

полняется в темпе 120-140 шаг./мин. Медленная ходьба почти бесполезна, организм не получает при этом практически никакой нагрузки, т. е. работа сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем при медленной ходьбе протекает примерно на уровне покоя. Целесообразнее пройти меньше, но быстрее, а затем отдохнуть, чем ходить много, но медленно.

Заключение. Низкая физическая активность не позволяет человеку испытывать необходимые физические нагрузки. Их недостаточность проявляется в ухудшение физического состояния, прежде всего, в ухудшении выносливости и мышечного тонуса, без регулярной нагрузки человек не может поддерживать организм в хорошем функциональном состоянии.

Регулярные тренировки в оздоровительной ходьбе положительно влияют на все звенья опорно-двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с гиподинамией, позволяют добиваться великолепной физической формы и значительно улучшают деятельность мозга. Оздоровительная ходьба – важная составляющая здорового образа жизни, подкупающая своей простотой и доступностью, рассчитанная на разный уровень физической подготовленности и состояния здоровья студентов специального учебного отделения.

Перспективы дальнейших исследований. Продолжить изучение и анализ современных средств и методик, направленных на сохранение здоровья и профилактику заболеваний, а также на формирование мотивационно-ценностного отношения студентов специального учебного отделения к занятиям физической культурой.

Список цитированных источников

1. Аронов, Д. М. Сердце под защитой / Д. М. Аронов. – 3-е изд., испр. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 80 с.
2. Козлова, Н. И. Методика организации занятий оздоровительной ходьбой для студентов специального медицинского отделения: метод. рекомендации / Н.И. Козлова, Н.В. Орлова, В.Н. Бондаренко. – Брест : Издательство БрГТУ, 2014. – 40 с.
3. Оздоровительная ходьба. Польза и рекомендации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mir-zdorovja.com/ozdorovitel'naya-hodba>. – Дата доступа : 12.03.2019.
4. Ходьба ради жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.tiensmed.ru/articles/force2.html>. – Дата доступа : 14.03.2019.

РОЛЬ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АППАРАТА В РАЗВИТИИ ФУНКЦИИ РАВНОВЕСИЯ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Кудрицкий В. Н., канд. пед. наук, доцент

Брестский государственный технический университет

Аннотация. Данная работа направлена на определение роли вестибулярного аппарата в развитии функции равновесия, необходимого в повседневной жизненной деятельности человека. А также раскрывается физиологическая основа работы вестибулярного аппарата как важного органа в двигательной активности занимающихся.

Ключевые слова: вестибулярный аппарат, развитие, функция равновесия, студенты, отделение, процесс, эксперимент.

Актуальность исследования. Изучение уровня координационных способностей студентов, зачисленных в специальное медицинское отделение, показал, что данный вопрос в настоящее время исследован не полностью. Имеется не-

достаточное количество теоретических и практических рекомендаций, направленных на повышение уровня координационных способностей человека.

Изучение литературных источников зарубежных и отечественных авторов показал, что уровень функции равновесия человека прямо зависит от развития вестибулярного аппарата, который в жизнедеятельности имеет важное значение. Он влияет на пространственную ориентацию, координацию движений в покое и в процессе двигательной деятельности.

Вестибулярный аппарат как орган чувств представляет собой анализатор, контролирующий точную координацию движений человека в пространстве и от его развития зависят движения человека, правильное и точное выполнение различных простых, точных и сложных двигательных актов.

Вестибулярный аппарат – это сложная физиологическая система, которая постоянно посылает информацию для мозга человека о положении тела в пространстве. Однако точную координацию движения вестибулярный аппарат выполняет совместно с мышечно-суставным, кожным и зрительным анализаторами.

Цель работы: определить значимость вестибулярного аппарата в совершенствовании функции равновесия.

С целью повышения функции равновесия студентов в Брестском государственном техническом университете были проведены педагогические наблюдения по вопросам совершенствования методики, направленной на тренировку вестибулярного аппарата занимающихся.

С этой целью были разработаны специальные протоколы исследований, определена методика проведения эксперимента и подобраны упражнения.

Протокол испытаний на удержание равновесия на специальной платформе

№ п/п	ФИО	№ уч. группы	Ф-т	Курс	Исходное положение			
					Ласточка на правой ноге с закрытыми глазами	Ласточка на левой ноге с закрытыми глазами	Цапля на правой ноге с закрытыми глазами	Цапля на левой ноге с закрытыми глазами

В основу эксперимента были включены тесты, определяющие уровень равновесия. Это тесты: «Ласточка» и «Цапля», выполняемые студентами с закрытыми глазами поочередно стоя на правой и левой ноге на специальной платформе.



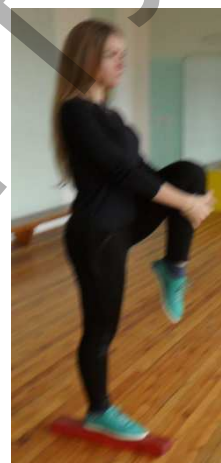
Выполнение упражнения “Ласточка”

Из исходного положения, стоя на платформе правой ногой, левая поднята вверх, туловище наклонено, голова прямо, руки в стороны, занимающийся приходит в положение «Ласточка», закрывает глаза и старается удерживать равновесие. Упражнение поочередно выполняется на правой и левой ноге. Время определяется с момента выполнения упражнения и до момента потери равновесия. Результат вносится

в специально разработанный протокол исследования.

Выполнение упражнения “Цапля”

Из исходного положения, стоя на платформе правой, левая нога сгибается в колене и обхватывается двумя руками, туловище прямо, занимающийся приходит в положение «Цапля», закрывает глаза и старается удерживать равновесие. Упражнение выполняется поочередно на правой и левой ноге. Время определяется с момента выполнения упражнения и до момента потери равновесия. Результат вносится в специально разработанный протокол исследования.



Специальная платформа для проведения эксперимента. Изготавливается из деревянного бруска в форме трапеции длиной 50 см, шириной 7 см нижнего основания и 5 см верхней части бруска.

Устанавливается на ровной площадке или полу и предназначена для определения равновесия студента.

Для совершенствования функции равновесия и тренировки вестибулярного аппарата была разработана методика, направленная на эффективность учебного процесса. Для этого на каждом занятии по 10-15 минут отводилось для выполнения специально подобранных упражнений, направленных на развитие и укрепление вестибулярного аппарата. Для тренировки вестибулярного аппарата мы использовали более простые и доступные общеразвивающие упражнения, однако в дальнейшем можно применять и классические упражнения из других видов спорта, более сложные и более эффективные.

Общеразвивающие упражнения, используемые в учебном процессе: ходьба и бег в медленном темпе поочередно левым и правым боком; ходьба по гимнастической скамейке и буму в медленном темпе; удержание туловища в положении “Ласточка” и “Цапля”; перекаты на спину сидя на коврике; повороты головы поочередно направо и влево; медленные круговые вращения головы в одну и другую стороны; круговые вращения туловища в правую и левую стороны; повороты туловища вправо и влево из исходного положения, туловище наклонено вперёд, руки в стороны.

Упражнения достаточно простые, но их рекомендуется выполнять регулярно на каждом занятии и включать некоторые из них в утреннюю физзарядку.

Педагогический эксперимент проводился в 2017/2018 учебном году, начиная с сентября 2017 года до конца мая 2018 года.

В данном эксперименте приняло участие 68 студентов первого курса в начале эксперимента (10 женщин и 58 мужчин) и 58 студентов в предварительном итоговом эксперименте (9 женщин и 49 мужчин).

Как показали результаты эксперимента при регулярном выполнении студентами специального медицинского учебного отделения подобранных упражнений были выявлены определённые сдвиги в увеличении показателей функции равновесия при выполнении специального теста “Ласточка” и “Цапля”. На данном этапе эксперимента мы провели анализ результатов по данному вопросу студентов 1-го курса и получили следующие результаты.

***Результаты эксперимента для мужчин
Тест -“Ласточка” с закрытыми глазами.***

Начало эксперимента	Окончание эксперимента
Сентябрь 2017 год	Май 2018 год
<i>Для мужчин среднеарифметический показатель</i>	
выполнение теста на правой ноге	
5.1 сек	7.9 сек
выполнение теста на левой ноге	
8.4 сек	8.6 сек
<i>Тест-“Цапля” с закрытыми глазами</i>	
выполнение теста на правой ноге	
3.9 сек	5.4 сек
выполнение теста на левой ноге	
3.6 сек	5.9 сек

***Результаты эксперимента для женщин
Тест-“Ласточка” с закрытыми глазами.***

Начало эксперимента	Окончание эксперимента
Сентябрь 2017 год	Май 2018 год
<i>Для женщин среднеарифметический показатель</i>	
выполнение теста на правой ноге	
4.7 сек	6.2 сек
выполнение теста на левой ноге	
6.4 сек	8.0 сек
<i>Тест -“Цапля” с закрытыми глазами</i>	
выполнение теста на правой ноге	
5.7 сек	7.0 сек
выполнение теста на левой ноге	
5.7 сек	6.4 сек

Выводы. Результаты эксперимента дают основания говорить о том, что при эффективной организации учебного процесса, направленного на развитие координационных способностей студентов, необходимо на первом занятии выявить у студентов уровень развития функции равновесия с помощью предложенных

тестов и с целью его повышения разрабатывать специальные комплексы физических упражнений и регулярно выполнять их на учебных занятиях. Это, по нашему мнению, даст положительные результаты как в совершенствовании функции равновесия, так и в тренировке вестибулярного аппарата, в данном случае студентов, зачисленных в специальное медицинское отделение. Более сложные—классические – упражнения можно рекомендовать студентам основного и подготовительного учебных отделений.

Список цитированных источников

1. Кудрицкий, В.Н. Совершенствование функции равновесия в процессе физического воспитания студентов / В.Н. Кудрицкий // Преподавание общественных наук – составная часть подготовки инженерных кадров: материалы научно-методической конференции кафедр общественных наук. – Брест : БрПИ, 1998. – С. 21-22.

ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ КАК ПРИОРИТЕТ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

Моисейчик Э. А., канд. пед. наук, доцент,

Софенко А. И., канд. пед. наук, доцент,

Зинкевич Г. Н., магистр пед. наук, ст. преподаватель

Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы роли и места физической культуры в системе современного образования, рационального использования свободного времени студентами. На примере студентов Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина приводятся данные социологического исследования об отношении студентов к физической культуре и спорту во внеучебное время.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, физическая культура.

Актуальность исследования. Физическая культура является одной из главных составляющих здорового образа жизни. Недостаток физических упражнений приводит к ослаблению организма, и именно физическая культура помогает поддерживать в работоспособном состоянии сердечно-сосудистую и костно-мышечную системы. Физическая культура является отличным средством профилактики различных заболеваний [1, 2].

Целью физического воспитания в вузах является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов [3].

В процессе обучения в вузе по курсу физического воспитания предусматривается решение следующих задач:

1) воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;

2) сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

3) всесторонняя физическая подготовка студентов;

4) профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности;