающийся товар. В связи этим появилась возможность высоких оплат наиболее квалифицированным футболистам, что в свою очередь является достаточно мощным стимулом для занятий этим видом спорта молодых людей.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА ПРИНЦИПОВ ОЛИМПИЗМА В ФОРМИРОВАНИИ МОТИВОВ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

Роотермель К.С. 2 курс, отделение психологии и педагогики
(Елабужский институт КФУ)

Научный руководитель – **Мутаева.И.Ш.**

кандидат биологических наук, профессор

Введение. Студенческое сообщество представляет коллектив, который развивается, подчиняясь законам совершенствования нравственного, физического и умственного развития, охватывающие основные виды человеческой деятельности. Студенты, включенные в группу, сотрудничающие друг другом и взаимодополняющие друг друга, начинают обладать творческим потенциалом. Содержанием активности и развития также могут стать ценности Олимпизма, реализуемые в различной деятельности. Выделение воспитательного потенциала принципов Олимпизма может поменять потребности студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

На сегодняшний день актуальна реализация воспитательного потенциала принципов Олимпизма, её целесообразность в соответствии с региональными, национальными и возрастными особенностями студентов в условиях развития современного общества.

Анализ ряда исследований по проблеме показал, что систематические занятия спортом побуждают потребность у студенческой молодежи в общении, доверительных отношениях, потребности участия в соревнованиях, что может поменять их мировоззренческую культуру и обогатить духовный потенциал.

На данный момент всё меньше и меньше студентов заинтересованы в занятиях физической культурой и спортом. Этому отчасти способствует развитие IT индустрии. Наиболее важное значение в системе современного физического воспитания детей и молодежи приобретает приобщение их к ценностям Олимпизма и олимпийского движения [1, с. 5].

С учетом выше изложенного, актуализируется проблема выделения воспитательного потенциала принципов Олимпизма и их реализация в системе образования.

Целью работы явилось формирование мотивов студенческой молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом путем использования воспитательного потенциала принципов Олимпизма.

Содержание. Исследование проводилось со студентами 1 и 2 курса отделения психологии и педагогики кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Елабужского института Казанского (Приволжского) Федерального Университета в период учебно-производственной практики на базе спортивно-оздоровительного лагеря «Буревестник» с 26 мая по 9 июня 2022 года.

На первом этапе наших исследований проведено выявление воспитательной ценности принципов Олимпизма и разработан план мероприятий по их реализации.

Для проведения исследования было проанализировано 7 основополагающих принципов Олимпизма, согласно Олимпийской хартии, и преобразованы в воспитательный потенциал, реализуемый в процессе проведения мероприятий, способствующих повышению ценности и компонентов ЗОЖ.

Правильное отношение к формированию физического здоровья можно также прививать молодым людям на занятиях по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту в вузах. Преподавательский состав должен мотивировать и побуждать благие намерения за счет занятий спортом. Прежде всего, важно научить студентов к соотношению потребностей со своими физическими возможностями. Наша задача научить студентов правильно формировать мотивы к физкультурно-спортивной деятельности [2, с.2] Одной из перспектив внедрения правильного отношение к формированию физического здоровья является перспектива использования принципов Олимпизма. Ведь это очень актуальная тема, которая уже несколько веков распространена по всему миру. Олимпийское движение также имеет перспективы дальнейшего развития за счёт образования новых видов спорта, активного участия людей в спортивных состязаниях, положительного отношения человечества к спорту.

Перспективы использования воспитательного потенциала принципов Олимпизма имеет множество перспектив развития, так как основополагающие принципы Олимпизма представляют собой философию жизни, возвышающую и объединяющую в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума. Олимпизм стремится к созданию образа жизни, основывающегося на радости от усилий, воспитательной ценности хорошего примера, социальной ответственности и уважении к всеобщим этическим принципам, поскольку занятия спортом является одним из прав человека [3].

Каждый из семи принципов Олимпизма выполняет определенную функцию воспитательного характера, и реализуется на занятиях со студентами.

Каждое мероприятие обладало воспитательными, мотивационными мировоззренческими ценностями, что в действительно и помогало повысить мотивацию студентов к расширению своей двигательной активности.

Выявлен уровень мотивации студентов к физкультурно-спортивной деятельности до и после реализации мероприятий по использованию воспитательного потенциала принципов Олимпизма.

Результаты изменения мотивации студентов до и после эксперимента представлены в таблице 1. Из таблицы видно, что мотивированность студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом и ценностям ЗОЖ после реализации воспитательного потенциала принципов

Олимпизма изменилась положительно. Увеличилось количество студентов с высоким уровнем мотивированности к изменению своего отношения к систематическим занятиям спортом, формированию здорового образа жизни или повышению своей двигательной активности. Изменяется иерархия мотивов студентов за счет формирования других с исключением старых.

Таблица – Динамика мотивации студентов до и после прохождения практики

Уровень	1 курс		2 курс		3 курс	
	После	До	После	До	До	После
Высокий уровень	17	20	21	25	30	35
Средний уровень	3	1	5	3	6	1
Низкий уровень	1	0	3	1	1	0

Формирование и поддержание мотивов студентов высших образовательных учреждений к систематическим занятиям физической культурой и спортом является одним из самых важных компонентов становления человеческого потенциала. Успешная реализация мотивов вызывает потребность к здоровому образу жизни и удовлетворения себя от занятий двигательной активностью. На фоне желания самосовершенствования своего физического потенциала (гармоничности развития физического тела) у студентов присутствует тенденция и к самоутверждению. Выделяется потребность в проявлении индивидуальности в достижении гармоничности физического развития.

Заключение.

1. Концепция и ценности Олимпизма могут выступать как воспитательный потенциал в формировании положительного отношения студенческой молодежи к компонентам здорового образа жизни.
2. В принципах Олимпизма заложены воспитательные ценности, связанные с пропагандой спорта и ценностей ЗОЖ.
3. Практическая реализация воспитательного потенциала принципов Олимпизма должна проходить систематически на всех уровнях физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной работы.

Список использованных источников

1. Столяров В.И. Система олимпийского образования, воспитания и обучения: Монография. – Бишкек: Издательство «Максат», 2013 – 462 с.
2. Лубышева Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л.И. Лубышева, А.И. Заглевская, А.А. Передельский, И.В. Манжелей, С.Н. Литвиненко, Е.А. Черепов, Н.В. Пешкова, М.А. Родионова, А.Г. Поливаев, А.Н. Кондратьев, М.В. Базилевич. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. – 200 с.

ОЛИМПИЙСКИЕ ДЕВИЗЫ: CITIUS. ALTIUS. FORTIUS

Сороколетов Н.И., 1 курс, Факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Идеологическая платформа олимпизма изменялась в соответствии с теми социально-экономическими условиями, которые возникали в данный период времени. Годы становления олимпийского движения проходили под девизом “Главное не победа, а участие”, что объяснялось потребностью увеличения численности заинтересованных в этом виде деятельности людей, создания организационных структур соответствующих спортивных союзов и объединений, разработки программы соревнований, строительства необходимых спортивных объектов и т.д. По мере реализации означенных задач высшее руководство международного спорта стало задумываться над новым слоганом, который достаточно чётко мог бы раскрыть сущностное содержание олимпийского движения [см.: 1]. В итоге было выбрано латинское выражение “Citius. Altius. Fortius.” (Быстрее. Выше. Сильнее.).

Содержание. До времени начала Второй мировой войны спорт значительно укрепил свои позиции мире, получил всеобщее признание, стал значимым феноменом в структуре общества. Олимпийские принципы стали основополагающими в системе спортивной деятельности, к которой приобщились миллионы людей. Удивительные результаты в разных видах спорта стали воплощаться в рекордах, что не могло не отразиться на престиже той или иной страны. Международные соревнования обрели популярность у широких социальных слоёв, а сам спорт получил новое звучание сопоставимое с социально-экономическими реалиями того времени.

История появления девиза “Citius. Altius. Fortius.” связана с именем доминиканина Анри Дидона. В 70-х годах XIX столетия он исполнял функции директора одной из школ в окрестностях Парижа. Оценив потенциал спорта для воспитания учащихся, Дидон не преминул этим воспользоваться. Как-то по завершении соревнований по лёгкой атлетике, выступая на церемонии вручения наград, им впервые были сказаны три слова, впоследствии вошедшие в историю олимпизма. “Данное выражение так понравилось Пьеру де Кубертену, что он высказался за официальное утверждение этого мотто в олимпийском движении. По его мнению, оно выглядело более привлекательно, чем, например, предлагавшиеся девизы “Mens fervida in corpore lacertoso” (“Пытливый ум в мускулистом теле”) и “Athletae proprium est se ipsum noscere, ducere et vincere” (“Спортсменам свойственно познавать, лидировать и побеждать”))” [2, С.181]. И когда в 1894 году создавался Международный олимпийский комитет слоган “Citius. Altius. Fortius.” был официально

представлен, хотя хронологически его актуализация в качестве парадигмы спорта произошла несколько позднее.

Сущность девиза заключала в себе несколько важных моментов, которые были связаны с произошедшими изменениями в социально-политической жизни общества. После окончания Первой мировой войны экономика ряда стран стала понемногу оправляться от стагнации. Развитие средств коммуникации особенно в Европе и США значительно облегчили передвижение, в связи с чем международные спортивные соревнования получили дополнительный импульс и количество их проведения увеличилось. Газеты и журналы стали регулярно публиковать информацию из области спорта. Главной особенностью стали рекордные достижения в различных видах спорта, особенно, когда речь шла о международных состязаниях. Вместе с тем понятия “быстрее”, “выше”, “сильнее” свидетельствовали не только о потенциальных возможностях человеческого организма, они также демонстрировали спортивное преимущество одной страны над другой, одного социально-политического строя над другим, одной нации над другой. Время относительного мира стало практикой демонстрации своего более высокого положения без применения военных средств. Спортивные объекты незамедлительно превратились в поля битв без применения оружия. Престижные победы и высшие места на пьедестале как нельзя лучше демонстрировали показатели общественной иерархии. Преимущественно эксперты и аналитики акцентируют своё внимание на спортивной составляющей данного девиза, который по-настоящему звучит довольно привлекательно. Однако уже Летние Олимпийские игры 1936 года в Берлине показали, что за чисто спортивными показателями скрываются другие критерии, внедряющие в массовое сознание мысли расовом и интеллектуальном превосходстве, о национальном доминировании. История сохраняет факты, когда сам фюрер Адольф Гитлер не в силах был лицеизреть победы чернокожих американских атлетов над арийцами и покидал трибуны стадиона вместе со всей своей свитой в моменты награждения призёров.

Заключение. Слоган “Citius. Altius. Fortius.” не терял своей актуальности практически до 80-х годов минувшего столетия. Стоит обратить внимание, что Международный олимпийский комитет использовал его в качестве официального девиза довольно длительный срок. Нельзя также не отметить существенную роль в данном отношении общепринятого статуса любительства в олимпийском движении. Именно этот подход долгое время охранял мировой спорт, и даже Олимпийская хартия того времени содержала соответствующую статью, которая на Играх не позволяла соревноваться профессионалам [3]. Однако и этот слоган на сегодняшний день выступает уже только в качестве исторического факта.

Список использованных источников


1. Люкевіч, У.П. Спартыўная этыка: генэзіс Fair play / У.П. Люкевіч // Веснік Брэсцкага ўніверсітэта. – Серыя 1. – Філасофія. Паліталогія. Сацыялогія. – Навукова-тэарэтычны часопіс. – № 2. – 2021. – С. 11-19.
2. Люкевич, В.П. Citius. Altius. Fortius – Fair play / В.П.Люкевич // Олимпизм: истоки, традиции и современность : сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции / под ред. А. В. Сысоев: [и др.] ; ФГБОУ ВО “ВГИФК”. – Воронеж : Издательско-полиграфический центр “Научная книга”, 2021. – С. 179-188.
3. Олимпийская хартия. – М.: Международный Олимпийский комитет; Олимпийский комитет СССР; Олимпийская академия СССР. – 1990. – 87 с.




ОГЛАВЛЕНИЕ

ПЛЕНАРНОЕ

№ п/п		стр
1	Гулер В.В. , 4 курс факультет физической культуры Сидорович К.Г. , 4 курс факультет физической культуры (ГрГУ имени Янки Купалы) РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ III КЛАССОВ Научный руководитель – Харазян Л.Г. Кандидат педагогических наук, доцент	3
2	Демчук Н.Н. , 1 курс, факультет международных отношений (БГУ) ЦЕЛЕВЫЕ ПРИОРИТЕТЫ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ Научный руководитель – Атрощенко А.П. Старший преподаватель	5
3	Сарвилина П.С. , 4 курс, институт спорта (Поволжский ГУФКСиТ) АНАЛИЗ ИЗМЕНЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ПРОИЗВОЛЬНЫХ ПРОГРАММ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ В ПРЫЖКАХ НА БАТУТЕ Научный руководитель – Ботова Л.Н. Кандидат биологических наук, доцент	7
4	Тимофеева Е.В. , 4 курс, факультет спорта (СибГУФК) ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ПОДВОДНОГО РЕГБИ В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ Научный руководитель – Жукова Е.С. Кандидат педагогических наук, доцент	10
5	Хихлина П.Э. , 2 курс, филологический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина) ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ. ТРУДНОСТИ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК. Научный руководитель – Зинкевич Г.Н. Старший преподаватель	13
СЕКЦИЯ I		
6	Абдуллаева М.М. (Поволжский ГУФКСиТ) ДИАЛЕКТИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ИЗУЧЕНИЮ ТРЕВОЖНОСТИ У ГИМНАСТОК-ХУДОЖНИЦ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ Научный руководитель – Хурамшин И.Г. Кандидат биологических наук, доцент	16

- 
- 7 **Абрамович А. С.**, 3 курс, факультет иностранных языков
(БрГУ имени А.С. Пушкина) 19
**МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**
Научный руководитель – Демчук Т.С.
Кандидат педагогических наук, доцент
- 8 **Андренко К.В.**, 3 курс, факультет иностранных языков
(БрГУ имени А.С. Пушкина) 21
**ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ГЛАЗАМИ
СТУДЕНТА**
Научный руководитель – Демчук Т.С.
Кандидат педагогических наук, доцент
- 9 **Андрейчук А.В.**, 4 курс, факультет естествознания
(БрГУ имени А. С. Пушкина) 23
**МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ
СТУДЕНТАМИ УО «БРЕСТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ А.С.ПУШКИНА»**
Научный руководитель – Домбровский Г.И.
Кандидат педагогических наук, доцент
- 10 **Алексеева К. Н.**, 2 курс, филологический факультет
(Государственный социально-гуманитарный университет,
г. Коломна) 25
**РОЛЬ ЭСТЕТИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**
Научный руководитель – Глачаева С. Е.
Старший преподаватель
- 11 **Амонходжаев М.Р.**, 4 курс, факультет прикладная математика 27
(Сибирский государственный университет науки и технологии
имени академика М.Ф. Решетнева)
**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА С
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НОРМ ГТО**
Научный руководитель – Беседина Л.А.
Доцент
- 12 **Андросюк А. В.**, 4 курс, филологический факультет 30
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
**УПОТРЕБЛЕНИЕ САХАРА КАК ПИЩЕВАЯ ПРИВЫЧКА
(НА ПРИМЕРЕ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ)**
Научный руководитель – Зинкевич Г.Н.
Старший преподаватель

- 
- 13 **Белоус Б.Н., Войцеховский К.А., Копойко М.В.** 1 курс, 33
факультет физической культуры и спорта
(ВГУ имени П.М. Машерова)
**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ВГУ
ИМЕНИ П.М. МАШЕРОВА**
Научный руководитель – **Позняк Ж.А.**
Старший преподаватель
- 14 **Бизева Е.В.**, 3 курс, физико-математический 36
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
У СТУДЕНТОВ**
Научный Руководитель – **Лукашевич С.С.**
Старший преподаватель
- 15 **Бонда Р.Д.**, 2 курс, факультет физического воспитания и туризма 38
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
**ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ В
ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**
Научный руководитель – **Черемных Н.А.**
Старший преподаватель
- 16 **Борисевич Д.Ю.**, 4 курс, факультет иностранных языков 40
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
**ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ДЛЯ
СТУДЕНТОВ**
Научный руководитель – **Сулейманова М.И.**
Старший преподаватель
- 17 **Борш С.А.**, 1 курса, факультет физической культуры и спорта 43
(ПГУ имени Т.Г. Шевченко)
РОЛЬ СПОРТА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА
Научный руководитель – **Ротарь Л.А.**
Доцент
- 18 **Брикун Д.А.**, 1 курс, психолого-педагогический факультет 44
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ФОРМИРОВАНИИ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**
Научный руководитель – **Гаврилович А.А.**
Старший преподаватель
- 19 **Вандич, В.П.**, 3 курс, филологический факультет 46
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
РОЛЬ СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА
Научный руководитель – **Зинкевич, Г.Н.**
Старший преподаватель

- 
- 20 **Ворона Е.А.**, 2 курс, юридический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
СТУДЕНЧЕСКАЯ МОЛОДЕЖЬ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
Научный руководитель – **Шмолик С.П.**
Старший преподаватель 49
- 21 **Вриони В.А.**, 3 курс, филологический факультет
(Государственный социально-гуманитарный университет,
г. Коломна)
ПОДВИЖНЫЕ КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ
Научный руководитель – **Глачаева С.Е.**
Старший преподаватель 51
- 22 **Гаврилюк П.А.**, 2 курс, исторический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА
Научный руководитель – **Левчук З.С.**
Кандидат педагогических наук, доцент 54
- 23 **Гарбарук К.С.**, 3 курс, экономический факультет
(БрГТУ)
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ЭКОНОМИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА
Научный руководитель – **Баранов Ю.Б.**
Преподаватель 56
- 24 **Гарбарук К.С.**, 3 курс, экономический факультет
(БрГТУ)
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
Научный руководитель – **Лавринович Л.А.**
Преподаватель 59
- 25 **Гвоздик Н.Н.**, 4 курс, факультет иностранных языков
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
ОЦЕНКА УРОВНЯ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
Научный руководитель – **Сидоревич П.Ф.**
Преподаватель 61
- 26 **Генюш Е.О.**, 4 курс, факультет иностранных языков
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ КАК СРЕДСТВА МОТИВАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ
Научный руководитель – **Яглык В.И.**
Преподаватель 63

- 27 **Головей С.П.**, 1 курс, физико-математический факультет (БрГУ имени А.С.Пушкина) **65**
ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ
 Научный руководитель – **Домбровский В.И.**
Кандидат педагогических наук, доцент
- 28 **Гончарова А. В.**, 3 курс, филологический факультет (ГрГУ имени Янки Купалы) **67**
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ
 Научный руководитель – **Вашкевич В.И.**
Преподаватель
- 29 **Горбачевич Ю.Н.**, 3 курс, социально-педагогический (БрГУ имени А.С. Пушкина) **69**
МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНОГО ФАКУЛЬТЕТА
 Научный руководитель – **Милашук Н.С.**
Старший преподаватель
- 30 **Гордиенко М.А.**, 2 курс, институт авиации наземного транспорта и энергетики (КНИТУ-КАИ им. А.Н. Туполева) **71**
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В АВТОМОБИЛЬНОМ СПОРТЕ
 Научный руководитель – **Юнусова А.А.**
Преподаватель
- 31 **Драчевский А.М.**, 3 курс, институт компьютерных наук и технологий (Санкт-Петербургский политехнический университет имени Петра Великого) **73**
 Научный руководитель – **Гаврилина А.О.**
ассистент
- 32 **Езепчик А.И.**, 1 курс, педагогический факультет (ГрГУ имени Янки Купалы) **75**
РОЛЬ И МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ
 Научный руководитель – **Попко Л.Ф.**
Старший преподаватель
- 33 **Жичиков А.С.**, 3 курс, факультет экономики и управления (ГрГУ имени Янки Купалы) **79**
МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
 Научный руководитель – **Войтишкин В.Л.**
Старший преподаватель

- 34 **Жук К.С.**, 3 курс, факультет естествознания (БрГУ имени А.С. Пушкина) 82
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА
 Научный руководитель – **Гузаревиц И.М.**
Преподаватель
- 35 **Зиновьев С.В., Марченко М. В.** 3 курс, педиатрический факультет (КемГМУ) 85
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА
 Научный руководитель – **Мелешкова Н.А.**
Кандидат педагогических наук, доцент
- 36 **Зуев А.Л.**, аспирант гуманитарного факультета (Воронежский государственный педагогический университет) 88
ПРОБЛЕМА ЛИЧНОСТНОЙ РЕФЕРЕНТНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВУЗА
 Научный руководитель – **Махинин А.Н.**
Кандидат педагогических наук, доцент
- 37 **Карпович И.Д.**, 2 курс, исторический факультет (БГУ) 91
СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПРИМЕНЕНИЮ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ВИМА ХОФА В ВЕДЕНИИ ЗОЖ
 Научный руководитель – **Юрченя И.Н.**
Старший преподаватель
- 38 **Кемежук А.С.**, 4 курс, факультет естествознания (БрГУ имени А.С. Пушкина) 94
СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ С ЦЕЛЬЮ ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ
 Научный руководитель – **Домбровский В.И.**
Кандидат педагогических наук, доцент
- 39 **Кендысь Д.А.**, 2 курс, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) 96
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЖИВОПИСЬ
 Научный руководитель – **Засим. Н.Н.**
Преподаватель
- 40 **Кисель М.А.** 99
 (Белорусский национальный технический университет)
НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА
 Научный руководитель – **Кудрицкий В.Н.**
Кандидат педагогических наук, доцент

- 
- 41 **Кислощенкова А.С.**, 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) **101**
СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА ТЕРРИТОРИИ БАРАНОВИЧСКОГО РАЙОНА КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ
Научный руководитель – **Панько А.Д.**
Кандидат исторических наук, доцент
- 42 **Коваль А.Д.**, 3 курс, факультет иностранных языков (БрГУ имени А. С. Пушкина) **103**
ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ
Научный руководитель – **Сулейманова М.И.**
Старший преподаватель
- 43 **Кожановская Е.Н., Мовчун В.Н.**, 2 курс, юридический факультет (ГрГУ имени Янки Купалы) **106**
ИКСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ СУБЪЕКТА АЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В РАМКАХ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
Научный руководитель – **Зенкевич В.И.**
преподаватель
- 44 **Козлович В.Н.**, 3 курс, филологический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина) **109**
ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ
Научный руководитель – **Ларюшина С.Г.**
Преподаватель
- 45 **Кот А.С.**, 3 курс, социально-педагогический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина) **111**
ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ
Научный руководитель – **Милашук Н.С.**
Старший преподаватель
- 46 **Костенков И.В.**, 1 курс, физико-математический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина) **113**
САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ
Научный руководитель – **Домбровский В.И.**
Кандидат педагогических наук, доцент

- 47 **Костина И.С.**, 2 курс, психолого-педагогический факультет (Санкт-Петербургский политехнический университет имени Петра Великого) **115**
ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ
 Научный руководитель – Нгуен К.З.
 Преподаватель
- 48 **Костючик А.В., Каллаур В.Н.**, 2 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) **118**
ФИТНЕС. ВИДЫ ФИТНЕСА
 Научный руководитель – Ларюшина С.Г.
 Преподаватель
- 49 **Кравчук В.А.**, 2 курс, институт машиностроения, материалов и транспорта (Санкт-Петербургский политехнический университет имени Петра Великого) **121**
СПОСОБЫ ПРИВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ КАК В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ, ТАК И ЗА ИХ ПРЕДЕЛАМИ
 Научный руководитель – Нгуен К.З.
 Преподаватель
- 50 **Кузменчук А.В., Кондрасюк А.В.**, 2 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) **124**
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ЗАЛОГ УСПЕХА СТУДЕНТА
 Научный руководитель – Шиндина А.В.
 Преподаватель
- 51 **Кульбеда М.А.**, 2 курс, социально-педагогический факультет, (БрГУ имени А.С.Пушкина) **127**
ЗНАЧЕНИЕ БИОРИТМОВ ДЛЯ РАЦИОНАЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ
 Научный руководитель – Милашук Н.С.
 Старший преподаватель
- 52 **Лашанков Н.Н.**, 2 курс (БИП) **129**
ПРОБЛЕМА НАРКОЗАВИСИМОСТИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ
 Научный руководитель – Трамбачева Т.Д.
 Кандидат юридических наук, доцент

- 53 **Лебедева Н.С.**, 1 курс, факультет физической культуры и безопасности жизнедеятельности (ВГПУ) 131
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В СИСТЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ
Научный руководитель – **Бугаков А.И.**
Кандидат педагогических наук, доцент
- 54 **Лепилин С.Д.**, 4 курс, институт космических исследований и высоких технологий 133
(СибГУ имени М.Ф. Решетнева)
ПРЕИМУЩЕСТВА ХОДЬБЫ КАК СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТА
Научный руководитель – **Лепилина Т.В.**
Старший преподаватель
- 55 **Литвинова А.М.**, 3 курс, факультет естествознания 137
(БрГУ имени Пушкина)
СОН ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
Научный руководитель – **Гурина Е. И.**
Старший преподаватель
- 56 **Михальчук А.О.**, 3 курс, юридический факультет 138
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ КАК ЧАСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ
Научный руководитель – **Милашук Н.С.**
Старший преподаватель
- 57 **Мороз Н.Н.**, 3 курс, факультет физического воспитания и туризма 140
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ТУРИЗМА КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА
Научный руководитель – **Левчук З.С.**
Кандидат педагогических наук, доцент
- 58 **Нестерук В.С.**, 3 курс, факультет естествознания 143
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
ИССЛЕДОВАНИЕ ОСАНКИ И ПОХОДКИ СТУДЕНТОВ 3 КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ
Научный руководитель – **Гузаревиц И.М.**
Преподаватель

- 59 **Огиевич А.А.**, 3 курс, факультет иностранных языков 146
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР БЕЗОПАСНОЙ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**
Научный руководитель – Сулейманова М.И.
Старший преподаватель
- 60 **Ожог А.С.**, 2 курс, факультет управление качеством 148
(Санкт-Петербургский политехнический университет имени Петра
Великого)
**К ВОПРОСУ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.**
Научный руководитель – Гаврилина А.О.
Преподаватель
- 61 **Петренко М.И., Деркач М.Ю.**, 5 курс, лечебный факультет 151
(ГомГМУ)
**ОЦЕНКА ВЕГЕТАТИВНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ У СТУДЕНТОВ
МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА**
Научный руководитель – Островский А.М.
Старший преподаватель
- 62 **Пронько А.Д.**, 4 курс, филологический факультет 152
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**
Научный руководитель – Зинкевич Г.Н.
Старший преподаватель
- 63 **Радзевич Д.В., Ролинская Э.И.**, 2 курс, факультет физического 154
воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
АНАЛИЗ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ
Научный руководитель – Шиндина А.В.
Преподаватель
- 64 **Разгуляева М.В.**, 4 курс, факультет естествознания 157
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ
СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ
НАГРУЗКАХ СТУДЕНТОВ**
Научный руководитель – Домбровский В.И.
Кандидат педагогических наук, доцент
- 65 **Ростова Е.А.**, 3 курс, факультет естествознания 159
(БрГУ имени Пушкина)
**ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВОВ К ЗАНЯТИЯМ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**
Научный руководитель – Гурина Е.И.
Старший преподаватель

- 66 **Саевич Е.А.**, 2 курс, физико-математический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина) 161
МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
Научный руководитель – Сидоревич П.Ф.
Преподаватель
- 67 **Сай А.С.**, 2 курс, физико-математический факультет (БрГУ имени А.С.Пушкина) 163
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Научный руководитель – Сидоревич П.Ф.
Преподаватель
- 68 **Самойлюк М.И.**, 1 курс, исторический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина) 165
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ПОНИМАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА
Научный руководитель – Самойлюк Т.А.
Старший преподаватель
- 69 **Сахно В.Б.**, 4 курс, факультет естественных наук (БрГУ имени А.С. Пушкина) 168
ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ СТУДЕНТАМИ УО «БРЕСТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ А.С.ПУШКИНА»
Научный руководитель – Домбровский В.И.
Кандидат педагогических наук, доцент
- 70 **Скобелина А.О.**, 2 курс, Институт новых материалов и технологий 170
(УрФУ имени первого Президента России Б.Н. Ельцина).
К ВОПРОСУ О ВЛИЯНИИ ПАНДЕМИИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ МОЛОДЁЖИ
Научный руководитель – Артемьева Л.Б.
Старший преподаватель
- 71 **Смолина Ю.И.**, 4 курс, институт физической культуры (Поволжский ГУФКСиТ) 174
ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПОХОДОВ ВЫХОДНОГО ДНЯ, КАК СРЕДСТВА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В СИСТЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ
Научный руководитель – Евграфов И.Е.
Кандидат педагогических наук, доцент

- 72 **Староверова А.Ю.**, 2 курс, исторический факультет (БГУ) 177
ВЛИЯНИЕ АЙКИДО НА ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ
 Научный руководитель – **Юрченя И.Н.**
Старший преподаватель
- 73 **Стрелец В.В.**, 4 курс, факультет иностранных языков (БрГУ имени А. С. Пушкина) 180
ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ
 Научный руководитель – **Сидоревич П.Ф.**
Преподаватель
- 74 **Тарасюк З.В.**, 3 курс, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) 182
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА
 Научный руководитель – **Шмолик С.П.**
Старший преподаватель
- 75 **Терентьев А.В.**, магистрант 1 курса факультета физической культуры и спорта (УЛГПУ им. И.Н. Ульянова) 184
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ КАДЕТСКИХ КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
 Научный руководитель – **Костюнина Л.И.**
Доктор педагогических наук, профессор
- 76 **Тимонова Е.В., Ильин Д.А.**, 1 курс, факультет физической культуры и спорта (ВГУ имени П.М. Машерова) 187
ИССЛЕДОВАНИЕ ИНТЕРЕСОВ СТУДЕНТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
 Научный руководитель – **Позняк Ж.А.**
Старший преподаватель
- 77 **Тунчик К.В.**, 4 курс, факультет естествознания (БрГУ имени А.С. Пушкина) 190
ПРОБЛЕМЫ ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ 3 КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ УО «БРЕСТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ А.С.ПУШКИНА»
 Научный руководитель – **Домбровский В.И.**
Кандидат педагогических наук, доцент

- 
- 78 **Филипчик А.О., Кулеш Д.Б., 3 курс, лечебный факультет (ГрГМУ)** 192
СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ
Научный руководитель – **Снежицкий П.В.**
Кандидат педагогических наук, доцент
- 79 **Чайчиц Э.А., 3 курс, факультет естествознания (БрГУ имени А.С. Пушкина)** 195
АНАЛИЗ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ И КАЧЕСТВА СНА СТУДЕНТОВ ВТОРОЙ СМЕНЫ
Научный руководитель – **Гузаревиц И.М.**
Преподаватель
- 80 **Шваба Е.В., Костюк М.В., 2 курс, юридический факультет (ГрГУ имени Янки Купалы)** 197
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ОБУЧЕНИЯ
Научный руководитель – **Зенкевич Г.Н.**
Преподаватель
- 81 **Шипуль М.В., 2 курс, факультет естествознания (БГПУ имени М. Танка)** 199
ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ
Научный руководитель – **Григоревич И.В.**
Кандидат педагогических наук, доцент
- 82 **Шкляренко А.Д., 2 курс, исторический факультет (БГУ)** 202
ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОБРАЗ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ (НА ПРИМЕРЕ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ)
Научный руководитель – **Веремейчик В.М.**
Старший преподаватель
- 83 **Шпудейко К.Д., 3 курс, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)** 205
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА
Научный руководитель – **Шмолик С.П.**
Старший преподаватель

- 84 **Юркович Д.Ю.**, 1 курс, исторический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина) **208**
**ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
 СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА**
 Научный руководитель – **Самойлюк Т.А.**
Старший преподаватель
- 85 **Ядловская Ю.В.**, 2 курс, физико-математический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) **211**
ВЕЛОПРОГУЛКИ В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТА
 Научный руководитель – **Сидоревич П.Ф.**
Преподаватель
- 86 **Якимова А.С.**, 3 курс, юридический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) **212**
ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ
 Научный руководитель – **Хиль Э.Н.**
Преподаватель
- 87 **Афанасьева Т.А.**, 2 курс магистрант факультета физической культуры (Поволжский ГУФКСиТ) **215**
**АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ БЫСТРОГО ПРОРЫВА
 ЖЕНСКОЙ БАСКЕТБОЛЬНОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ
 КОМАНДЫ**
 Научный руководитель – **Коновалов И.Е.**
Доктор педагогических наук, доцент
- 88 **Бабак А.П.**, 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) **217**
**ХАРАКТЕРИСТИКА, НАИБОЛЕЕ ПРИМЕНЯЕМАЯ В
 ТЕСТАХ ДЛЯ ДЕВОЧЕК В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ
 ПОДГОТОВКИ ПО БАСКЕТБОЛУ**
 Научный руководитель – **Белый К.И.**
Кандидат педагогических наук, доцент
- 89 **Балакер Д.А.**, 3 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) **220**
**ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ
 СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОК
 ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМАНДЫ
 ЦОР «ВИКТОРИЯ»**
 Научный руководитель – **Якубович С.К.**
Старший преподаватель

- 90 **Барцевич А.С.**, 4 курс строительный факультет (БрГТУ). 223
ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫЕ КАЧЕСТВА ЛИЧНОСТИ СОВРЕМЕННОГО СПОРТИВНОГО ПЕДАГОГА
 Научный руководитель – **Козлова Н.И.**
Кандидат педагогических наук, доцент
- 91 **Баширов Д.А.**, 3 курс, ИРЭФ-ЦТ (КНИТУ-КАИ) 226
СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА
 Научный руководитель – **Макейчев А.В.**
Доцент
- 92 **Бойко Е.П.**, 4 курс, факультет физического воспитания и туризма, (БрГУ имени А.С. Пушкина) 228
СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ
 Научный руководитель – **Гурская О.В.**
Преподаватель
- 93 **Бойняков А.О.**, 2 курс, физической культуры. (ГГУ имени Ф. Скорины) 230
СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА
 Научный руководитель – **Блашкевич А.В.**
Кандидат педагогических наук, доцент
- 94 **Гоголюк Н.А.**, 4 курс, факультет физического воспитания и туризма, (БрГУ имени А.С. Пушкина) 232
РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ В ГРУППАХ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
 Научный руководитель – **Ярошевич В.Г.**
Кандидат педагогических наук, профессор
- 95 **Гузаревиц М.А.**, 3 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) 234
РЕСПУБЛИКАНСКАЯ УНИВЕРСИАДА ПО ВОЛЕЙБОЛУ: РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫСТУПЛЕНИЯ СБОРНЫХ КОМАНД
 Научный руководитель – **Якубович С.К.**
Старший преподаватель

- 
- 96 **Ермилова К.О.**, 2 курс, факультет заочного обучения
(Поволжский ГУФКСиТ) 236
**К ВОПРОСУ О ДОСТАТОЧНОМ СРОКЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ
МЕТОДИКИ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
ФИГУРИСТОК НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**
Научный руководитель – **Усманова Е.Г.**
Кандидат педагогических наук, доцент
- 97 **Клюшников Е.Д.**, 3 курс, автомеханический факультет 239
(Белорусско-Российский университет)
**СТУДЕНЧЕСКИЙ БАСКЕТБОЛ В БЕЛАРУСИ НА
СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ**
Научный руководитель – **Копылова Е.А.**
Доцент
- 98 **Козич Е.С.**, 4 курс, факультет иностранных языков 242
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
**ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА КАК ФОРМА
ПРИВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К
ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**
Научный руководитель – **Сулейманова М.И.**
Старший преподаватель
- 99 **Кононович А.Р.**, 4 курс, факультет физического воспитания и 244
туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
**АНАЛИЗ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ КОМАНДЫ
МАНЧЕСТЕР ЮНАЙТЕД НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ.**
Научный руководитель – **Родин С.В.**
Преподаватель
- 100 **Коробцова Е.В.**, 2 курс, факультет физического воспитания 247
(МГУ имени А.А. Кулешова)
ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦА
Научный руководитель – **Кучерова А.В.**
Кандидат педагогических наук, доцент
- 101 **Кравцова В.В.**, 3 курс, экономический факультет 249
(БрГТУ)
**СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО
СПОРТА В БЕЛАРУСИ**
Научный руководитель – **Грудовик Т.Н.**
Старший преподаватель, магистр педагогических наук

- 
- 102 **Левчук Д.Г.**, 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) **251**
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ БАСКЕТБОЛА И СТРИТБОЛА
 Научный руководитель – **Козловская Е.Н.**
Преподаватель
- 103 **Лесюк П.В., Корнеева А.О.**, 3 курс, юридический факультет (ГрГУ им. Я. Купалы) **254**
СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
 Научный руководитель – **Зенкевич В.Н.**
Преподаватель
- 104 **Мамекина Е.С.**, 3 курс, экономический факультет (ГГУ им. Ф.Скорины) **256**
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА
 Научный руководитель – **Сердюкова Е.Н.**
Преподаватель
- 105 **Матылевич Е.И.**, 2 курс, исторический факультет (БГУ) **259**
РАЗВИТИЕ ФРИСТАЙЛА, КАК ВИДА СПОРТА В БЕЛАРУСИ И ЗА РУБЕЖОМ (ИСТОРИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ)
 Научный руководитель – **Иванова И.В.**
Старший преподаватель
- 106 **Мороз Н.Н.**, 3 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) **262**
ДИНАМИКА РЕЗУЛЬТАТОВ ЧЕМПИОНОВ И ПРИЗЕРОВ В СПРИНТЕ РЕСПУБЛИКАНСКОЙ УНИВЕРСИАДЫ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ 2021 И 2022 ГОДОВ
 Научный руководитель – **Якубович С.К.**
Старший преподаватель
- 107 **Мороз А.В.**, 3 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) **265**
СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО БАСКЕТБОЛА В АМЕРИКЕ
 Научный руководитель – **Гузаревиц И.М.**
Преподаватель
- 108 **Нехин К.Д.**, 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) **267**
АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЙСТВИЙ ИГРОКОВ ЗАЩИТЫ В ЛИДИРУЮЩИХ КОМАНДАХ ЛА ЛИГИ (ЧЕМПИОНАТА ИСПАНИИ)
 Научный руководитель – **Родин С.В.**
Преподаватель

- 
- 109 **Парфенюк, А.В.**, 3 курс, филологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
**СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ
РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА**
Научный руководитель – **Ларюшина, С.Г.**
Преподаватель 269
- 110 **Пасько В.В.**, 2 курс, факультет физической культуры
(ГГУ имени Ф. Скорины)
**ПРОСТРАНСТВЕННО-ВРЕМЕННЫЕ ПАРАМЕТРЫ
ГРЕБКА В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКЕ**
Научный руководитель – **Бондаренко К.К.**
Кандидат педагогических наук, доцент 272
- 111 **Петрова О.В.**, 3 курс, факультет физического воспитания и
туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
**ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ С
ЖЕНЩИНАМИ**
Научный руководитель – **Винидиктова С.М.**
Старший преподаватель 275
- 112 **Писарева М.А.**, 4 курс, факультет физического воспитания
(МГУ имени А.А. Кулешова)
**ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ ЛЬЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ
ИГРОВЫМ МЕТОДОМ**
Научный руководитель – **Кучерова А.В.**
Кандидат педагогических наук, доцент 278
- 113 **Потапенко Н.И.**, 1 курс, институт бизнеса
(БГУ)
**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ-
БАДМИНТОНИСТОВ, ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР
И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ**
Научный руководитель – **Боярина Ю.С.**
Старший преподаватель 280
- 114 **Примаченко П.В.**, 4 курс, факультет физической культуры
(ГГУ имени Ф. Скорины)
**ТОНУСНОЕ СОСТОЯНИЕ СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦ ПРИ
ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ**
Научный руководитель – **Бондаренко К.К.**,
Кандидат педагогических наук, доцент 283
- 115 **Рахуба А.И.**, 2 курс, юридический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ
ЮНОШЕЙ ЮРИДИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА**
Научный руководитель – **Вольский Д.И.**
Преподаватель 286

- 116 **Самойлюк М. И.**, 1 курс, исторический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина) 288
СОСТОЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК
 Научный руководитель – **Самойлюк Т.А.**
Старший преподаватель
- 117 **Семеновко Е.А.**, 2 курс, социальная работа (ВолгГМУ) 289
ЧАСТОТА ТРАВМАТИЗМА СРЕДИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
 Научный руководитель – **Тарбеев Н.Н.**
Старший преподаватель
- 118 **Сокол Е.В.**, 2 курс, ФФВиГ (БрГУ имени А.С. Пушкина) 292
УРОВНЬ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ И СИЛЫ У СПОРТСМЕНОК-ХУДОЖНИЦ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
 Научный руководитель – **Титова Л.С.**
Старший преподаватель
- 119 **Соловей С.В.**, 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) 294
ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ
 Научный руководитель – **Гурская О.В.**
Преподаватель
- 120 **Степанькова А.А.**, 2 курс, факультет физической культуры (ГГУ имени Ф. Скорины) 297
КИНЕМАТИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРЫЖКА С ШЕСТОМ
 Научный руководитель – **Бондаренко К.К.**
Кандидат педагогических наук, доцент
- 121 **Султанова Р.Р.**, 2 курс, История и теория международных отношений (УрФУ имени первого Президента России Б.Н. Ельцина) 299
СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА
 Научный руководитель – **Слушкина Е.А.**
Доцент, кандидат педагогических наук

- 122 **Тепун Н.В., 2 курс, филологический факультет** 302
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
СТРЕСС И КОНФЛИКТЫ В СУДЕЙСКОЙ РАБОТЕ И СПОРТЕ
Научный руководитель – **Зинкевич Г.Н.**
Старший преподаватель
- 123 **Тимофеева Е.В., 4 курс, факультет спорта** 305
(СибГУФК)
ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ПОДВОДНОГО РЕГБИ В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ
Научный руководитель – **Жукова Е.С.**
Кандидат педагогических наук, доцент
- 124 **Хисамиева Р.Р., 3 курс, факультет спорта** 307
(Поволжский ГУФКСиТ)
МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ТРОЙНОМ ПРЫЖКЕ
Научный руководитель – **Афзалова А.Н.**
Кандидат педагогических наук, доцент
- 125 **Ходин И.В., 4 курс, факультет физического воспитания и туризма** 310
(БрГУ имени А. С. Пушкина)
ТЕХНИКА, ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВРАТАРЯ В ФУТЗАЛЕ, НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА ЧЕМПИОНАТОВ ЕВРОПЫ 21/22
Научный руководитель – **Белый К.И.**
Кандидат педагогических наук, доцент
- 126 **Хомич, А.А., 3 курс, филологический факультет** 312
(БрГУ им. А. С. Пушкина)
ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА И ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ
Научный руководитель – **Зинкевич, Г.Н.**
Старший преподаватель
- 127 **Чайчиц О.В., 4 курс, факультет физического воспитания и туризма** 315
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ В ГРУППАХ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
Научный руководитель – **Ярошевич В.Г.**
Профессор, кандидат педагогических наук

- 128 Шетикова К. Н. 2 курс, факультет физического воспитания (МГУ имени А.А. Кулешова) 317
МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ТОЛКАТЕЛЕЙ ПРИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ТЕХНИКИ
 Научный руководитель **Панасюк Н.Б.**
 доцент
- 129 Шмолик С.П., магистрант факультета физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) 319
ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ «ФУТБОЛ»
 Научный руководитель – **Демчук Т.С.**
 Кандидат педагогических наук, доцент
- 130 Шумовец Н.Н., 3 курс, юридический факультет (ГрГУ им. Янки Купалы) 321
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛЛУ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ СТУДЕНТОВ
 Научный руководитель – **Зенкевич В.Н.**
 Преподаватель
- 131 Шунто М.А., 3 курс, строительный факультет (БрГТУ) 323
ЗАНЯТИЯ СТУДЕНТОВ В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ ПО ИНТЕРЕСАМ
 Научный руководитель – **Филиппов В.А.**
 Старший преподаватель
- 132 Шурпо Д.А., 2 курс, исторический факультет (БГУ) 327
ПРИБЛИЖЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ИСТОРИЧЕСКИМ ЦЕННОСТЯМ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (БАСКЕТБОЛ В БССР В 1920-1940-Х ГГ.)
 Научный руководитель – **Бабич Ю.К.**
 Старший преподаватель
- 133 Яглык В.И., магистрант (БрГУ имени А.С. Пушкина) 330
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ (ПСМ) ПО ФУТБОЛУ
 Научный руководитель – **Моисейчик Э.А.**
 Кандидат педагогических наук, доцент

СЕКЦИЯ 3

- 134 **Агафонов А.О.**, 4 курс факультет физической культуры и спорта (Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна) **334**
ОСОБЕННОСТИ СОПРЯЖЕННОГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ И МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБОЙ
Научный руководитель – **Митусова Е.Д.**
Кандидат педагогических наук, доцент
- 135 **Антонович А.Л.**, 2 курс, Филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) **337**
ИННОВАЦИОННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ФИТНЕСЕ
Научный руководитель – **Моисейчик Э.А.**
Кандидат педагогических наук, доцент
- 136 **Атрохова Е.А.**, магистрант 1 курса, факультета физической культуры (ГомГУ имени Ф. Скорины) **339**
КОРРЕКЦИЯ СВОДОВ СТОПЫ У ДЕТЕЙ 8-10 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Научный руководитель – **Тозик О.В.**
Кандидат педагогических наук, доцент
- 137 **Балакер Д.А.**, 3 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) **342**
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ГИМНАСТОВ И БАСКЕТБОЛИСТОВ
Научный руководитель – **Якубович С.К.**
Старший преподаватель
- 138 **Балакер Д.А.**, 3 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) **346**
ТЕОРЕТИКО–МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КООРДИНАЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ В СПОРТЕ
Научный руководитель – **Михута И.Ю.**
Кандидат педагогических наук, доцент
- 

- 
- 139 **Баранников А.А.**, 2 курса, **Колганова А.Е.**, 1 курса факультета физической культуры и спорта 349
(Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова)
ПОДГОТОВКА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ВЫПОЛНЕНИЮ ИСПЫТАНИЙ ВФСК ГТО НА ВЫНОСЛИВОСТЬ НА ОСНОВЕ ОПТИМИЗАЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ
Научный руководитель – **Костюнина Л.И.**
Кандидат педагогических наук, профессор
- 140 **Батенева С.М.**, 2 курс, институт гражданской авиации и таможенного дела 352
(СибГУ имени академика М.Ф. Решетнева)
ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ СНОУБОРДА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА
Научный руководитель – **Лепилина Т.В.**
Старший преподаватель
- 141 **Блашкова А.Н., Хряпин Я.Ю.**, 1 курс, факультет физической культуры и спорта 355
(Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна)
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СРЕДСТВАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ
Научный руководитель – **Климанова Т.Г.**
Кандидат педагогических наук, доцент
- 142 **Бортновская А.Г.**, 3 курс, экономического факультета 357
(БрГТУ)
АКВААЭРОБИКА И ЕЕ РОЛЬ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНТОК
Научный руководитель – **Орлова Н.В.**
Кандидат педагогических наук, доцент
- 143 **Вакула А.А., Шуляковская Р.В.**, 4 курс, биологический факультет 359
(БГУ)
ЙОГА КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
Научный руководитель – **Цагельникова А.А.**
Старший преподаватель

- 144 **Воронцов В.С.**, магистрант, 1 курс, факультет ИАЭП (КНИТУ-КАИ) 363
РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ПРИ ПОМОЩИ СРЕДСТВ ИЗ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА.
Научный руководитель – **Ахматгалиев Р.Р.**
Ассистент
- 145 **Горенчук А.А.**, 3 курс, юридический факультет (ГрГУ имени Я. Купалы) 365
ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
Научный руководитель – **Сошко Н. И.**
Преподаватель
- 146 **Горох, Н.А.**, 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А. С. Пушкина) 368
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ФИФА В СФЕРЕ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ПАНДЕМИИ COVID-19 В СЕЗОНЕ 2020-21 гг.
Научный руководитель – **В.П. Люкевич**
Кандидат философских наук, доцент
- 147 **Добыш С.Г.**, 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) 370
ИГРОВОЙ МЕТОД КАК СРЕДСТВО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ
Научный руководитель – **Черемных Н.А.**
Старший преподаватель
- 148 **Дудюк А.В.**, 2 курс, юридический факультет (ГрГУ имени Я. Купалы) 372
МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ КАК ИННОВАЦИОННОЕ СРЕДСТВО ВЛИЯНИЯ НА ОРГАНИЗМ И ПСИХИКУ ЧЕЛОВЕКА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
Научный руководитель – **Сошко Н.И.**
Преподаватель
- 149 **Жаркова Д.А.**, 3 курс, физико-математический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) 374
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС ТРЕНИРОВОК В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ
Научный руководитель – **Лукашевич С.С.**
Старший преподаватель

- 150 **Железная Д.Н.**, 3 курс, экономический факультет (БрГТУ) 377
ВЛИЯНИЕ ТРЕНАЖЁРОВ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ
 Научный руководитель – **Орлова Н.В.**
 Кандидат педагогических наук, доцент
- 151 **Жукович А.И.**, 2 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) 379
ИННОВАЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАПРАВЛЕНИЙ В ФИТНЕСЕ В СПЕЦМЕДГРУППАХ. ИДЕОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА
 Научный руководитель – **Ларюшина С. Г.**
 Преподаватель
- 152 **Казимиров А.С.**, 2 курс, магистрант (УрФУ имени Первого Президента России Б.Н. Ельцина) 382
ЭЛЕКТРОННОЕ ОБУЧЕНИЕ, КАК ТЕНДЕНЦИЯ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ
 Научный руководитель – **Томилова С.В.**
 Кандидат педагогических наук, доцент
- 153 **Казмерчук М.А.**, 3 курс, исторический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина) 384
СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
 Научный руководитель – **Самойлюк Т.А.**
 Старший преподаватель
- 154 **Кедышко В.В.**, 4 курс, факультет ОФК (БГУФК) 387
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ
 Научный руководитель – **Калюжин В.Г.**
 Кандидат медицинских наук, доцент
- 155 **Кедышко В.В.**, 4 курс, факультет ОФК (БГУФК) 389
ИННОВАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ
 Научный руководитель – **Калюжин В.Г.**
 Кандидат медицинских наук, доцент
- 156 **Кобак М.А.**, 3 курс, факультет иностранных языков (БрГУ имени А.С. Пушкина) 393
 Научный руководитель – **Демчук Т.С.**
 Кандидат педагогических наук, доцент

- 157 **Козлова В.А.**, 2 курс, факультет физической культуры и спорта (Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна) 395
РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ КВЕСТ-ТЕХНОЛОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
 Научный руководитель – **Золотова М.Ю.**
 Кандидат педагогических наук, доцент.
- 158 **Колесник Л.А., Зарецкая А.Д.**, 2 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) 398
АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА
 Научный руководитель – **Ларюшина С.Г.**
 Преподаватель
- 159 **Коновалова А.О.**, 3 курс, факультет ОФК (БГУФК) 400
МЕДИКО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ С НЕЙРОСЕНСОРНОЙ ТУГОУХОСТЬЮ
 Научный руководитель – **Калюжин В.Г.**
 Кандидат медицинских наук, доцент
- 160 **Кораблева А.А.**, 2 курс институт гражданской авиации и таможенного дела (СибГУ имени академика М.Ф. Решетнева) 403
МЕТАНИЕ ДИСКА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ
 Научный руководитель – **Лепилина Т.В.**
 Старший преподаватель
- 161 **Котович О.А.**, 3 курс, физико-математический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) 406
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА
 Научный руководитель – **Лукашевич С.С.**
 Старший преподаватель
- 162 **Кривоблоцкий К.О.**, 2 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) 409
КИБЕРСПОРТ: ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ DOTA 2
 Научный руководитель – **Люкевич В.П.**
 Кандидат философских наук, доцент

- 
- 163 **Кривоносова Е.А.**, 3 курс, экономический факультет (БрГТУ) 411
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ЙОГА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ
 Научный руководитель – **Лавринович Л.А.**
 Преподаватель
- 164 **Крупича В.О., Маркевич А.В.** 3 курс, филологический факультет (ГрГУ имени Янки Купалы) 413
ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ С ПРИМЕНЕНИЕМ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ
 Научный руководитель – **Тонкоблатова И.В.**
 Старший преподаватель
- 165 **Кузьмина Н.А.**, 2 курс, факультет физического воспитания и туризма 417
 (БрГУ имени А. С. Пушкина)
ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ИЗУЧЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ В СПОРТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКЕ
 Научный руководитель – **Титова Л. С.**
 Старший преподаватель
- 166 **Лабун Л.В.**, 4 курс, факультет физического воспитания и туризма 419
 (БрГУ имени А.С. Пушкина)
ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНОГО ФИТНЕССА В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ
 Научный руководитель – **Клос О.М.**
 Старший преподаватель
- 167 **Лымарь А.С.**, магистрант 1 курса факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности 421
 (Воронежский государственный педагогический университет)
РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ СРЕДСТВАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ
 Научный руководитель – **Гаевская О.В.**
 Кандидат педагогических наук, доцент
- 168 **Нагорная А.И.**, 3 курс, факультет физического воспитания и туризма 424
 (БрГУ имени А.С. Пушкина)
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
 Научный руководитель – **Якубович С.К.**
 Старший преподаватель

- 169 **Овчинников Н.В.**, 2 курс магистрант 427
 (Государственный социально-гуманитарный университет,
 г.Коломна)
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ МАСТЕРСТВО СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ В РАМКАХ ФАКУЛЬТАТИВНОГО ПРЕДМЕТА
 Научный руководитель – **Митусова Е.Д.**
 Кандидат педагогических наук, звание доцент.
- 170 **Овчинников Н.В., Натаров Д.А.**, 2 курс магистрант 429
 (Государственный социально-гуманитарный университет,
 г.Коломна)
СРЕЙЧИНГ, КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГИБКОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ 14 – 15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ПЛАВАНИЯ
 Научный руководитель – **Митусова Е.Д.**
 Кандидат педагогических наук, доцент
- 171 **Окулик А.И.**, 2 курс, факультет физического воспитания и туризма 431
 (БрГУ имени А.С. Пушкина)
ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ СПОРТ: ГЛАВНЫЙ ПРИЗ – ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ ЖИЗНЬ
 Научный руководитель – **Люкевич В.П.**
 Кандидат философских наук, доцент
- 172 **Печура А.В.**, 3 курс, факультет физической культуры 433
 (МГПУ им. И. П. Шамякина, г. Мозырь)
ВНЕДРЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА
 Научный руководитель – **Борисок А.А.**
 Старший преподаватель
- 173 **Попутникова А.Д.**, 3 курс, факультет начального образования 437
 (БГПУ имени Максима Танка)
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МЛАДШИХ КОЛЬНИКОВ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ
 Научный руководитель – **Воюш П.В.**
 Преподаватель
- 174 **Пташиц Е.А.**, 2 курс, факультет естествознания 439
 (БрГУ имени А.С. Пушкина)
ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
 Научный руководитель – **Гузаревиц И.М.**
 Преподаватель

- 175 **Раджабов З.Д.**, 4 курс, факультет прикладной математики (Сибирский государственный университет науки и технологии имени академика М.Ф. Решетнева) 441
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА И ПЛАВАНИЕ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ СКОЛИОЗА ПОЗВОНОЧНИКА
Научный руководитель – **Беседина Л.А.**
Доцент
- 176 **Раманович Д.В.**, 4 курс, факультет ОФК (БГУФК) 443
СПЕЦИФИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ
Научный руководитель – **Калюжин В.Г.**
Кандидат медицинских наук, доцент
- 177 **Романов С.С.**, магистрант 1 курса факультета физической культуры и спорта (УЛГПУ имени И.Н. Ульянова) 446
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ 11-13 ЛЕТ В СЕКЦИИ ФУТБОЛА
Научный руководитель – **Костюнина Л.И.**
Доктор педагогических наук, профессор
- 178 **Савчик Д.В.**, 4 курс, строительный факультет (БрГТУ) 450
ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ И ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ
Научный руководитель – **Козлова Н. И.**
Кандидат педагогических наук, доцент
- 179 **Суздальцева А.И.**, 3 курс, институт физической культуры, спорта и молодежной политики (УрФУ имени первого Президента России Б.Н. Ельцина) 453
ПРОБЛЕМА ПРОДВИЖЕНИЯ УСЛУГ ДЕТСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА «АКАДЕМИЯ ГИМНАСТИКИ» В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ
Научный руководитель – **Томилова С.В.**
Кандидат педагогических наук, доцент
- 180 **Сюньков В.Ф.**, 1 курс, магистрант (УЛГПУ имени И.Н. Ульянова) 456
МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ БРОСКОВОЙ ТЕХНИКЕ ЮНЫХ САМБИСТОВ
Научный руководитель – **Костюнина Л.И.**
Доктор педагогических наук, профессор

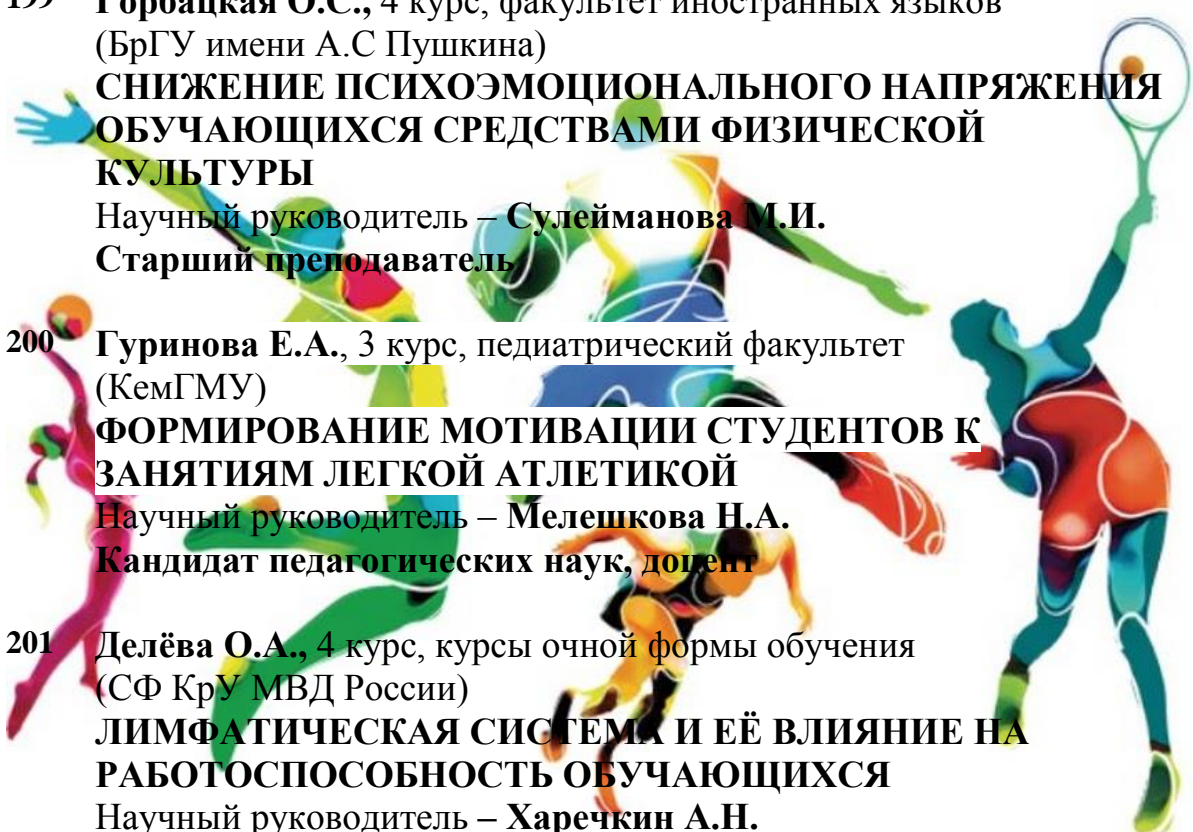
- 181 **Татарчук И.И.**, 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) **459**
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ПО СПОРТУ В УНИВЕРСИТЕТАХ ЧЕХИИ
 Научный руководитель – **Люкевич В.П.**
 Кандидат философских наук, доцент
- 182 **Таунгавер М.Р.** 4 курс, технологический факультет (Государственный социально-гуманитарный университет. г. Коломна) **461**
ПРИЧИНЫ СНИЖЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
 Научный руководитель – **Золотова М.Ю.**
 Доцент
- 183 **Толох А.В.**, 5 курс, факультет журналистики (БГУ) **464**
ЙОГА, ПИЛАТЕС И СТРЕТЧИНГ, КАК ИННОВАЦИОННАЯ ФОРМА В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
 Научные руководители – **Комкова Н.А., Боярина Ю.С.**
 Старшие преподаватели
- 184 **Туаева А.О.**, магистрант 3-й курс, Социально-педагогический факультет (Сочинский государственный университет) **467**
ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСА ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НАЧИНАЮЩИХ ТАЙБОКСЕРОВ 8-9 ЛЕТ
 Научный руководитель – **Томилин К.Г.**
 Кандидат педагогических наук, доцент
- 185 **Турлов Д.А.**, 2 курс, экономический факультет (БрГТУ) **469**
ВЛИЯНИЕ ТРЕНАЖЁРОВ НА КОРРЕКЦИЮ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ
 Научный руководитель – **Орлова Н.В.**
 Кандидат педагогических наук, доцент
- 186 **Ушакова М.О., Лавицкая К.Д.** 4 курс, биологический факультет (БГУ) **471**
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУЗЫКИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
 Научный руководитель – **Кострыкина Е.Е.**
 Старший преподаватель

- 
- 187 **Фенчук Юлия Сергеевна** 3 курс, физико-математический факультет (БрГУ имени А.С.Пушкина)
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЖОКЕЯ
Научный руководитель – **Засим Н.Н.**
Преподаватель 474
- 188 **Цзо Шию**, магистрант, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина)
ВОЗМОЖНОСТИ ПАУЭРЛИФТИНГА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ
Научный руководитель – **Демчук Т.С.**
кандидат педагогических наук, доцент 477
- 189 **Шарупская В.С.**, 3 курс, филологический факультет (ГрГУ имени Янки Купалы)
ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ ИГР В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
Научный руководитель – **Вашкевич В.И.**
Преподаватель 479
- 190 **Шепелевич Э.С.**, 3 курс, исторический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В КОНТЕКСТЕ УЛУЧШЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Научный руководитель – **Хиль Э.Н.**
Преподаватель 482
- 191 **Шкурдай М.П.**, 1 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина)
ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ
Научный руководитель – **Винидиктова С.М.**
Старший преподаватель 484
- 192 **Шунто М.А.**, 3 курс, строительный факультет (БрГТУ)
ЗАНЯТИЯ СТУДЕНТОВ В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ ПО ИНТЕРЕСАМ
Научный руководитель – **Филиппов В.А.**
Старший преподаватель 487

- 193 **Яшин Д.Ю.**, 3 курс факультет физической культуры и спорта (Государственный социально-гуманитарный университет. г. Коломна) 489
ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ВЫНОСЛИВОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ
Научный руководитель – **Митусова Е.Д.**
Кандидат педагогических наук, доцент

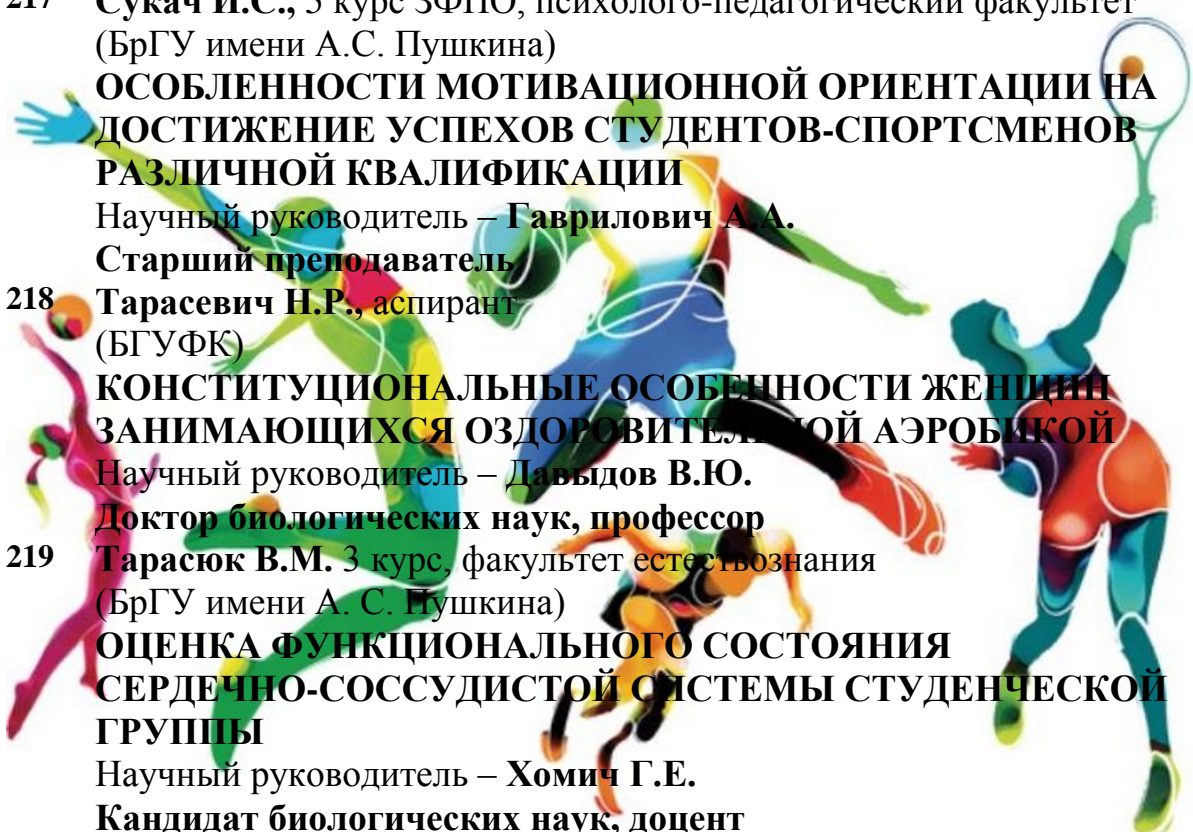
СЕКЦИЯ 4

- 194 **Алехина М.А.**, 2 курс, институт гражданской авиации и таможенного дела (СибГУ имени М.Ф. Решетнева) 491
ЗНАЧЕНИЕ «ГОРМОНОВ СЧАСТЬЯ» ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ
Научный руководитель – **Лепилина Т.В.**
Старший преподаватель
- 195 **Балакер Д.А.**, 3 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) 494
РИСК ПОЛУЧЕНИЯ ТРАВМ КОЛЕННОГО СУСТАВА ПРЕИМУЩЕСТВЕННО ПЕРЕДНЕЙ КРЕСТООБРАЗНОЙ СВЯЗКИ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА
Научный руководитель – **Головач М.В.**
Кандидат биологических наук, доцент
- 196 **Баталова М.И.**, 3 курс, факультет спорта 497
Кузнецова Ю.Ф., 2 курс, магистратура (Поволжский ГУФКСиТ)
ОСОБЕННОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ БАДМИНТОНИСТОВ ПРИ ОРТОСТАТИЧЕСКОЙ ПРОБЕ И ПРОБЕ РОМБЕРГА
Научный руководитель – **Зверев А.А.**
Кандидат биологических наук, доцент
- 197 **Борш С.А.**, 1 курса, факультет физической культуры и спорта (ПГУ им. Т.Г. Шевченко) 500
ЛИЧНОСТЬ ПЕДАГОГА И ТРЕБОВАНИЯ К ЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ МАСТЕРСТВУ
Научный руководитель – **Деркаченко И.В.**
Кандидат педагогических наук, профессор

- 
- 198 **Голубовская Е.А.**, 3 курс, социально-педагогический факультет (БрГУ имени А.С.Пушкина) **502**
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ
Научный руководитель – **Милашук Н.С.**
Старший преподаватель
- 199 **Горбацкая О.С.**, 4 курс, факультет иностранных языков (БрГУ имени А.С.Пушкина) **504**
СНИЖЕНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Научный руководитель – **Сулейманова М.И.**
Старший преподаватель
- 200 **Гуринова Е.А.**, 3 курс, педиатрический факультет (КемГМУ) **507**
ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ
Научный руководитель – **Мелешкова Н.А.**
Кандидат педагогических наук, доцент
- 201 **Делёва О.А.**, 4 курс, курсы очной формы обучения (СФ КрУ МВД России) **508**
ЛИМФАТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА И ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ
Научный руководитель – **Харечкин А.Н.**
Старший преподаватель
- 202 **Закревская Е.А., Васюкович А.А.** 3 курс, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С.Пушкина) **511**
САМОВНУШЕНИЕ НА СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЯХ
Научный руководитель – **Засим Н.Н.**
Преподаватель
- 203 **Земляной М.А.**, 2 курс, курсы очной формы обучения (Северо-Кавказский федеральный университет) **514**
СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ, ВЛЕКУЩИЕ ЗА СОБОЙ ПРЕЖДЕВРЕМЕННУЮ СМЕРТНОСТЬ НА ПРИМЕРЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Научный руководитель – **Земляной А.И.**
Кандидат педагогических наук, доцент

- 204 **Кононова М.В., Винник Г.Е., Кудряшова М.Д., 3 курса** 517
педиатрический факультет
(КемГМУ)
**СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ И УСЛОВИЯ
ФОРМИРОВАНИЯ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ МОЛОДЕЖИ К
СПОРТУ**
Научный руководитель – **Вальков В.Б.**
Старший преподаватель
- 205 **Лелеш А.И., 3 курс, факультет естествознания** 519
(БрГУ имени А.С.Пушкина)
**СРАВНЕНИЕ ЖИЗНЕННОГО ИНДЕКСА У ЖЕНЩИН И
МУЖЧИН**
Научный руководитель – **Хомич Г.Е.**
Кандидат биологических наук, доцент
- 206 **Лысова Е.В., 1 курс, ИРЭФ-ЦТ** 522
(КНИТУ-КАИ)
**ПОВЫШЕНИЕ ВНУТРЕННЕЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ
ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ**
Научный руководитель – **Юнусова А.А.**
Преподаватель
- 207 **Лысова Е.В., 1 курс, ИРЭФ-ЦТ** 524
(КНИТУ-КАИ)
**ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ
ФИЗКУЛЬТУРОЙ НА ЦЕНТРАЛЬНУЮ НЕРВНУЮ
СИСТЕМУ**
Научный руководитель – **Юнусова А.**
преподаватель
- 208 **Мацевская В.А., 3 курс, факультет естествознания** 527
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
**РЕФЛЕКТОРНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ СЕРДЕЧНО-
СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ**
Научный руководитель – **Хомич Г.Е.**
Кандидат биологических наук, доцент
- 209 **Милодовская В.С., 3 курс, юридический факультет** 529
(ГрГУ им. Я. Купалы)
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ
ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ**
Научный руководитель – **Сошко Н.И.**
Преподаватель

- 210 **Оганесян А.Н.**, 4 курс, курсы очной формы обучения (СФ КрУ МВД России) 532
ОРГАНИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ
Научный руководитель – **Федорченко А.М.**
Преподаватель
- 211 **Озекина В.В.**, 4 курс, факультет здоровья и реабилитологии (НГУ имени П.Ф. Лесгафта) 535
ФИТОТЕРАПИЯ ПРИ ЛЕГОЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ
Научный руководитель – **Шадрин Д.И.**
Кандидат педагогических наук, доцент
- 212 **Округ А.А.**, 3 курс, факультет естествознания (БрГУ имени А.С. Пушкина) 538
СИЛОВЫЕ ИНДЕКСЫ У ЛЮДЕЙ С РАЗНОЙ ТРЕНИРОВАННОСТЬЮ
Научный руководитель – **Хомич Г.Е.**
Кандидат биологических наук, доцент
- 213 **Ревенко М.А.** 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) 540
ОТНОШЕНИЕ К ЗОЖ СТУДЕНТОВ ВЫПУСКНОГО КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ТУРИЗМА КАК ФАКТОР ГОТОВНОСТИ К ПРЕДСТОЯЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Научный руководитель – **Клос О.М.**
Старший преподаватель
- 214 **Рубашевская В.С.**, 3 курс, экономический факультет (БрГТУ) 542
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАЗВИТИИ ИНТЕЛЛЕКТА И ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ
Научный руководитель – **Баранов О.Б.**
Преподаватель
- 215 **Синицына Д.А.**, 3 курс факультет естествознания (БрГУ имени А.С. Пушкина) 545
ИЗМЕРЕНИЕ ВЕСОРОСТОВОГО ИНДЕКСА КЕТЛЕ У ЛЮДЕЙ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
Научный руководитель – **Хомич Г.Е.**
Кандидат биологических наук, доцент

- 
- 216 Сукач И.С., 5 курс ЗФПО, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) **ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИОННОЙ ОРИЕНТАЦИИ НА ИЗБЕГАНИЕ НЕУДАЧ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**
Научный руководитель – Гаврилович А.А.
Старший преподаватель 547
- 217 Сукач И.С., 5 курс ЗФПО, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) **ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИОННОЙ ОРИЕНТАЦИИ НА ДОСТИЖЕНИЕ УСПЕХОВ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**
Научный руководитель – Гаврилович А.А.
Старший преподаватель 549
- 218 Тарасевич Н.Р., аспирант (БГУФК) **КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЖЕНЩИН ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ**
Научный руководитель – Давыдов В.Ю.
Доктор биологических наук, профессор 551
- 219 Тарасюк В.М. 3 курс, факультет естествознания (БрГУ имени А. С. Пушкина) **ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ ГРУППЫ**
Научный руководитель – Хомич Г.Е.
Кандидат биологических наук, доцент 554
- 220 Токарь С.О., 3 курс, факультет естествознания (БрГУ им. А.С.Пушкина) **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНДЕКСА СКИБИНСКОЙ**
Научный руководитель – Хомич Г.Е.
Кандидат биологических наук, доцент 557
- 221 Хивук Э.Н., 3 курс, факультет естествознания (БрГУ имени А.С. Пушкина) **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАПОМИНАНИЯ**
Научный руководитель – Хомич Г.Е.
Кандидат биологических наук, доцент 558
- 222 Чипурных Е.В., 1 курс, факультет естествознания (БрГУ имени А.С. Пушкина) **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ОБРАЗОВАНИЕ НОВЫХ НЕЙРОННЫХ СВЯЗЕЙ**
Научный руководитель – Засим Н.Н.
Магистр педагогических наук 560

- 223 **Чукова В.И.**, 2 курс, социально-педагогический факультет (Московская государственная академия изической культуры) **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ 1 КУРСА СПОРТИВНОГО ВУЗА В ПЕРИОД ЗИМНЕЙ СЕССИИ** Научный руководитель – **Хрусталёва С.О.** кандидат педагогических наук, доцент 563
- 224 **Шмат К.И.**, 3 курс, факультет естествознания (БрГУ имени А.С. Пушкина) **ОПРЕДЕЛЕНИЕ КРАТКОВРЕМЕННОЙ СЛУХОВОЙ ПАМЯТИ У ЧЕЛОВЕКА** Научный руководитель – **Хомич Г.Е.** Кандидат биологических наук, доцент 566
- 225 **Юрцевич В.Ю., Петренко М.И.**, 5 курс, лечебный факультет (ГомГМУ) **ОЦЕНКА АДАПТАЦИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ К НАГРУЗКАМ У СТУДЕНТОВ ГОМГМУ** Научный руководитель – **Тишков С.П.** Преподаватель 567
- 226 **Юрцевич В.Ю.**, 5 курс, лечебный факультет (ГомГМУ) **ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО РЕЗЕРВА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ ГОМГМУ** Научный руководитель – **Тишков С.П.** Преподаватель 570
- 227 **Яппарова Д.О.**, 4 курс, лечебный факультет (ГомГМУ) **ТОНУСНОЕ ИЗМЕНЕНИЕ СОСТОЯНИЯ СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ДЕЙСТВИЙ В КАРАТЭ** Научный руководитель – **Бондаренко К.К.** Кандидат педагогических наук, доцент 572

СЕКЦИЯ 5

- 228 **Алексеева К.М.**, 4 курс, Тренерский факультет (Российский университет спорта «ГЦОЛИФК») **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЙ ГИМНАСТОК В ОПОРНОМ ПРЫЖКЕ НА МЕЖДУНАРОДНЫХ СТАРТАХ 2022 ГОДА** Научный руководитель – **Парахин. В.А.** Доктор педагогических наук, доцент 576

- 229 **Исаева А.С.**, 3 курс, факультет физического воспитания и туризма 579
(БрГУ имени А. С. Пушкина)
**АНАЛИЗ СТАБИЛЬНОСТИ ВЫСТУПЛЕНИЯ АКРОБАТОВ
В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ
ПРОГРАММ**
Научный руководитель – **Титова Л.С.**
Старший преподаватель
- 230 **Карасёв Л.В.**, 2 курс, исторический факультет 581
(БрГУ им. А.С. Пушкина)
**ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В
ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ (НА ПРИМЕРЕ СПАРТЫ И АФИН)**
Научный руководитель – **Скрипко Д.А.**
Старший преподаватель
- 231 **Куксина А.А.**, 4 курс, факультет спорта 585
(СибГУФК)
**СООТНОШЕНИЕ СИЛ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ В
ПАРИЖЕ 2024 ПО СИНХРОННОМУ ПЛАВАНИЮ С
УЧЕТОМ САНКЦИЙ РОССИЙСКОМУ СПОРТУ**
Научный руководитель – **Аикин В.А.**
Доктор педагогических наук, профессор
- 232 **Лешко П.И.**, 1 курс, факультет физического воспитания и туризма 588
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
**ОЛИМПИЙСКИЕ ДЕВИЗЫ: ГЛАВНОЕ НЕ ПОБЕДА, А
УЧАСТИЕ**
Научный руководитель – **Люкевич В.П.**
Кандидат философских наук, доцент
- 233 **Марченко П.В.**, 3 курс, юридический факультет 590
(ГрГУ имени Я. Купалы)
**АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В
РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ**
Научный руководитель – **Зенкевич В.Н.**
Старший преподаватель
- 234 **Полх Д.М.**, 1 курс, факультет физического воспитания и туризма 592
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
**ЕВРОПЕЙСКИЕ ФУТБОЛЬНЫЕ ТОП-ЧЕМПИОНАТЫ:
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЕЛИЧИН КОНТРАКТОВ
ВЕДУЩИХ ИГРОКОВ**
Научный руководитель – **Люкевич В.П.**
Кандидат философских наук, доцент

235 **Роотермель К.С.**, 2 курс, отделение психологии и педагогики
(Елабужский институт КФУ)

596

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА
ПРИНЦИПОВ ОЛИМПИЗМА В ФОРМИРОВАНИИ
МОТИВОВ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ**

Научный руководитель – **Мутаева И.Ш.**

Кандидат биологических наук, профессор

236 **Сороколетов Н.И.**, 1 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

599

ОЛИМПИЙСКИЕ ДЕВИЗЫ: CITIUS. ALTIUS. FORTIUS

Научный руководитель – **Люкевич В.П.**

Кандидат философских наук, доцент

