

эффект только в случае их систематического проведения. Основная направленность их деятельности заключается в отвлечении людей от асоциальных явлений микросреды, вовлечении в спортивные секции, формировании интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, в нравственном воспитании при активном использовании средств и методов физической культуры.

Выделяют три уровня наркопрофилактического использования средств физической культуры и спорта:

1. первый уровень предполагает применение различных средств, методов, форм занятий по физической культуре и спорту с молодежью с целью ее отвлечения от «вредных привычек», уменьшения вероятности приобщения к ним за счет целесообразной организации досуга, заполнения свободного времени;

2. второй уровень выражается в установках на оздоровление и приобщение к здоровому образу жизни;

3. третий уровень предусматривает формирование и коррекцию основных свойств личности молодежи в процессе занятий физическими упражнениями (выработка сильного и волевого характера, стрессоустойчивости).

Необходимо отметить, что в ряде регионов, где профилактическая работа строится в основном с акцентом на проведении физкультурно-массовых мероприятий, рост числа наркоманов из года в год не увеличивается. Таким образом, занятия спортом напрямую влияют на формирование отношения к наркотикам. [3]

Поэтому физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

Литература

1. Наркотики и наркомания. – Нет наркотикам. Информационно-публицистический ресурс.[Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.narkotiki.ru/5_183.htm#3

2. Министерство внутренних дел Республики Беларусь. – Научный анализ и системный подход - основа борьбы с наркоманией. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.mvd.gov.by/main.aspx?guid=23823>

3. О концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде. Информационно-публицистический ресурс. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.narkotiki.ru/5_1312.htm

ПОКАЗАТЕЛИ МАКСИМАЛЬНОЙ ЧАСТОТЫ ДВИЖЕНИЙ СТУДЕНТОВ

Янчук М. Е., магистрант I курса, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – **Л. В. Шукевич**, канд. пед. наук, доцент

Введение. В нынешнее время большое внимание уделяется физической культуре и спорту в укреплении здоровья, гармонического формирования личности и здорового образа жизни студентов.

Физическая подготовка студентов на занятиях физической культурой осуществляется средствами и методами общей физической подготовки, в результате чего улучшается состояние студентов, повышается работоспособность, организм их становится совершеннее, быстрее приспосабливается к нагрузкам и достигает более лучшего развития двигательных способностей.

Для контроля педагогических воздействий, определения уровня развития физических способностей применяются тесты, обладающие высокой степенью информативности.

При контроле за воспитанием скоростных способностей целесообразно знать о всех формах проявления – быстрой двигательных реакций, частоте движений и быстрой целостного двигательного действия [2].

Целью нашего исследования явилось определение показателей максимального темпа движений у студентов.

Содержание. В исследовании приняли участие студенты первого курса строительного факультета Учреждения образования «Брестский государственный технический университет».

Было проведено тестирование максимального темпа движений. Максимальный темп движений определяется по методу теппинг-теста [1].

Теппинг-тест позволяет оценить как скоростные характеристики двигательного аппарата, так и темп, устойчивость моторного действия [3].

Указано, что максимальный темп движений изменяется при утомлении, торможении, возбуждении нервной системы.

Максимальный темп может служить индикатором функционального состояния человека.

Использованная для данного опыта методика основана на определении динамики максимального темпа движений ведущей и неведущей рук.

Исследуемый получал лист бумаги, разделенный на четыре пронумерованных квадрата. Согласно инструкции, по команде не прерывая постукивания, он должен нанести с максимальной частотой знаки (точки) в этих квадратах: по команде: «Раз! – в первом, «Два» – во втором и так до четвертого квадрата. По команде «Стоп» постукивание прекращались. Команды подавались через 10 с. Исследование проводилось 40 с.

Результаты исследования свидетельствуют, что показатели максимальной частоты движений ведущей руки у студентов выше в квадратах два, четыре и в сумме взятых показателей. Между этими показателями наблюдаются статистически достоверные различия (таблица). Таблица – Сопоставление показателей максимальной частоты движений ведущей и неведущей рук у студентов

| Квад- рат | Статистические параметры | | | | Разница, с | t | p |
|--------------|--------------------------|----------|-----------|----------|------------|-------|--------|
| | Ведущая | | Неведущая | | | | |
| | \bar{x} | σ | \bar{x} | σ | | | |
| 1 | 64,0 | 11,3 | 60,2 | 6,30 | 2,6 | 0,778 | > 0,05 |
| 2 | 56,9 | 6,60 | 49,0 | 5,40 | 7,9 | 2,679 | < 0,05 |
| 3 | 61,1 | 13,20 | 55,2 | 6,10 | 5,9 | 1,571 | > 0,05 |
| 4 | 54,5 | 9,10 | 46,9 | 5,70 | 7,6 | 2,741 | < 0,05 |
| Сумма | 236,5 | 28,4 | 211,3 | 19,9 | 18,8 | 2,099 | < 0,05 |

Заключение. Таким образом, установлено, что показатели максимальной частоты движений у студентов носят волнообразный характер от квадрата к квадрату, как ведущей, так и неведущей рукой. Показатели ведущей рукой значительно выше, чем неведущей.

Литература

1. Ильин, Е. П. Психофизиология физического воспитания и спорта / Е. П. Ильин. – М. : Просвещение, 1963. – 223 с.
2. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – 4-ое изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2008. – 244 с.
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2016. – 480 с.

СЕКЦИЯ 3. ФОРМЫ, НАПРАВЛЕННОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ИГРА КАК СРЕДСТВО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Вирковский Д.А., 2 курс, филологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Игровой метод широко известен в физическом воспитании и спортивной тренировке. Реализовать возможности этого эффективного метода во многом удастся с помощью применяемых в плавании игр и развлечений, которые позволяют успешно не только решить специально поставленные задачи, но и избежать известного в плавании негативного явления – монотонии.

Игровой метод обеспечивает необходимую заинтересованность в обучении плаванию, позволяет увеличивать число повторений одних и тех же упражнений, использовать разнообразные исходные положения. Применение игр в начальном обучении плаванию помогает обеспечить эмоциональность занятий. Разнообразные по своему двигательному