

слухового анализаторов, вестибулярного аппарата; развивают оперативное мышление. Регулярные тренировки обеспечивают выработку навыков выполнения двигательных заданий в условиях, требующих предельного напряжения и хорошего состояния ЦНС, развивают способность дозировать небольшие силовые напряжения.

Выводы. Таким образом, всесторонне развитие физических способностей студентов происходит с помощью организованной двигательной активности, что помогает сосредоточить все внутренние ресурсы молодого организма на достижение поставленной цели, повышает работоспособность и укрепляет здоровье.

1. Петрова, Н. Я. Физическое воспитание студентов и учащихся : учебное пособие для студ. высших учеб. заведений / Н. Я. Петрова. – М. : «Полымя» 1988. – С. 15–18

2. Плешкунов, Д. А. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями : учеб.- метод. пособие для студентов всех специальностей днев. формы обучения / Д. А. Плешкунов, В. В. Бображ, Г. И. Медведева. – Гомель : ГГТУ им. П.О. Сухого, 2012. – 34 с.

ХИЛЬ В.В.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – В.Н. Кудрицкий,
канд.пед.наук, профессор

ОРТЕЗЫ КАК НЕТРАДИЦИОННЫЕ СРЕДСТВА, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРОФИЛАКТИКУ СКОЛИОЗА

Введение. При профилактике сколиоза эффективным средством может быть использование различных ортезов (корсетов). Ортезы – это приспособления, которые помогают справиться с проблемами опорно-двигательного аппарата, которые включают простые изделия, такие как ортопедические стельки, так и сложные – современные экзоскелеты.

Цель работы – изучить эффективные методики, применяемые при профилактике и лечении сколиозов.

Методы исследования. В работе применялись общепринятые педагогические методы исследования: изучение литературных источников отечественных и зарубежных авторов, педагогические наблюдения, опрос, анкетирование и изучение различных ортопедических приспособлений.

Результаты и их обсуждение. При сколиозах I и II степени с высокой вероятностью увеличение степени деформации позвоночника, предпочтительно отдавать упруго-эластичным и упругим компенсационно-реклинирующим ортезам. Такие ортезы не являются опорой для позвоноч-

ника, однако они обеспечивают компенсацию мышечной недостаточности, опосредованно разгружают позвоночник с переносом части нагрузки на дугоотростчатые суставы, ограничивают максимальную амплитуду движений позвоночника и стабилизируют его физиологическое положение при статической позе. Рекомендуется ортезы носить не менее 6 часов в день, продлевая этот период при длительных нагрузках или статичном положении. Корректирующий эффект таких ортезов основан на трехточечной модели деформации. При этом минимальная протяженность ортеза по сегментам позвоночника должна соответствовать расположению основных дуг деформаций.

Выводы. Эффективность профилактики сколиозов зависит от правильного подбора как средств физического воспитания, так и ортезов, направленных на укрепление костной и мышечной системы организма.

Также в процессе профилактики сколиоза рекомендуется кроме общепринятых средств и методов, широко использовать релаксационную физическую культуру. Она является доступным и самым эффективным средством при организации самостоятельных занятий, для занимающихся разных возрастов, пола и степени сколиозов.

ХОЛОД Е.П.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина
Научный руководитель – Э.Н. Хиль,
преподаватель

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Введение. Энергетические напитки – сравнительно недавнее изобретение человечества. Производители данного товара утверждают, что их напитки приносят только пользу и выпускают все новые и новые разновидности [1].

Цель работы – определение действия энергетических напитков на организм студентов биологического факультета и факультета физического воспитания.

Методы исследования. В работе применялись методы: анализ литературных источников, анкетирование, статистический метод.

Результаты и их обсуждения. Студентам двух факультетов (биологического и физического воспитания) был предложен опрос, в котором были следующие вопросы: 1. Употребляете ли вы энергетические напитки? 2. Как часто вы их употребляете? 3. С какой целью вы их употребляете? 4. Что вы чувствуете после принятия энергетиков?

По первому вопросу результаты распределились 50% употребляют и 50% не употребляют. На второй вопрос 4,5% студентов ответили раз в не-