

*г. Брест,  
23 апреля 2020 г.*

**Тезисы докладов XI региональной студенческой научно-методической конференции Брестского государственного технического университета**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**



**Брест 2020**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«БРЕСТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Кафедра физического воспитания и спорта**

*Тезисы докладов XI региональной студенческой  
научно-методической конференции Брестского  
государственного технического университета*

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ –  
ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*г. Брест, 23 апреля 2020 г.*

**Брест 2020**

УДК –796  
ББК 75я43

**Рецензенты:**

**Демчук Т. С.**, канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой физической культуры УО «БрГУ им. А. С. Пушкина»

**Моисейчик Э. А.**, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры ФКиС УО «БрГУ им. А. С. Пушкина»

**Редакционная коллегия:**

**Орлова Н. В.**, доцент, канд. пед. наук, доцент кафедры ФВиС БрГТУ – главный редактор

**Козлова Н. И.** доцент, канд. пед. наук, доцент кафедры ФВиС БрГТУ – член редакционной коллегии

**Физическая культура и спорт – основа здорового образа жизни.**  
XI региональная студенческая научно-методическая конференция Брестского государственного технического университета. Брест, 20 апреля 2020 г. / УО «Брест. гос. техн. ун-т» : редколлегия : В.А. Филиппов (гл. редактор) [и др.]. – Брест: Издательство БрГТУ, 2020. – 65 с.

**ISBN 978-985-493-515-7.**

В настоящем сборнике опубликованы доклады XI региональной студенческой научно-методической конференции «Физическая культура и спорт – основа здорового образа жизни», посвященные актуальным проблемам организации здорового образа жизни, эффективной организации учебно-тренировочного процесса по различным видам спорта, а также использования традиционных и нетрадиционных средств и методов, направленных на профилактику и лечение различных заболеваний.

Печатается согласно плану научных, научно-практических мероприятий, планируемых ежегодно в рамках «Неделя науки» с целью подведения итогов НИРС за 2019 год.

Научные материалы адресованы студентам, магистрантам, учителям школ, гимназий, лицеев и преподавателям вузов.

УДК –796  
ББК 75я43

ISBN 978-985-493-515-7

© Издательство БрГТУ, 2020

**БЕНЗЕРУК К. А.**, гр. А-42

Брест, УО «БрГТУ»

*Научный руководитель – Т. Н. Грудовик, магистр педагогических наук,  
старший преподаватель кафедры ФВиС УО «БрГТУ»*

## **ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ БРОНХИТОМ**

**Введение.** Дыхательные упражнения – являются неотъемлемой частью физической культуры и спорта. Каждое упражнение, каждое движение человека сопровождается вдохом и выдохом.

Дыхательная гимнастика – это система дыхательных упражнений, направленная главным образом на профилактику и лечение заболеваний связанных с органами дыхания.

Бронхит вызывают инфекционные микроорганизмы – пневмококки, стрептококки, стафилококки, грибки. Воспаление, которым организм отвечает на вторжение чужеродной флоры, и продукты жизнедеятельности патогенов сужают просвет бронхиол мокротой, что приводит к нехватке кислорода, кашлю, одышке.

**Цель работы.** Определение эффективности влияния дыхательных упражнений на функциональное состояние дыхательной системы студентов при заболевании бронхитом.

**Методы исследования.** Анализ литературных источников, наблюдение, опрос.

**Результаты и их обсуждение.** Поверхностное дыхание, возникающее при бронхо-легочных заболеваниях, открывает доступ воздуху только в верхушки легких. Альвеолы (пузырьки в легочной полости, к которым «подключены» капилляры) оказываются отрезанными от кислородо снабжения, затухает процесс газообмена.

Дыхательная гимнастика при бронхите, астматическом синдроме обеспечивает заполнение всего легочного лепестка. Волнообразный вдох сначала надувает живот (воздух заходит в нижние доли легких), затем расширяет грудную клетку (заполняются срединные части) и, наконец, поднимающиеся ключицы открывают доступ в верхние доли. Выдох происходит в обратном порядке – плечи опускаются, грудь опадает, живот втягивается.

Таким образом, каждое «закачивание» воздуха целенаправленно работает на очищение дыхательных путей от застоев мокроты, устранение кашля, интенсивное насыщение тканей кровью и кислородом. Сочетание с небольшими физическими нагрузками на пресс, плечевой пояс, конечности пробуждает активность иммунных и компенсаторных механизмов.

Правильно подобранные упражнения при бронхите направлены на повышение стойкости дыхательной системы, сопротивляемости организма к простудам различной этиологии. Помимо этого, реабилитационные мероприятия улучшают движение крови и лимфы, снимают воспаление, восстанавливают дренажные свойства бронхиального дерева и механизм дыхательного процесса.

При выполнении дыхательной гимнастики необходимо следовать следующим правилам:

- в теплое время года занятия проводить с открытым окном (избегать сквозняков), в холодное – 10 мин. предварительно проветривать помещение;
- воздух должен быть влажным;
- по возможности использовать тихую релаксирующую музыку;
- заниматься при неотягощенном пищей желудке;
- внимание концентрировать на плавном полном вдохе носом, выдохе ртом медленно, без напряжения;
- соблюдать ритмичность дыхания и движений, останавливаться для откашливания и продолжать дальше;
- выполнять комплекс в несколько подходов, устраивая непродолжительные расслабления;
- начинать каждое занятие со статических упражнений, только когда дыхательная система разомнется приступать к динамическим;
- завершать комплекс похлопываниями по груди, спине в области бронхов;
- при усилении чувства слабости, головокружения устраивать внеплановые передышки.

Проблема борьбы с бронхо-легочными заболеваниями затрагивает все народонаселение планеты, поэтому за многие годы накопилось много интернациональных дыхательных методик:

- лечебное дыхание по Стрельниковой;
- метод поверхностного дыхания по Бутейко;
- Цигун;
- индийская йога;
- бодифлекс;
- техника оксисайз;
- система Мюллера;
- гимнастика по ПэмГроут;
- солнечно-лунная методика;
- вьетнамская 4-фазная гимнастика и др.

О благотворном влиянии ЛФК свидетельствуют такие факты:

<b>С дыхательной гимнастикой</b>	<b>Без нее</b>
укрепляется диафрагма, подталкивающая снизу легкие к совершению полноценного вдоха-выдоха	диафрагмальная мышца слабеет, оставляет дыхательный аппарат без механической стимуляции, что приводит к застойным явлениям, гипоксии
активируется сердечно-сосудистая сфера	сердце и сосуды под влиянием болезни снижают свой функционал, обедняя ткани кровью, питанием, кислородом
ускоряется проведение нервных импульсов к органам и клеткам	в условиях недуга нарушается проходимость нейро-сигналов по блуждающему и симпатическому нервам, ухудшает регуляция бронхиального тонуса
снижается количество бронхоспазмов	гладкая мускулатура бронхов рефлекторно сокращается, блокируя продвижение патогенов; в результате затрудняется выдох, вентиляция, возникает отек, повышенная концентрация углекислого газа и мокроты, не хватает кислорода
улучшается настроение – один из важных факторов на пути к выздоровлению	одышка, кашель, беспокойный сон вводят в депрессивное состояние

При выполнении дыхательных упражнений следует помнить и о существующих противопоказаниях. Упражнения респираторного плана не рекомендованы вовремя:

- гипертермии (повышении температуры);
- высоких показателей СОЭ (более 30 мм/час);
- кровоистечений;
- туберкулезных, острых тромбофлебитных;
- онкологических процессов.

Дыхательные упражнения полезны не только во время болезни, но и на протяжении всей жизни. Авторы [1], [2] отмечают, что правильное дыхание обеспечивает слаженную деятельность не только дыхательной системы, но и всего организма: стимулирует усвоение кислорода на клеточном уровне, повышает сопротивляемость негативным факторам, от лишнего веса, оздоравливает при вегето-сосудистой дистонии, стимулирует метаболизм, выведение шлаков, вентилирует весь объем легких, замедляет учащенный пульс, расширяет сосуды, снижая давление крови на стенки, борется с жировыми запасами, позволяет сократить дозировку медикаментозных препаратов.

**Заключение.** При помощи дыхательной гимнастики лечатся заболевания бронхов, легких, а также упрочняется костно-связочная система. Улучшается общее состояние: повышается активность и концентрация, сон становится легким, а физические показатели лучше.

Следует быть внимательным и осторожным при выборе метода лечения дыхательной гимнастикой. Важно проконсультироваться с врачом, чтобы подобрать подходящий блок дыхательных упражнений.

#### Список цитируемых источников

1. Дыхательная гимнастика при бронхите и болезни легких. Упражнения по Стрельниковой, Бутейко, Фролову [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://healthperfect.ru/dyhatelnaya-gimnastika-pri-bronhite.html>. – Дата доступа: 05.04.2020.
2. Дыхательная гимнастика: виды, как делать, в чем польза. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://tion.ru/blog/dyhatelnaya-gimnastika/> – Дата доступа: 05.04.2020.

**БАСОВ Д. С.**, гр. А-40,  
Брест, УО «БрГТУ»

*Научный руководитель – Н. И. Козлова, доцент, канд. пед. наук, доцент кафедры ФВиС УО «БрГТУ»*

## ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СКОЛИОЗА У СТУДЕНТОВ

**Введение.** Сколиоз – это заболевание молодого поколения. В настоящее время всё больше внимания уделяется нарушениям осанки и сколиозу [1]. Сколиоз – трёхплоскостная деформация позвоночника, которая локализуется в грудном, шейном или поясничном отделе. Считается одной из самых распространенных болезней позвоночника.

По форме искривления разделяют на простой (С-образный) сколиоз, при котором позвоночник смещается только в одну сторону, сложный (S-образный), когда искривлений несколько и они направлены в разные стороны, и тотальный (Е-образный), который характеризуется множественными искривлениями. Кроме этого, заболевание также классифицируется по углу искривления: при первой степени угол 1-10°, второй – 11-25°, третьей – 26°-50°, при четвертой – более 50°.

Сколиозы можно также подразделить на врожденные (в основе – различные деформации позвонков) и приобретенные.

Появление сколиоза провоцируют: неправильная осанка; сидячий образ жизни; слабая физическая подготовка; недостаток кальция в организме; избыточный вес; травма; несбалансированные нагрузки на позвоночник; недостаточность развития мышечной ткани и связочного аппарата; аномалии развития позвонков и ребер и т.д. [2].

Последствия сколиоза плачевно сказываются на организме человека. Среди ряда последствий присутствуют: давление на внутренние органы; неправильная работа мышц; нарушение обмена веществ; нарушение кругов кровообращения; снижение насыщаемости крови кислородом [3].

**Цель работы** – изучить факторы возникновения сколиоза у студентов.

**Методы исследования:** изучение литературных источников, информации интернет сайтов, опрос, статистическая обработка данных.

**Результаты и их обсуждение.** Был проведен опрос среди студентов IV курса (20-23 года) специальности «Архитектура». В опросе приняло участие 17 человек, из которых 47,1% – юноши, 52,9% – девушки.

Главным образом, опрос был направлен на выявление наличия сколиоза у студентов. В ходе опроса выяснилось, что 75% юношей имеют сколиоз различной степени и 25% не имеют сколиоза. Среди девушек ответы на вопрос «Имеется ли Вы сколиоз?» следующие: 77,8% дали ответ «да» и 22,2% – «нет». Также в опросе присутствовал вопрос «Имеете ли Вы болезненные ощущения в поясничном отделе позвоночника?» на который 62,5% юношей и 66,6% девушек ответили утвердительно. Чтобы понять, насколько часто испытывают опрошенные студенты боль в позвоночнике, был вынесен на обсуждение вопрос такого характера. Как следствие: 25% юношей испытывают боль постоянно, 37,5% – эпизодически и 37,5% – не испытывают болезненных ощущений. Девушки испытывают боль: «постоянно»–11,1%, «эпизодически» –77,7% и 11,2% – «не испытываю боли в позвоночнике».

Предпосылки развития сколиоза возникают с раннего возраста. Это связано с тем, что происходит интенсивный рост и развитие скелета и позвоночника ребенка. В основном болезнь проявляется у детей незаинтересованных в подвижных играх и физической культуре.

Они предпочитают сидеть часами за уроками, увлекаются играми за компьютером, любимым хобби. Если высота письменного стола не соответствует

росту ребенка или он постоянно носит тяжести в одной руке, это также может стать причиной развития данного заболевания.

Лечение спины на любых стадиях развития сколиоза – процесс достаточно длительный и непростой. Чтобы избежать подобной проблемы, следует помнить о профилактических мерах, которые помогут сохранить здоровье.

Для предупреждения развития сколиоза и его осложнений, в первую очередь, следует включить в режим дня утреннюю гимнастику и минимальную физическую деятельность (ходьба, бег). Комплекс упражнений при этом должен быть направлен на укрепление мышц позвоночника.

При сидячем образе жизни следует соблюдать следующие правила: сидеть не дольше 20 минут, стараться вставать из-за рабочего места как можно чаще и прибывать в вертикальном положении не менее 10 секунд.

Немаловажным является полноценное питание богатое витаминами и минералами, использование ортопедических матрасов. При осложнениях рекомендуется посещать бассейны и делать лечебный массаж.

Важным критерием при осложнениях является наблюдение у врача-ортопеда [3]. Все предложенные варианты профилактики сколиоза позволяют снять напряжение с позвоночника, укрепить связочно-мышечный аппарат туловища, устранить мышечный дисбаланс и в целом сформировать правильную осанку [4].

**Заключение.** Исходя из результатов опроса, было определено, что студенты-архитекторы в силу своего «сидячего» образа жизни приобрели сколиоз в ходе обучения. Факторы для возникновения сколиоза – это неправильная осанка за партой и сидячий образ жизни.

Большинство специалистов называют причиной развития сколиоза общую неразвитость или слабость связочно-мышечного аппарата. Также искривления позвоночника могут проявляться из-за неправильного питания, нарушения обмена веществ, недостатка определенных витаминов и микроэлементов (рахит), избыточного веса.

#### Список цитируемых источников

1. Особенности нарушений осанки и деформаций позвоночника у студентов медицинского вуза / Кашихин А.А., Конкиева Н.А. / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-narusheniy-osanki-i-deformatsiy-pozvonochnika-u-studentov-meditsinskogo-vuza/viewer/>. – Дата доступа: 07.03.2020.

2. Профилактика и лечение сколиоза у студентов специальной медицинской группы (психологический аспект) / Ежова О.Н., Николаев Н.П. / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-i-lechenie-skolioza-u-studentov-spetsialnoy-meditsinskoy-gruppy-psihologicheskij-aspekt/viewer/>. – Дата доступа: 07.03.2020.

3. Сколиоз [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017038481/>. – Дата доступа: 07.03.2020.

4. ЛФК и лечебное плавание в ортопедии: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Величко Т.И., Лоскутов В.А., Лоскутова И.В. – Москва: Российская акад. Естествознания, 2014. – 119с.



**САВЧИК Д. В.**, гр. АД-2

Брест, УО «БрГТУ»

*Научный руководитель – В. И. Жуковец, старший преподаватель кафедры ФВиС УО «БрГТУ»*

## ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ БОРЬБЫ СО СКОЛИОЗОМ

**Введение.** Сколиоз – заболевание представляет искривление позвоночника, которое может вызывать различные дисфункции внутренних органов и систем организма. Заболевание сколиозом может быть вызвано как травмой, так и несбалансированными нагрузками на позвоночник. Около 80% всех случаев заболевания составляет идиопатический сколиоз, т.е. заболевание с невыясненным происхождением. Этот факт делает лечение сколиотической болезни особенно трудным.

**Цель работы.** Изучение и обобщение проблемы детей с заболеванием сколиоза и методов борьбы с ним.

**Методы исследования.** Анализ литературных источников.

**Результаты и их обсуждение.** Осанка – это привычная поза непринужденно стоящего человека без активного мышечного напряжения. «Привычное положение тела» – это то положение тела, которое регулируется бессознательно, на уровне безусловных рефлексов.

Осанка портится по нескольким причинам:

- неправильное расположение тела в ходе различной, часто повторяющейся, деятельности: сидения за столом, сгорбившись; передвижения, ссутулившись; неправильное положение туловища во время сидения и неравномерная нагрузка на позвоночник;

- различные врождённые заболевания, как внутренних органов, так и опорно-двигательного аппарата, при наличии которых осанка оказывается далека от идеальной.

Чаще всего выделяют три типа нарушения осанки: «круглую спину», «плоскую спину», «сутулую спину».

Сколиоз – это тяжёлое прогрессирующее заболевание позвоночника, характеризующееся дугообразным искривлением во фронтальной плоскости и скручиванием позвонков вокруг вертикальной оси, обусловленное патологическими изменениями в позвоночнике и паравертебральных тканях. Деформированные позвонки подвергаются скручиванию под действием механических сил, тем самым меняя положение отростков позвонков, суставных поверхностей, и рёбер, которые прикрепляются к позвонкам. Течение сколиоза приобретает тяжёлый характер и сопровождается образованием грубых и стойких анатомических изменений позвоночника, грудной клетки и деформации костей таза.

Сколиоз может быть простым, или частичным, с одной боковой дугой искривления, и сложным – при наличии нескольких дуг искривления в разные стороны и, наконец, тотальным, если искривление захватывает весь позвоночник.

Легче всего лечить сколиоз в детском возрасте, причём, чем младше ребёнок, тем выше шансы полностью от него избавиться. Это связано с тем, что позвоночник, который находится на ранней стадии формирования, хорошо поддаётся коррекции. Намного сложнее и дольше проходит лечение сколиоза в подростковом возрасте, а после восемнадцати лет полностью исправить искривление позвоночника поможет только операция.

Лечение сколиоза складывается из трёх взаимосвязанных звеньев: мобилизации искривлённого отдела позвоночника, коррекции деформации и стабилизации позвоночника в положении достигнутой коррекции. Кроме того, лечение направлено на устранение патологических изменений других органов и систем организма ребёнка. Основной и наиболее трудной задачей, решение которой определяет успех лечения в целом, является не мобилизация и коррекция искривления, а стабилизация позвоночника в корригированном положении.

Лечение сколиоза, т. е. уменьшение структурной деформации позвонков, может быть достигнуто только длительным настойчивым лечением на протяжении всего периода роста позвоночника с обязательным комплексным использованием ортопедического лечения.

Комплекс консервативного лечения сколиоза включает: утреннюю гигиеническую гимнастику, лечебную физкультуру, механотерапию, дозированную ходьбу, гидрокинезотерапию, аутогенную тренировку, в тяжёлых случаях корсетирование.

ЛФК, как метод лечения – это использование комплекса средств физической культуры с профилактической, лечебной и реабилитационной целями. Методика ЛФК определяется степенью сколиоза. Выделяют I, II, III и IV степени сколиоза. Упражнения лечебной гимнастики должны служить укреплению основных мышечных групп, поддерживающих позвоночник – мышц, выпрямляющих позвоночник, косых мышц живота, квадратные мышцы поясницы, подвздошно-поясничных мышц и др. Обязательным является включение статических и динамических дыхательных упражнений, так как при сколиозе происходит нарушение деятельности дыхательной функции. Выполнение физических упражнений нормализуют трофические процессы мышц туловища, создают благоприятные условия для увеличения подвижности позвоночника и осуществляют целенаправленную коррекцию имеющегося искривления позвоночника. При подборе и применении физических упражнений соблюдаются принципы чередования нагрузки на отдельные органы, системы и мышечные группы, постепенность и последовательность её повышения и снижения.

ЛФК делится на 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части используют дыхательные упражнения, упражнения для увеличения мышц спины и брюшного пресса, а также упражнения на координацию и равновесие.

В основной части используют упражнения, способные обеспечить общую и силовую выносливость мышц рук, ног, груди, спины, живота и шеи. В этой части занятия физические упражнения располагаются по мере возрастания сложности и интенсивности нагрузки.

В заключительной части создаются условия, которые обеспечивают наиболее плавный переход к обычной, повседневной деятельности, с использованием дыхательных упражнений и упражнений на расслабление, приводящие организм в относительно спокойное состояние.

Необходимо соблюдать основные правила выполнения комплекса физических упражнений при сколиозе: дозировать физическую нагрузку и следить за самочувствием ребёнка; при выполнении физических упражнений внимательно следить за осанкой и за тем, как напрягаются те или иные группы мышц; исключить висы на перекладине и избегать интенсивно-активного вытяжения позвоночника, разрешается только пассивное вытяжение; исключить все упражнения, направленные на увеличение гибкости позвоночника, не выполнять упражнения с элементами вращения туловища вдоль вертикальной оси; чередовать нагрузку для мышц плечевого пояса и рук с нагрузкой для мышц ног. Физическая нагрузка в процессе занятий ЛФК должна быть адекватна функциональным возможностям ребёнка. Адаптация детей к физическим упражнениям сопровождается более экономными реакциями организма на возрастающие физические нагрузки. Одновременно физические упражнения существенно стимулируют периферическое кровообращение и микроциркуляцию, облегчая работу сердца. Во время выполнения физических упражнений усиливается кровообращение и к работающим мышцам поступает большое количество крови, следовательно, больше питательных веществ и кислорода.

Важным условием успешного лечения является полноценное и богатое витаминами питание, регулярное пребывание на свежем воздухе, подвижные игры. Постель должна быть жесткой. Стул и стол на рабочем месте должны соответствовать росту ребенка. Важна также правильная установка света, а при нарушении зрения обязательная его коррекция.

**Заключение.** В процессе многократного повторения физических упражнений совершенствуются имеющиеся, восстанавливаются утраченные и развиваются новые (компенсаторные) двигательные навыки и физические качества, происходят положительные изменения функции органов и систем, что в совокупности способствует восстановлению здоровья, тренированности, повышению физической работоспособности и другим сдвигам в состоянии организма. Формы ЛФК эффективны в лечении сколиоза у детей и могут быть успешно использованы в качестве базового метода при проведении реабилитационных программ на различных этапах медицинской реабилитации.

#### Список цитируемых источников

1. Чечётин, Д.А., Лечебная физическая культура при сколиозе у детей: практическое пособие для врачей / Д.А. Чечётин, А.Н. Цуканов, А.Е. Филюстин, Э.А. Надыров, Д.В. Чарнаштан, Н.М. Иванова. – Гомель: ГУ «РНПЦ РМиЭЧ», 2015. – 93 с.

**БЕЛОВЕЖА О. П.**, гр. А-41

Брест, УО «БрГТУ»

*Научный руководитель – Н. И. Козлова, доцент, канд. пед. наук, доцент кафедры ФВиС УО «БрГТУ»*

## **ПРОЯВЛЕНИЯ ГИПОДИНАМИИ У СТУДЕНТОВ**

**Введение.** Гиподинамия – это уменьшение мышечных усилий, затрачиваемых на удержание позы, перемещение тела в пространстве, на физическую работу. Возникает это состояние при иммобилизации, пребывании в замкнутых помещениях малого объема, малоподвижном образе жизни[1].

Гиподинамия в равной степени может возникать у людей различных возрастов. Чаще всего это явление характерно для людей с недостаточной физической активностью, что связано с неотъемлемым прогрессом современного мира.

У современных людей прослеживается тенденция к малоподвижному образу жизни, что связано с такими социальными проблемами, как урбанизация, развитие машиностроительной и автомобильной отрасли, систем коммуникаций и НТР. Большое влияние также оказывают психологические проблемы, такие как частые депрессии, низкая стрессоустойчивость, склонность к прокрастинации [1].

**Цель работы** – определить уровень физической активности и симптомов гиподинамии у студентов.

**Методы исследования.** Изучение литературных источников и информации интернет-сайтов по проблеме исследования, педагогические наблюдения, опрос, статистическая обработка данных.

**Результаты и их обсуждение.** В ходе наблюдения было отмечено, что студенты 1-го – 4-го курсов, чаще неохотно посещают занятия по физической культуре в университете, придумывают различные причины для того, чтобы не заниматься физической деятельностью.

Нами был проведен опрос, направленный на выявление уровня физической активности и симптомов гиподинамии, среди молодых людей возрастом от 17 до 24 лет (в опросе участвовало 60 человек, среди которых 63% – девушки, 37% – юноши).

В результате анализа опроса мы получили подтверждение предположению о снижении уровня физической активности среди молодежи. Например, на вопрос «Делаете ли Вы утром зарядку?» 4,5% юношей ответили «да», 22,7% – «иногда» и 72,8% – «нет». Среди девушек ответы положительнее: 8,0% – «да», 39,5% – «иногда» и 52,5% – «нет». Регулярно посещают спортзал – 18,2% юношей и 28,9% девушек, иногда – 45,5% юношей и 26,3% девушек, вообще не посещают – 36,3% юношей и 44,8% девушек. В свободное время юноши и девушки выбирают чаще пассивный отдых (59,1% и 55,3% соответственно). Признаки гиподинамии (сонливость, плохое настроение, желание ничего не делать) проявляются у юношей: 31,8% – «да», 36,4% – «иногда» и 31,8% – «нет»; у девушек: 39,5% – «да», 47,4% – «иногда», 13,1% – «нет».

**Заключение.** Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод о том, что у современной молодежи выявляется недостаток физической активности.

Опираясь на результаты опроса, следует отметить, что причина гиподинамии может заключаться в предпочтении студентами пассивного отдыха. Студенты выбирают пассивный отдых после напряженного рабочего дня, который включает в себя не только учебные занятия, но и зачастую работу.

В современном мире люди «выгорают» из-за стресса и высокой загруженности. Вследствие игнорирования утренней зарядки и занятий в спортивных залах возникают первые признаки гиподинамии. У девушек признаки гиподинамии выражены сильнее.

Для профилактики гиподинамии, прежде всего, следует увеличить двигательную активность. В повседневной жизни, не прилагая особых усилий, можно отказаться от лифта, транспортных средств [2], чаще совершать пешие прогулки, организовывать уборку в квартире.

Обязательно стоит включить в свой распорядок дня утреннюю гигиеническую зарядку, так как она не только помогает предотвратить возникновение гиподинамии, но и способствует повышению работоспособности, укреплению иммунитета. Езда на велосипеде, плавание способствуют развитию выносливости, укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Увеличение физической нагрузки оказывает позитивное влияние на борьбу с гиподинамией, улучшает физическое состояние, работоспособность, настроение и сон. Любая физическая деятельность на постоянной основе, кроме предотвращения гиподинамии, позволяет продуктивно усваивать знания, чувствовать себя комфортно.

#### Список цитируемых источников

1. Здоровый образ жизни студентов: гиподинамия и пути её преодоления [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-obraz-zhizni-studentov-gipodinamiya/>. – Дата доступа: 27.02.2020.

2. Гиподинамия, как одна из актуальных проблем физического воспитания в высших учебных заведениях [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017034819/>. – Дата доступа: 27.02.2020.

**ДЕМЧУК А. И.**, гр. П-342,  
Брест, УО «БрГТУ»

*Научный руководитель – В. М. Милковский, преподаватель кафедры ФВиС УО «БрГТУ»*

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

**Введение.** Совершенствование подготовки современных спортсменов – многогранная и многоплановая задача. Она включает в себя ряд направлений, в числе которых совершенствование технико-тактической подготовки, поиск новых путей повышения работоспособности спортсмена, применение средств фармакологии, питание спортсмена и другие. Тренеры, ученые, да и сами спортсмены находятся в постоянном поиске путей, которые бы обеспечили максимально возможный прирост спортивных результатов.

Одним из направлений совершенствования спортивной подготовки является использование достижений спортивной психологии. Современная психологическая наука располагает существенным арсеналом методов, технологий и средств, которые в состоянии значительно влиять на эффективность тренировочного и соревновательного процессов. В принципе, достижения психологии используются в спорте достаточно давно. Однако, большинство специалистов в этой области считает, что спектр возможностей здесь далеко не исчерпан.

**Цель работы.** Изучить методы и приемы психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.

**Методы исследования.** Анализ литературных источников и интернет ресурсов, наблюдение, опрос.

**Результаты и их обсуждение.** Соревнование – мощный стрессор, сила психофизиологической нагрузки которого не может быть снижена, в чем, наверное, вся притягательная прелесть спорта. Кому из спортсменов не приходилось испытывать перед состязанием странное состояние, когда ощущается дрожь во всем теле, беспокойно лезут в голову навязчивые мысли, вкрадываются сомнения за исход своего выступления. Это так называемое предстартовое состояние. Влияние его на организм двояко. Оно или значительно возбуждает нервную систему и под действием его спортсмен теряет самоконтроль, или же, наоборот, происходит сильная заторможенность нервной системы, ведущая к скованности и мешающая свободе действий.

Цель психологической подготовки – развить психические качества, необходимые спортсмену для достижения высокого уровня спортивного совершенства, психической и готовности к выступлению в ответственных соревнованиях.

Воспитание психической устойчивости спортсмена складывается из формирования умения сохранять и даже повышать в экстремальных условиях уровень своего эмоционального состояния, работоспособность и эффективность двигательных действий. Психическая готовность, представляющая собой наиболее высокий уровень психологической подготовленности к конкретным соревнованиям, предполагает наличие высокого уровня развития сенсорных и сенсомоторных качеств, свойств внимания, идеомоторики, тактического мышления, памяти и других качеств, важных для осуществления двигательной деятельности спортсмена, способности произвольно управлять своим поведением и чувствами.

Принято выделять общую психическую подготовку и психическую подготовку к конкретному соревнованию. Подготовка к конкретному соревнованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения. Изменяя эмоциональное возбуждение, регулируя величину потребности, общественную и личную значимость цели, а также субъективную вероятность успеха, можно формировать необходимое состояние психической готовности спортсмена к предстоящему соревнованию.

Содержание конкретных средств и методов, применяемых в процессе психической подготовки спортсменов, раскрывает следующая классификация.

По цели применения средства и методы психической подготовки делятся на: мобилизующие, корригирующие, релаксирующие.

По содержанию средства и методы психической подготовки делятся на следующие группы:

- Психолого-педагогические (убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные);
- Преимущественно психологические (суггестивные, т.е. внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом; социально-игровые, комбинированные);
- Преимущественно психофизиологические (аппаратурные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные).

По сфере воздействия средства и методы психической подготовки делятся на: средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями); средства воздействия на интеллектуальную сферу; средства воздействия на волевую сферу; средства воздействия на эмоциональную сферу; средства воздействия на нравственную сферу.

По адресату средства и методы психической подготовки делятся на: средства, направленные на психическую подготовку тренера; средства управления непосредственно спортсменом или командой.

По времени применения эти средства и методы делятся на: предупреждающие; предсоревновательные; соревновательные; постсоревновательные.

Мобилизующие средства и методы направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда относят такие словесные средства, как самоприказы, убеждения; такие психорегулирующие упражнения, как «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию; такие физиологические воздействия, как возбуждающий вариант акупунктуры, возбуждающий массаж.

Корригирующие средства обычно относятся к категории словесных и носят форму гетеродействия.

Релаксирующие средства направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления.

Значительный раздел средств психической подготовки составляют приемы произвольной саморегуляции.

Построение психической подготовки связано с использованием определенных принципов.

Принцип сознательности означает, что любые средства психической подготовки могут быть продуктивными лишь в том случае, если спортсмен применяет их сознательно, с верой в то, что данный прием соответствует его индивидуальности и будет полезным в данной конкретной ситуации.

Принцип систематичности. Успех приносит лишь систематическое, целеустремленное, последовательное применение системы психических средств с учетом всех сопутствующих факторов.

Принцип всесторонности. Необходимо, чтобы средства и методы психической подготовки увязывались в единую структуру, обеспечивающую единство общей и специальной подготовки спортсмена, т.к. сами психические воздействия дают гораздо больший эффект, когда предусматривается воздействие не на одну узкую сферу, а на всю психику: направленность личности спортсмена, его нейродинамический статус, психомоторику, интеллект.

Принцип согласованности относится к технологии психической подготовки, организации ее мероприятий во времени.

Принцип индивидуализации требует от психолога или тренера всестороннего знания особенностей спортсмена с последующим выбором таких психических воздействий, которые соответствуют всем его индивидуальным свойствам и качествам.

**Заключение.** Необходимо стремиться к тому, чтобы у спортсмена были общий эмоциональный подъем, воодушевление, бодрость, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей борьбе. Такое приподнятое психологическое состояние является фактором, усиливающим жизнедеятельность организма, и способствует повышению спортивных результатов.

#### Список цитируемых источников

1. Пуни, А.Ц. Психология / А.Ц. Пуни. – М. : ФиС, 1984 – 330 с.
2. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев : Олимпийская литература, 1998. – 335 с.
3. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. – Спб. : Питер Принт, 2002. – 380 с.
4. Гогун, Е.Н., Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартынов // Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.

**КОЗЕКА И. А.**, гр. АТП- 18

Брест, УО «БрГТУ»

*Научный руководитель – Лесоцкий А. А., старший преподаватель кафедры ФВиС УО БрГТУ*

## РЕЛАКСАЦИЯ КАК МЕТОД ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

**Введение.** Быстрый ритм, информационная насыщенность, высокая интенсивность жизни и неумение управлять собой – всё это приводит к тому, что человек постоянно находится в напряжении. Накопленное напряжение провоцирует импульсивность, стресс, депрессию. В стремлении всё успеть, мы забываем о необходимости вовремя остановиться, переключиться, расслабиться и побыть наедине с самим собой.

Одним из эффективных методов поддержания организма, находящегося в состоянии психофизического напряжения является использование релаксации.



«Релаксация (от латинского слова «relaxatio» - «расслабление») – специальный метод, появившийся за рубежом в 30-40-х г. XX века, направлен на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально-подобранных техник. Это способ «перезагрузки» самосознания и эффективное средство для повышения физических сил и бодрости, устранения симптомов различного рода заболеваний. Специалисты убеждены, что научившись управлять своим телом мы можем управлять своими эмоциями.

**Цель данной работы** – показать значимость релаксации для восстановления организма и стабилизации психофизического состояния.

Материал направлен на то, чтобы пояснить, каким образом практики релаксации воздействуют на психоэмоциональное состояние человека, за счёт чего достигается стрессоустойчивость, уравновешенность и позитивное отношение к жизни.

**Методы исследовательской деятельности:** анализ специальной литературы, систематизация изучаемых процессов и практическая отработка релаксационных техник.

**Организация исследования.** Организм человека сложный и слаженный механизм – он готов много работать, помогая нам тем самым добиваться поставленных целей. При возрастающем физическом и эмоциональном напряжении повышается вероятность возникновения стресса. Студенты в полной мере ощущают это состояние во время экзаменационной сессии. В этот период у студентов отмечается повышенная раздражительность, нервозность, бессонница, чувство неосознанного беспокойства. С целью поддержания организма, находящегося в стрессовой ситуации, были применены изученные техники релаксации.

Данная практика осуществлялась со студентами 2 курса машиностроительного факультета группы АТП – 18, проживающими в общежитии №3. Для того, чтобы овладеть методами и применять их более уверенно первое время занятия проходили ежедневно. Затем была снижена частота встреч до 2-3 раз в неделю. Для получения наибольшего эффекта релаксационные занятия проводились в сопровождении спокойной музыки и приглушенного света. Чтобы не отвлекаться обязательным условием являлось выключение мобильных телефонов. Настрой на занятия был самым серьезным, поскольку каждый участник хотел ощутить реальную помощь своему истощенному организму. В работе были использованы приемы релаксации, связанные с дыханием и управлением тонусом мышц.

Известно, что управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, т.е. релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Мы использовали следующую методику проведения дыхательных упражнений: на счет 1-2-3-4 делаем медленный глубокий вдох (при этом живот выпя-

чивается вперед, а грудная клетка неподвижна); на следующие четыре счета проводится задержка дыхания, затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6. Такая дыхательная техника дает быстрый успокоительный эффект.

В работе были использованы приемы, связанные с снятием мышечных зажимов. За основу была использована известная методика, разработанная американским врачом Эдмундом Джейкобсоном в 1939 году [1]. Техника основана на том, что если напряжение мышц сопровождается беспокойством, то расслабление мышц позволит его уменьшить. Для выполнения данной техники сначала необходимо пройтись внутренним взором по своему организму и найти места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, шея, затылок, плечи, кисти, живот). На вдохе нужно напрячь места зажимов (до дрожания мышц), почувствовать напряжение, затем на выдохе резко сбросить напряжение. В хорошо расслабленной мышце чувствуется появление тепла и приятной тяжести. Нервно-мышечная релаксация, начинается с одной группы мышц, затем к ней присоединяется другая, в то время как первая уже расслаблена, и так продолжается до тех пор, пока не достигается полного расслабления тела. Начинается она с мышц конечностей – рук и ног, постепенно продвигается к центру – голове и туловищу.

Для расслабления различных групп мышц мы придерживались следующих правил:

1. осознавать и запоминать ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;
2. каждое упражнение состоит из 3 фаз: «напрячь – почувствовать – расслабить»;
3. напряжению соответствует вдох, расслаблению – выдох.

Очень простым в применении является упражнение «Лимон». Для этого нужно представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого следует выжать сок. Медленно и как можно сильнее сжимаем руку в кулак, чувствуем напряжение, затем с силой бросаем «лимон» и расслабляем руку. Проверено на практике, что умение расслаблять напряженные части тела позволяет быстро восстановить силы.

Расслабление возможно и через визуализацию. Исследования показали, что подсознание не может отличить реальные события от визуализированных. Поэтому создаваемые человеком образы оказывают значительное влияние на его сознание. Каждый человек действует в соответствии с имеющимся «образом себя». И если мы «видим» себя грустными и несчастными, то этот образ и станет реальностью нашей жизни. Визуализируя позитивные представления о себе, мы вызываем состояние уверенности, спокойствия и радости.

Применение релаксационных техник оказало благоприятное воздействие на психо-эмоциональное состояние студентов, испытывающих стресс во время экзаменационной сессии. Мы убедились, что посвящая релаксации всего 10-15 минут в день в течении нескольких недель у участников исследования появилась положительная динамика. 60% студентов, принявших участие в релаксационных занятиях, отметили у себя повышение концентрации внимания и актив-

ности мозговой деятельности, снижение тревожности и беспокойства, улучшение настроения. У 25% участников была заметно снижена раздражительность, что позволило сменить импульсивные необдуманные действия взвешенными решениями и дружеской поддержкой. Среди положительных симптомов 15% ребят указывают на прекращение головных болей и появление возможности спокойного и глубокого сна. Проведенная работа показала, что релаксация является эффективным методом профилактики психофизического напряжения и поддержания организма в стрессовых ситуациях.

**Заключение.** Таким образом, релаксация – это способ самопомощи, призванный сбавить обороты эмоционального напряжения и привести себя в норму. Этот метод прост в применении, не требует идеальных окружающих условий и приспособлений. Если ежедневно практиковать методику в течение 3 недель, организм ее запомнит и сможет применять автоматически в случае необходимости.

Применение релаксационных приемов позволяет воздействовать как на психическое, так и на физическое оздоровление организма. Способность расслабляться – это очень важное умение, которым должен обладать каждый современный человек.

#### Список цитируемых источников

1. Айвазян, Т.А. Прогрессивная (прогрессирующая) мышечная релаксация / Т.А. Айвазян, // Интернет-источник : <http://www.neuroclinic.ru/index.php?id=1438>.
2. Алексеев, А.В. Настройка настроения / А.В. Алексеев. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 16 с.
3. Ауэрбах, С., Гремлинг С. Практикум по управлению стрессом / С. Ауэрбах, С. Гремлинг. – СПб. : Питер, 2002 – 240 с.
4. Беминг, У. Самопомощь при бессонницах, стрессах и неврозах / У. Беминг, // Пер. с нем. – Мн., 1985.
5. Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн. – М. : Наука, 1990. – 496 с.

**ЛЕВАНЕВСКАЯ К. И., гр. А-40,**

Брест, УО «БрГТУ»

*Научный руководитель – Н. И. Козлова, доцент, канд. пед. наук, доцент кафедры ФВиС УО «БрГТУ»*

## ВЛИЯНИЕ ВЕГЕТАРИАНСКИХ ДИЕТ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

**Введение.** Вегетарианские диеты – питание растительной и молочной пищей, а также яйцами, с отказом от мясной пищи животного происхождения, полувегетарианские диеты (флекситарианство) – менее строгая форма вегетарианства, допускающая потребление плоти животных в пищу, а также строгая веганская диета приобретает все большую популярность, особенно среди молодежи.

Веганство – наиболее строгая форма вегетарианства, исключая потребление продуктов животного происхождения – получило признание в качестве здорового и потенциально терапевтического диетического выбора, а также средства лечения, начиная от сердечно-сосудистых и заканчивая онкологическими заболеваниями.

**Цель работы.** Определить влияние вегетарианских диет на организм человека.

**Методы исследования.** Анализ литературных источников и информации интернет источников по проблеме исследования.

**Результаты и их обсуждение.** Исходя из результатов исследований, было определено, что строгие вегетарианские диеты, часто вызывают дефицит полезных питательных веществ в организме и пагубно сказываются на здоровье человека [1].

Нам удалось ознакомиться с небольшим количеством исследований, которые строго оценивают и сравнивают всеядные, вегетарианские и веганские диеты.

По опросу BritishSocialAttitudes 2014 года 29% населения Великобритании сократило количество потребления мяса в течение 2014 года. В США за последние 10 лет потребление мяса снизилось на 15%.

Причины сокращения потребления мяса многогранны: беспокойство за состояние собственного здоровья, окружающей среды, животных, наличие проблем безопасности пищевых продуктов по отношению к мясу, экономия денег. И беспокойства людей не являются беспочвенными. По многочисленным исследованиям вегетарианцы имеют самый низкий индекс массы тела, у флекситарианцев он чуть выше, а у приверженцев мясоедения самый высокий [2].

Согласно пресс-релизу Международного агентства по изучению рака при Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), красное мясо отнесено к категории «возможных канцерогенных продуктов», а обработанное красное мясо – к числу «продуктов, вызывающих рак». В рамках исследования 96000 женщин, было выявлено, что вегетарианцы имели значительно меньший риск заболеваний по сравнению с мясоедами и меньшее различие с флекситарианцами [3]. По риску рака предстательной железы, данные 26346 мужчин, показали, что только вегетарианские диеты были связаны с уменьшением риска развития рака [4]. В других работах, отмечается, что у песко-вегетарианцев – допускающих употребление рыбы и морепродуктов – был самый низкий риск колоректального рака, за ними следуют вегетарианцы, веганы и флекситарианцы, у мясоедов показатель самый высокий [5].

В Европейском Союзе, сахарный диабет типа 2 и нарушенная толерантность к глюкозе представляют собой две из основных проблем общественного здравоохранения. Так, три мета-анализа перспективных исследований подчеркнули, что диета, богатая потреблением красного и обработанного мяса, является важным и независимым фактором риска диабета 2 типа [6, 7, 8]. Большая часть имеющихся исследований, подтверждающих связь между потреблением мяса и риском развития диабета 2 типа проведены в США, а также в странах Европы.

Из Австралийского исследования по охране здоровья женщин (данные 9113 женщин), следует, что показатели слабого железа, дефицита железа или анемии были самыми высокими среди вегетарианцев (42,6%), за ними следуют флекситарианцы (38,6%), а затем невегетарианцы (25,5%) [9]. Из исследований, посвященных профилю диеты омега-3, показали, что вегетарианские диеты приводили к снижению уровня наиболее важных кислот [10].

Школой медицинских наук, питания и диетологии университета Ньюкасла, по исследованию психического здоровья молодых женщин в возрасте 22-27 лет по типу питания, было выявлено, что у женщин, употребляющих мясо, состояние психического здоровья находится в лучшем состоянии, чем у вегетарианок.

Если перед человеком стоит задача полностью отказаться от мяса, то следует знать, что для начинающих вегетарианцев очень важно соблюдать сбалансированное питание, в противном случае недостаток мяса будет заменяться бесчисленным количеством мучной пищи и высоко сахаросодержащими продуктами. Помимо привычной растительной пищи необходимо включать в рацион продукты, богатые растительным белком: бобовые – фасоль, чечевица, нут, маш, цельные крупы – гречка, пшено, киноа. Осторожным нужно быть с орехами из-за их высокой калорийности. Восполнять дефицит витаминов специальными добавками.

Из этого следует, что вегетарианство не является самым желательным способом питания. Но не стоит забывать о существовании флекситарианства. Флекситарианство – это гибкое вегетарианство. Суть питания в циклах, в которых человек чередует периоды с легкой растительной пищей и с употреблением мяса. Таким образом, эта модель питания не призывает полностью отказываться от мяса, яиц, молока, рыбы, однако рекомендует ограничить их употребление. Флекситарианство включает в себя потребление большого количества фруктов и овощей.

Многие расценивают этот принцип питания как переходный этап из мясоедов в любителей растительной пищи. Гибкий рацион часто сравнивают с классическим постом христианской религии.

ВОЗ всё активнее говорит о том, что полный отказ от употребления животных продуктов в равной мере вредит здоровью, как и стопроцентное мясоедение. Флекситарианство – наиболее приемлемая и здоровая альтернатива стопроцентному веганству. Было подсчитано, что переход к диетам на растительной основе, которые согласуются со стандартными руководящими принципами питания, может помочь снизить смертность на глобальном уровне на 6-10% [11].

**Заключение.** Сохранением соблюдения растительной диеты при дефиците полезных питательных веществ в организме может стать флекситарианство – более щадящий образ питания с чередованием растительной пищи и пищи животного происхождения. Флекситарианство – это путь к оздоровлению и принятию того факта, что мясо – это лишь часть продуктов, доставляющих приятное насыщение и потребление его не столь важно, как усвоение растительной продукции.

#### Список цитируемых источников

1. Craig W.J. Health effects of vegan diets. Am. J. Clin. Nutr.(2009)URL: <https://academic.oup.com/ajcn/article/89/5/1627S/4596952> (дата обращения: 01.04.2020).
2. NatCen. Are We Eating Less Meat? A British Social Attitudes Report.(2016). URL: <http://www.natcen.ac.uk/our-research/research/british-social-attitudes-are-we-eating-less-meat> (дата обращения: 01.04.2020).
3. Penniecook-Sawyers JA, Jaceldo-Siegl K, Fan J, Beeson L, Knutsen S, Herring P, et al. (2016) Vegetarian dietary patterns and the risk of breast cancer in a low-risk population. British Journal of Nutrition. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26987270> (дата обращения: 01.04.2020).

4. Tantamango-Bartley Y, Knutsen SF, Knutsen R, Jacobsen BK, Fan J, Beeson WL, et al. (2016) Are strict vegetarians protected against prostate cancer? The American Journal of Clinical Nutrition. URL: <http://ajcn.nutrition.org/content/103/1/153> (дата обращения: 01.04.2020).
5. Tantamango-Bartley Y, Jaceldo-Siegl K, Fan J, Fraser G. (2013) Vegetarian diets and the incidence of cancer in a low-risk population. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev (in English). URL: <http://cebp.aacrjournals.org/content/22/2/286> (дата обращения: 01.04.2020).
6. Aune D, Ursin G, Veierad MB (2009) Meat consumption and the risk of type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. Diabetologia, 52, pp. 277-287. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs00125-009-1481-x>(дата обращения: 01.04.2020).
7. Micha R, Wallace SK, Mozaffarian D (2010) Red and processed meat consumption and risk of incident coronary heart disease, stroke, and diabetes mellitus. A systematic review and meta-analysis. Circulation, 121, pp. 2271-2283. URL: <http://circ.ahajournals.org/content/121/21/2271> (дата обращения: 01.04.2020).
8. Pan A, Sun Q, Bernstein AM et al (2011) Red meat consumption and risk of type 2 diabetes: 3 cohorts of US adults and an updated meta-analysis. The American Journal of Clinical Nutrition, 94, pp. 1088-1096. URL: <http://ajcn.nutrition.org/content/94/4/1088#fn-1> (дата обращения: 14.03.2020).
9. Sherwin RS, Anderson RM, Buse JB et al (2003) The prevention or delay of type 2 diabetes. Diabetes Care, 26, pp. 62-69. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12502620?dopt=Abstract> (дата обращения: 01.04.2020).
10. Baines S, Powers J, Brown WJ. (2007) How does the health and well-being of young Australian vegetarian and semi-vegetarian women compare with non-vegetarians? URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17411462> (дата обращения: 01.04.2020).
11. Tusso PJ, Ismail MH, Ha BP, Bartolotto C. (2013) Nutritional update for physicians: plant-based diets. URL: <http://www.thepermanentejournal.org/issues/2013/spring/5117-nutrition.html> (дата обращения: 01.04.2020).

**ПЕРЕЦ М. А.**, гр. А-40

Брест, УО «БрГТУ»

*Научный руководитель – Н. И. Козлова, доцент, канд. пед. наук, доцент кафедры ФВиС УО «БрГТУ»*

## **ПРОБЛЕМЫ БЫСТРОГО ПИТАНИЯ В СРЕДЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Введение.** Одной из важнейших составляющих здорового образа жизни является рациональное питание. Большинство населения с пренебрежением относится к своему здоровью. Нехватка времени, некомпетентность в вопросах культуры питания, темп современной жизни – все это привело к неразборчивости в выборе продуктов.

Беспокоит рост популярности у студентов продуктов питания быстрого приготовления, содержащих в большом количестве различные ароматизаторы, красители, модифицированные компоненты. Поэтому неправильное питание становится серьезным фактором риска развития многих заболеваний.

Статистика последних лет показывает резкое увеличение среди молодых людей лиц, страдающих ожирением, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, сахарным диабетом и т.д. Это происходит из-за того, что студенты чаще всего питаются крайне нерегулярно, 1-2 раза в день, перекусывая на ходу, всухомятку, многие не пользуются услугами столовой.

Предотвратить такие заболевания можно, если вести здоровый образ жизни и, в первую очередь, ввести кратковременные приемы пищи (перекусы), ко-

которые не вредят здоровью, а наоборот стимулируют работу всех органов, помогают молодому организму правильно функционировать [1].

**Цель работы.** Определить полезные продукты для кратковременного приема пищи «перекусов» у студентов.

**Методы исследования.** В работе использовались следующие методы исследования: анкетирование, педагогическое наблюдение, анализ литературных источников.

**Результаты и их обсуждение.** При выборе продуктов для кратковременного приема пищи следует учитывать ограниченность денежного бюджета студентов, а также отсутствие времени на полноценный обед. Для «перекусов» не годятся: продукты из фастфуда; пирожки; печенье, батончики, кукурузные палочки и другая продукция в шуршащих упаковках – это «сухие» продукты, которые приводят к обезвоживанию организма, дисфункции желчевыводящей системы, что вызывает падение работоспособности, вялость и усталость. Жирные продукты: красная рыба, икра, жирные сорта мяса – эти продукты смогут максимально усвоиться при наиболее активной работе органов пищеварения, что бывает лишь при основном полноценном приеме пищи. Кофе блокирует работу желчевыделительной системы и нарушает пищеварение. Его можно употреблять не ранее 30-40 минут после приема пищи. Орехи в чистом виде – это достаточно сухой продукт, очень концентрированный по составу питательных веществ и при частом употреблении в качестве перекуса может спровоцировать явления холестаза (застоя желчи в желчных путях).

Здоровый «перекус» – это продукты с высоким содержанием белка и сложных углеводов. Калорийность их относительно невысока, тем не менее они дают долговременную энергетическую подпитку, улучшают пищеварение, способствуют росту мышечной ткани. Мы предлагаем варианты правильных перекусов для студентов БрГТУ и выдвигаем предложение о внедрении данных продуктов в продажу буфетов университета.

Фитнес-батончики бывают двух типов: одни состоят из злаковых хлопьев (иногда с добавлением сушеных ягод, сухофруктов, орехов или черного шоколада), основа других – фрукты и орехи. Фруктово-ореховые батончики – оптимальный выбор для проголодавшихся офисных работников, но особенно они рекомендованы тем, кто часто прибегает к физическим нагрузкам – спортсменам, постоянным посетителям фитнес-клубов, людям, работающим на свежем воздухе. Оба типа батончиков полезны и являются отличным вариантом для легкого перекуса. Однако важно, чтобы в их состав не входили сахар, ароматизаторы, красители и консерванты.

Мюсли бывают сырыми и запеченными – оба типа можно есть с молоком или кефиром, сырые также можно добавлять во фруктовые салаты, а запеченные – есть просто так. В натуральных мюсли много клетчатки, улучшающей работу кишечника, они прекрасно насыщают и содержат витамины. Кукурузные хлопья не так полезны, поскольку зачастую содержат много растительных масел и сахара. Запеченные мюсли с медом и сухофруктами калорийнее диетических, но зато содержат дополнительную дозу витаминов и минералов.

Орехи. Практически все разновидности орехов содержат высокую дозу витаминов Е и В3, много калия, фосфора и магния. Они улучшают память, способность к концентрации внимания и работоспособность. Орехи понижают уровень холестерина, уменьшают риск инфаркта и оказывают благотворное влияние на половую сферу. Орехи очень калорийны, поэтому не стоит съедать более 10 граммов за раз.

Все фрукты и ягоды полезны, богаты клетчаткой, витаминами и минералами. Однако в некоторых из них, например, в винограде, бананах, инжире, манго, хурме и вишне, очень много сахара. Обратить внимание следует на фрукты с низким содержанием сахара: грейпфруты, арбуз, клубнику, клюкву. Яблоки, которые давно стали символом диетического питания: в них много витаминов, они богаты железом и клетчаткой, но при этом обладают свойством усиливать аппетит.

Овощи. К самым полезным овощам – то есть тем, в которых высокое содержание витаминов сочетается с низкой калорийностью – относятся брокколи, редис, морковь, баклажаны, сладкий перец, капуста, сельдерей. Можно запечь овощи на гриле (перец, кабачки, баклажаны, морковь, свекла, тыква, помидоры подходят для этого очень хорошо) и сделать вегетарианский сэндвич на цельнозерновом хлебе.

Цельно зерновые булочки и хлебцы также считаются прекрасным выбором для полезного перекуса. Цельно зерновые хлебцы изготавливают из размоченных, измельченных и спрессованных злаков. Это тяжелый, слегка влажный хлеб с грубой текстурой. В нем огромное количество клетчатки; он улучшает обменные процессы и состояние сосудов, понижает уровень холестерина, содержит витамины группы В, необходимые, в частности, для работы нервной системы. Однако 100 граммов такого хлеба содержат 300–350 калорий, а если добавлены орехи, семечки и сухофрукты, то калорийность ещё выше.

Натуральный йогурт, кефир, ряженка и прочие кисломолочные продукты – это приятный легкий перекус. Бонус – высокое содержание кальция, строительного материала зубов и костей. Лактобактерии, которые содержатся в кефире, помогают поддерживать нормальную микрофлору кишечника, но рассчитывать только на них в борьбе с диагностированным дисбактериозом не стоит. Все-таки кефир – это еда, а не лекарство.

Магкейк, или «торт в кружке», – это разновидность диетического кекса, который очень популярен среди любителей полезного питания, употребляющих магкейки в качестве завтрака, полдника или перекуса.

Магкейк запекают в кружке буквально за 5-7 минут в микроволновке. Конечно же, полезным этот десерт является только в том случае, если он приготовлен без сахара и жира. Наличие в составе сахарозаменителей позволяет не отказывать себе в сладком, но и не набирать при этом лишних калорий.

Смузи вошли в моду примерно семь лет назад. Немногие любят грызть сырую морковь, а вот в виде пюре она привлекательнее. Смузи рекомендуется тем, кто не особенно любит овощные и фруктовые салаты: позволяет ввести в рацион такие продукты, какие мало кто стал бы есть просто так, например,



свеклу или сельдерей. Не забывайте о том, что нашим зубам и деснам для здоровья требуется постоянная нагрузка, которая отсутствует, если питаться жидкостями постоянно [2].

**Заключение.** В процессе исследования были выявлены полезные продукты для быстрого питания студентов. Как относится к своему питанию, каждый решает сам. Мы рекомендуем использовать полезные продукты. Благодаря потреблению предлагаемых продуктов для «правильных перекусов», мы способствуем сохранению здоровья молодого поколения нашей страны.

#### Список цитируемых источников

1. Проблемы питания современных студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://xreferat.com/8/17-1-problemy-pitaniya-sovremennyh-studentov.html>. – Дата доступа: 26.02. 2020

2. Здоровый перекус — для здоровых людей: топ-10 групп продуктов для быстрого утоления голода [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.kp.ru/guide/poleznye-perekusy.html>. – Дата доступа: 02. 03. 2020

**СКИРТА А. С.**, гр.ЭУ-34,

Брест, УО «БрГТУ»

*Научный руководитель – В. А. Филиппов, заведующий кафедрой ФВиС УО «БрГТУ»*

## СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

**Введение.** Одной из актуальных проблем высшего профессионального образования является изучение состояния здоровья студентов, путей его сохранения и укрепления. Правильно организованные систематические занятия физическими упражнениями – важнейшее средство укрепления здоровья студентов. Упражнения улучшают физическое развитие, повышают функциональные возможности организма студентов. Высокая эффективность занятий достигается правильным подбором физических упражнений и методических приемов. Определяя содержание каждого занятия, необходимо уметь подобрать и использовать наиболее рациональные средства и методы физического воспитания, отвечающие состоянию здоровья и уровню физической подготовленности занимающихся, и при этом учитывать медицинские противопоказания и педагогические рекомендации. Поэтому проблема поиска рациональных методов и средств физического воспитания и оздоровления студентов в условиях учебной деятельности в вузе является чрезвычайно актуальной.

**Цель работы.** На основе теоретического исследования определить средства и методы физического воспитания, направленные на оздоровление и спортивную подготовку у студентов.

**Методы исследования.** Анализ литературных источников и интернет ресурсов, наблюдение, опрос.

**Результаты и их обсуждение.** Физические упражнения в сочетании с естественными факторами закаливания помогают повысить общую устойчивость организма к ряду неблагоприятных воздействий внешней среды.

В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

- метод регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- словесные и сенсорные методы.

Метод регламентированного упражнения предусматривает:

- твердо предписанную программу движений (заранее обусловленный состав движений, порядок повторений);

- по возможности точное дозирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха;

- создание или использование внешних условий, которые облегчали бы управление действиями занимающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод. К особенностям игрового метода относится «сюжетная» организация игры: деятельность организуется с замыслом, предусматривающим достижение определенной цели.

Игровой сюжет обычно заимствован из реальной жизни (имитация охоты, трудовых, бытовых действий). А также игровой сюжет может создаваться и специально. Игровой метод используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях и развивать такие качества и способности, как ловкость, быстрота, ориентировка в пространстве, находчивость, самостоятельность.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации занимающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или официальных спортивных соревнований. Основная черта соревновательного метода – сопоставление сил занимающихся в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение.

Словесные и сенсорные методы предполагают широкое использование слова и чувственной информации. Благодаря слову можно сообщать необходимые знания, активизировать и углубить восприятие, поставить задание и сформулировать отношение к нему учащихся, можно руководить процессом выполнения задания, анализировать и оценивать результаты, корректировать поведение занимающихся.

Исходя из выше изложенного, наиболее оптимальным можно считать метод регламентированного упражнения. Упражнения проходят в режиме круговой тренировки практически без отдыха; весь цикл круговой тренировки повторяют 2-5 раз, до достижения мышечной усталости, близкой к максимальной либо умеренной.

При применении регламентированных упражнений условно можно выделить пять блоков программы.

Первый блок является разминочным и разгрузочно-динамичным; используется легкий недлительный бег в аэробном режиме (ЧСС составляет в среднем 100-120 уд/мин). Упражнения на растяжку, также можно использовать в первом блоке, например: суставная разминка (вращательные движения суставами, наклоны и повороты корпуса).

Второй блок направлен на физиологическую растяжку позвоночного столба и физиологическое уменьшение шейного и поясничного лордозов за счет сгибания туловища. Использование определенной позы создает мягкое физиологическое давление на позвонки в дорсальном направлении; все это в комплексе позволяет оптимизировать взаиморасположение отдельных позвонков. Выполнение данного блока необходимо для подготовки организма к следующим упражнениям.

Третий блок включает упражнения, направленные на улучшение гемодинамики в сосудах головного мозга. Во время выполнения третьего блока организм: усиливает и учащает сердечный ритм – частота сердечных сокращений может достигать 180 – 215 уд/мин, увеличивает количество циркулирующей крови за счет выхода из «депо» (из 5-6 л крови в состоянии покоя не циркулирует 40-50 %), перераспределяет кровь в организме – большая её часть устремляется к активно работающим органам, увеличивает количество эритроцитов (на 0,5-1 млн. в кубическом мм) и гемоглобина (на 1-3 %) что увеличивает количество кислорода, переносимого в 100 мл крови, расширяет кровеносные сосуды и почти полностью раскрывает капиллярную сеть, которая в покое задействована всего на 30-40%.

Четвертый блок включает группу силовых упражнений, выполняемых в статическом режиме, которые направлены на максимальное укрепление связочно-мышечного аппарата позвоночного столба, развитие статической силовой выносливости. Выполнение упражнений из второго блока позволяют: улучшить общее самочувствие организма, улучшить осанку, укрепить мышечно-связочный каркас позвоночника, постепенно исчезают очаги воспалительных патологий, улучшить состояние позвоночника у людей, ведущих малоподвижный образ жизни, снизить риск появления заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

Пятый блок скомпонован из упражнений на крупные мышцы нижних конечностей с последующим восстановлением в режиме легкого бега; таким образом, происходит тренировка динамической выносливости в пограничном коридоре аэробного и анаэробного режимов. Польза упражнений на выносливость в том, что благодаря им: увеличивается количество капилляров, по которым к мускулам доставляется кровь; тренируется сердце; растет размер митохондрий, которые являются энергетическими фабриками внутри мышечных клеток; стимулируется работа легких, благодаря чему в кровь поступает больше кислорода; сокращается содержание молочной кислоты в мышцах. А она, как известно, после занятий спортом вызывает болезненные ощущения; стимулируется развитие мышечных волокон красной разновидности.

При достижении выраженной мышечной усталости в нижних конечностях возвращаются к выполнению первого блока: легкому бегу, длящемуся 1-2 минуты, в течение которых происходит восстановление нормального ритма дыхания. Данное упражнение тренирует динамическую силовую выносливость.

**Заключение.** В ходе исследования были определены средства и методы для оздоровления и спортивной подготовки студентов с применением пяти блоков круговой тренировки, что представляет определенный интерес для студентов, занимающихся по данной программе.

#### Список цитируемых источников

1. Холодов, М. К., Теория и методы физического воспитания и спорта / М. К., Холодов, В. С. Кузнецов // М. : «Академия», 2000. – 320 – 322с.
2. Коледа, В. А. Особенности физического воспитания школьников и студентов Гомельского региона / В. А. Коледа, В. А. Медведев. – Гомель, 1999. – 113 с.

**ТЮШКЕВИЧ Е. С.,** гр. АД-1

Брест, УО «БрГТУ»

*Научный руководитель – Н. В. Орлова, доцент, канд. пед. наук, доцент кафедры ФВиС УО «БрГТУ»*

## ПИЛАТЕС КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК БрГТУ

**Введение.** Пилатес – система физических упражнений, разработанная Йозефом Пилатесом в начале XX века для реабилитации людей после травм.

Автор назвал свою систему контрологией, определив её как полную координацию между телом, умом и духом, но в настоящее время система широко известна как метод Пилатеса или просто Пилатес.

Подобно йоге, Пилатес делает упор на взаимодействие ума и тела при выполнении упражнений. При этом на базовом уровне в йоге применяются растяжение связок и мышц, а в Пилатесе – укрепление всего организма медленными силовыми нагрузками. При этом каждая мышца прорабатывается как на силу, так и на вытяжение.

Пилатес – система физических упражнений для укрепления мышечной системы, развития гибкости, подвижности позвоночника и суставов. Является одним из самых безопасных видов тренировки. Результат регулярных занятий Пилатесом – улучшение показателей силы, выносливости и координации, оздоровление суставов и укрепление мышц, снятие напряжений и болей в теле, коррекция веса, улучшение осанки, формирование эстетического телосложения, улучшение работы внутренних органов, налаживание обмена веществ, снижение нервного напряжения и уровня стресса, улучшение самочувствия. Пилатес подходит для всех возрастов и для людей с разной физической подготовкой.

Занятия Пилатесом следует начинать под контролем тренера или инструктора на специальных тренажёрах, позволяющих избежать травм, а самостоятельные занятия допускаются только для занимающихся, овладевших третьим уровнем подготовки.

**Цель работы.** Изучить влияние системы Пилатес на развитие физической подготовки студенток БрГТУ.

**Методы исследования.** Изучение и анализ литературных источников и интернет-ресурсов, наблюдение, сбор информации, опрос.

**Результаты и их обсуждение.** В процессе занятий Пилатесом мышцы работают равномерно и сбалансировано, при этом обеспечивается высокая производительность тренировок и снижается риск возникновения травм.

Пилатес способствует снижению артериального давления, нормализации работы сердечно-сосудистой системы, вентиляции легких и увеличению их объема. При глубоком дыхании концентрация кислорода в крови и тканях увеличивается, что способствует активизации процессов сжигания жиров, снятию болевых ощущений в мышцах после интенсивных тренировок, выведению из организма продуктов жизнедеятельности.

При занятиях Пилатесом следует особое внимание уделять дыханию. Расщепление жира происходит при доступе кислорода. При глубоком дыхании во время тренировок концентрация кислорода в крови и тканях увеличивается, что активизирует процессы сжигания жиров.

Кроме того, глубокое дыхание улучшает вентиляцию долей легких, снимает болевые ощущения в мышцах после интенсивных тренировок: благодаря повышенному содержанию кислорода в тканях и усиленному кровотоку, продукты распада, в том числе молочная кислота, быстрее выводятся из организма.

Техника дыхания по методу Пилатеса отличается от обычной техники, принятой в других направлениях фитнеса, и называется «парадоксальным» дыханием Пилатеса. Во время сокращения мышц делается вдох, а не выдох, что позволяет снизить давление не только в рабочей части тела, но и внутри полостей всего тела в целом, то есть сосуды не находятся в сжатом состоянии, что способствует повышенному кровотоку.

В Пилатесе много уделяется внимания растягиванию мышц. Растягивание позволяет максимально восстановить мышцу после нагрузки. Мышечное волокно расслабляется под действием натяжения, что хорошо действует как на крупные сосуды, так и на капилляры, которые не пережимаются и, следовательно, лучше питают ткань.

Растягивание увеличивает амплитуду движения в суставах, снимает скованность в них, позволяет выполнять большее количество движений за счет развития гибкости, тем самым позволяя более детально прорабатывать определенные части тела [3].

Физиотерапевты, спортивные врачи рекомендуют данную систему в качестве реабилитационной программы тем, кто перенес травмы позвоночника. Особенно полезны упражнения по системе Пилатеса женщинам, поскольку они позволяют укрепить мышцы спины и живота. Для достижения положительного результата во время занятий по системе Пилатеса рекомендуется придерживаться основных принципов:

- концентрация (во время занятий внимание должно быть предельно сконцентрировано, все мысли направлены в одну точку, на мышечную группу, которая в данный момент принимает участие в работе);

- контроль (упражнения требуют высокой степени координации и контроля, так как все участвующие в движении мышцы должны оптимально взаимодействовать между собой);

- точность (решающим является не количество повторений, а качество и осознанность выполнения упражнений, необходимо стремиться к идеальному их выполнению);

- дыхание (чем свободнее дыхание, тем лучше организм может избавляться от отходов обменных процессов, а также правильное дыхание представляет собой помощь в концентрации);

- центрирование (в упражнениях пилатес необходимо стабилизировать центр тела – поперечная мышца живота, косые мышцы, выпрямитель позвоночника, мышцы тазового дна; все эти мышцы создают естественный корсет, поддерживающий позвоночник; начало каждого упражнения начинается в центре и протекает через конечности);

- непрерывность, плавность, текучесть движений (мягкое исполнение движений важнее, чем большое количество повторений и скорость; упражнения должны плавно переходить из одного в другое и выполняться согласно дыхательному циклу).

Существует три вида тренировок по системе Пилатес:

1. Тренировки на полу (все упражнения выполняются лежа на полу и составляют базовый уровень).

2. Тренировки на полу со специальным оборудованием (изотонические кольца, мячи, резиновые амортизаторы, диски и роллеры).

3. Тренировки на специальных тренажерах-реформерах (они сконструированы так, что опора, на которой выполняется упражнение, имеет незафиксированное положение для того, чтобы прикладывать дополнительные усилия, удерживая равновесия на нестабильной поверхности) [2].

При анализе влияния занятий Пилатесом на уровень физической подготовленности студенток БрГТУ была выявлена положительная динамика показателей уровня физической подготовленности студенток. Студентки разного уровня подготовленности занимались два раза в неделю по 60 минут в течение 1-го семестра. При проведении контрольного тестирования наблюдалось улучшение координации движения и гибкости, силовой выносливости мышц ног, брюшного пресса, спины и плечевого пояса. Также отмечалось улучшение общего самочувствия и настроения студенток.

**Заключение.** Исходя из вышеизложенного, можно утверждать, что применение системы Пилатес в учебном процессе способствует развитию гибкости, мускулатуры, улучшению координации движений, общего состояния организма и самочувствия занимающихся.

#### Список цитируемых источников

1. [электронный ресурс] – <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%81> – (Режим доступа 10.04.2020).

2. [электронный ресурс] – <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatiy-pilatesom-na-uroven-fizicheskoy-podgotovlennosti-zanimayuschih-sya-studentok-vuzov> – (Режим доступа 10.04.2020).

3. [электронный ресурс] – <http://www.fitness-in-vitebsk.com/articles/pilates-as-intellectual-gymnastics> – (Режим доступа 10.04.2020).

**РЕЗАНОВИЧ Т. Н., САВИЦКАЯ В. А.,** гр. А-40

Брест, УО «БрГТУ»

*Научный руководитель – Н. И. Козлова, доцент, канд. пед. наук, доцент кафедры ФВиС УО «БрГТУ»*

## **ФАСТФУД КАК АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА ПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Введение.** Фастфуд (англ. *Fast* «быстрый» и *food* «пища») – питание с уменьшенным временем употребления и приготовления пищи, с упрощёнными или упразднёнными столовыми приборами или вне стола[2]. О вреде фастфуда написано очень много. Тем не менее многие молодые люди не могут преодолеть свои слабости и регулярно покупают гамбургеры, картофель фри и прочие продукты быстрого питания в любимых заведениях. Этому способствует реклама и яркая упаковка. Сегодня, ежедневная реклама «пестрит» продукцией, предлагаемой фастфудом: гамбургеры, твистеры и, конечно же, игрушки в каждом Хэппи Милл. Молодежь и дети довольны, так как именно они являются главным ориентиром данной продукции.

Актуальность работы заключается в том, что современные молодые люди не приучены к рациональному питанию, к правильному режиму потребления пищи, отсутствует культура питания. Высокий темп современной жизни приводит к тому, что мы всё чаще употребляем еду быстрого приготовления. Такое питание не является ни полезным, ни правильным. Поэтому говорить о вреде, наносимом фастфудом нашему здоровью, важно и актуально.

**Цель работы** – определить причины популярности фастфуда среди студенческой молодежи.

**Методы исследования.** Изучение интернет-ресурсов и литературы по данной тематике, анкетирование, математико–статистическая обработка данных.

**Результаты и их обсуждение.** Под определение «фастфуд» попадают: пицца, гамбургеры и чизбургеры, жареный картофель, шаурма, чебуреки, лапша и пюре быстрого приготовления, снеки (чипсы и сухарики и т. д.).

Традицию ресторанов быстрой еды создали братья Мак Доналд, открывшие в Сан-Бернардино в 1948 году первое заведение, где можно было съесть аппетитную картошечку фри и чизбургер, запив все кока-колой. С тех пор традиции и культура потребления еды быстрого приготовления не изменились. Главный принцип фастфуда – быстрота как приготовления, так и поедания. 90% американских детей, которые регулярно употребляют фастфуд, страдают ожирением. Еда из таких закусовых – холестериновая бомба, что приводит к развитию болезней ЖКТ, сердечно-сосудистой системы.

Исходя из выше сказанного понятно, что быстрая еда – это очень древнее понятие. Но только в последние пару веков оно смогло обрести такую популярность. В чем же причина того, что такая простая и непритязательная еда смогла завоевать сердца студенческой молодежи г. Бреста?

Проведено анкетирование с целью выявления причин популярности заведений быстрого питания у студентов. Было опрошено 63 студента БрГТУ и БрГУ им. Пушкина в возрасте от 17 до 31 года. Результаты исследования показали, что 18% студентов предпочитают фастфуд, нежели домашнее питание, 68,3% – выбирают домашнюю еду, а 17,5% – не определились с выбором. Вопрос о частоте посещения заведений быстрого питания показал, что 15,9% студентов посещают и питаются в ресторанах быстрого питания каждый день, 25,4% – два раза в неделю, 14,3% – раз в неделю, 27% – один раз в месяц, 17,5% студентов не посещают рестораны быстрого питания. Несмотря на данные представленные выше, 75% студентов знают или догадываются о негативном влиянии быстрого питания на органы пищеварения, организм человека в целом, общее самочувствие. Фастфуд способствует быстрому набору массы тела. Что касается времени посещения заведений фастфуд, анкетирование показало, что 49,2% респондентов предпочитают приходить в рестораны быстрого питания в вечернее время, 20,6% – в обед, 20,6% – не посещают данные заведения, 7,9% – ночью и только один человек из 63 опрошенных завтракает в ресторанах быстрого питания. Данный факт обусловлен в большей степени занятостью студенческой молодежи на занятиях и работе, а также нежеланием готовить. Поздний прием пищи негативно сказывается на общем состоянии студентов, отрицательно влияет на сон, замедляет процессы восстановления.

Самое главное, что привлекает людей в таких ресторанах – это нежелание молодежи самостоятельно готовить себе еду, ввиду нехватки времени или банальной лени. Второй фактор – это стандартизация и предсказуемость. Если посетитель попробовал блюдо в этой сети один раз, он будет знать, что в следующий раз, оно будет точно таким же. Именно благодаря стандартизации такой популярностью пользуется именно сеть McDonald's [1].

Стремительный набор веса, инфаркты и диабет, все чаще встречающиеся у европейцев, побудили диетологов изучить состав и калорийность наиболее популярных блюд быстрого питания. Ученые пришли к неутешительному заключению: в одной порции фастфуда содержится дневная норма жиров. Звания главного «убийцы» удостоился кебаб, известный у нас под названием шаурма. В этом блюде содержится в среднем 120 г жира, при том, что дневная норма потребления жиров не должна превышать 70-80 г. Жир, содержащийся в фастфуде, состоит преимущественно из насыщенных жирных кислот, которые при попадании в организм откладываются на стенках сосудов и способствуют развитию атеросклероза, а также повышению уровня холестерина в крови. Особо опасны продукты окисления жира, возникающие после его обжаривания. Эти вещества повреждают мембраны клеток сердца, печени и сосудов, изменяют состав крови и нарушают липидный обмен, что, в конечном итоге, приводит к поражению сердечно-сосудистой системы. Вредные жиры содержатся также в картошке фри, пропитанной многократно использованным растительным маслом. Еще одним риском для людей, регулярно питающихся фастфудом, называют необратимые изменения в печени.



Исследования ученых из Принстонского университета в Нью-Джерси показали, что продукты быстрого приготовления вызывают у человека зависимость, сродни наркотической.

Одной из причин ожирения и увеличения частоты заболеваний булимией (неконтролируемым поглощением пищи) является широкое распространение полуфабрикатов и фастфуда, перегруженных жирами, сахаром, усилителями вкуса и консервантами. А исследования британского Фонда психического здоровья доказали, что фастфуд повинен и в увеличении числа страдающих от психических отклонений. Была установлена тесная взаимосвязь между возникновением депрессии, болезни Альцгеймера, шизофрении и высоким уровнем употребления полуфабрикатов и «быстрой еды». В связи с этим в психиатрических клиниках Великобритании одним из основных методов лечения стала диетотерапия, предусматривающая частое употребление рыбы, овощей, фруктов, орехов, злаков и обязательное исключение рафинированных и пережаренных продуктов.

Полностью исключить вредное влияние блюд быстрого питания невозможно, можно постараться уменьшить вред для своего здоровья. Важно выбирать фастфуды, где выполняются санитарные нормы и используются качественные продукты. Пицца должна содержать как можно меньше теста, а начинки большей частью состоять из полезных овощей с наименьшим применением майонеза, специй и кетчупа. Не следует есть жареные пирожки, так как при их изготовлении используется растительное масло многократного использования с повышенным уровнем канцерогенов. Нельзя употреблять блюда с повышенным содержанием жиров, соли, пейте только напитки без применения сахара и различных красителей. Заведения быстрого питания нужно посещать реже, а, посетив его, заказывать небольшие порции, есть больше овощных и фруктовых салатов, которые в избытке предлагают многие «правильные» фастфуды. Принимать пищу следует не спеша, тщательно пережевывая[2].

**Заключение.** Как бы мы ни относились к фастфуду, следует признать: он стал частью нашей жизни. Плохо это или хорошо, каждый решает для себя сам. Однако каждый из нас может выбирать качественный фастфуд, с минимальными последствиями для своего здоровья. Придерживаясь правил, предложенных в работе, при выборе фастфуда, вы сможете сохранить свое здоровье, не отказываясь от вкусных блюд. Однако, если взгляды на вопросы питания не изменятся, то в скором времени ни одна страна мира не сможет похвастаться здоровьем и красотой своего населения.

#### Список цитируемых источников

1. Влияние фастфуда на здоровье человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xreferat.com/8/317-1-https://www.km.ru/referats/336168-vliyanie-fastfuda-na-zdorove-cheloveka>. – Дата доступа: 02.03. 2020.
2. Популярность фаст-фуда – в чем причина? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xreferat.com/8/317-1-http://www.burgermister.ru/history-popular.php> – Дата доступа: 26.02. 2020.

**ХВЕДЧЕНЯ А. О.**, гр. АД-1,

Брест, УО «БрГТУ»

*Научный руководитель – Орлова Н. В. канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры ФВиС УО «БрГТУ»*

## **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АКВААЭРОБИКЕ СО СТУДЕНТАМИ НЕПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ**

**Введение.** Аквааэробика – комплекс физических упражнений в воде, который проводится под музыкальное сопровождение или без него с использованием различного спортивного инвентаря.

Упражнения в воде могут составлять самостоятельный комплекс, полностью выполняемый в водной среде, или являться частью комплексного (комбинированного) занятия, в состав которого могут входить ритмическая и атлетическая гимнастика, бег и плавание. Отдельные упражнения гимнастики в воде могут выполняться самостоятельно как разминка, а также для развития недостающих физических качеств.

Преимущество аквааэробики заключается в возможности привлечения к занятиям людей разного возраста и уровня подготовки, а так же применение различного оборудования: доски для плавания, гибкие палки, плавательные гантели, мячики для аквааэробики, гимнастические обручи. Набор спортивного инвентаря делает занятия интересными и эмоциональными [1]. При занятиях аквааэробикой значительно снижается вероятность получения травм, а так же уменьшается нагрузка на сердечно-сосудистую систему.

Водная среда и двигательная активность в ней способствуют активизации обменных процессов, совершенствованию систем терморегуляции, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению нервной, пищеварительной систем и повышению умственной работоспособности, что является необходимым для студенческой молодежи.

Гидростатическое давление воды на венозные сосуды, ритмическое сокращение больших групп мышц, усиленное присасывающее действие диафрагмы, отсутствие статического напряжения: все это облегчает приток венозной крови к сердцу, существенно повышается циркуляция крови, что способствует уменьшению застойных явлений во внутренних органах и активизации обмена веществ. Также стимулируется деятельность кроветворных органов, повышается количество лейкоцитов в крови, что увеличивает защитные функции крови.

Во время занятий аквааэробикой прорабатываются все группы мышц, вода снимает мышечное и нервное напряжение, способствует постепенному закаливанию организма, как следствие повышается устойчивость к простудным заболеваниям. Водная среда является хорошим антидепрессантом, укрепляет нервную систему и улучшает самочувствие.

**Цель работы.** Определить методику проведения занятий по аквааэробике со студентами основного и подготовительного отделений.

**Методы исследования.** Анализ литературных источников отечественных и зарубежных авторов, а также интернет ресурсов, наблюдение, сбор ретроспективной и текущей информации, опрос.

**Результаты и их обсуждение.** В настоящее время аквааэробика имеет разнообразные направления, однако имеются следующие различия:

- аквааэробика в неглубокой воде включает в себя: базовую аэробику, степ-аэробику, танцевальную аэробику, аэробику с использованием различных отягощений, эластичного бинта, предметов (мяча, плавательной доски и др.), слайд-аэробику, аэробику в виде круговой тренировки;

- аквааэробика на глубине включает джоггинг в воде, игры, реабилитационную гимнастику, аквааэробику для спортсменов различной специализации и квалификации, танцоров [2].

Практикуются также такие варианты аквааэробики, как аквастеп-аэробика, аквабокс, стрейчинг в воде, аквабилдинг и т.д.

Упражнения общего воздействия, с небольшой амплитудой движений, в воде выполняются в облегченных условиях, сопровождаются более низкими затратами энергии и являются эффективным средством для улучшения деятельности сердечно-сосудистой системы студентов основного и подготовительного отделения, а также для повышения уровня физической подготовленности нетренированных молодых людей.

Занятия могут проходить как в мелком бассейне (по грудь), так и в бассейне, где занимающиеся не достают до дна ногами. При занятиях в глубоком бассейне используют специальные пояса.

Занятия проходят в несколько этапов и содержат различные виды упражнений. Перед тем, как приступить к выполнению основного комплекса упражнений, необходимо разогреть мышцы. Разминка обычно состоит из взмахов руками и ногами, наклонов, плавания. Так мышцы станут более эластичными, а тело адаптируется к температуре воды.

Комплекс упражнений включает в себя:

- разминочные упражнения и упражнения на растягивание;
- основной комплекс упражнений. В этот комплекс могут быть включены кардиоупражнения, упражнения на выносливость, на развитие силы и гибкости;
- заминочные (восстановительные) упражнения.

Комплекс упражнений разрабатывается так, чтобы задействовать все основные группы мышц, однако основная нагрузка приходится на нижнюю часть тела.

Упражнения выполняются как с использованием специального оборудования, так и без него. Состав и интенсивность упражнений, а также время занятия, варьируется в зависимости от подготовки занимающихся.

Упражнения в воде выполняются «снизу-вверх», начиная с ног. Это обусловлено тем, что в воде ноги всегда работают, поддерживая плавучесть и равновесие занимающихся, соответственно, быстрее устают.

Тренировка для начинающих выполняется в умеренном темпе и включает в себя простейшие упражнения, например, махи ногой вперед и назад, легкие прыжки с подтягиванием ног к груди, выполнение движений ногой, согнутой в колене.

Начинающим занятия аэробикой рекомендуется уделять особое внимание освоению правильного положения тела в воде, постановке дыхания, отработке основных движений и их элементов.

Первые занятия как правило, длятся от 30 до 45 минут. Аквааэробика для групп среднего уровня подготовки включает кардиоупражнения, бег, интенсивные прыжки и махи ногами, а также быстрые танцевальные движения. Такая тренировка способствует укреплению мышц, развитию гибкости, тренировке сердечно-сосудистой системы, быстрому сжиганию калорий и борьбе с лишним весом. Занятие длится от 45 до 60 минут.

Для занимающихся аквааэробикой длительное время и находящихся в хорошей физической форме, имеющих хороший опыт занятий, тренировки рекомендуется проводить в быстром темпе в течение часа. В таких группах могут использоваться специальные приспособления: утяжелители, гантели и т.п. В завершение тренировки следует обязательно спокойно поплавать, а затем, постояв на мелководье, хорошо расслабить мышцы рук, ног и туловища.

**Заключение.** По результатам изученных материалов можно сделать вывод, что аквааэробика благоприятно влияет на физическое состояние студентов, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, повышает работоспособность, стимулирует иммунную систему организма и поднимает настроение.

#### Список цитируемых источников

1. Электронный источник: <http://plavaem.info/akvaaerobika.php> (Дата доступа 12.04.2020).
2. Электронный источник: <http://cyclowiki.org/wiki/Аквааэробика> (Дата доступа 07.03.2020).
3. Электронный источник: [https://dic.academic.ru/dic.nsf/dic\\_synonims/2038/%D0%B0%D0%BA%D0%B2%D0%B0%D0%B0%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0](https://dic.academic.ru/dic.nsf/dic_synonims/2038/%D0%B0%D0%BA%D0%B2%D0%B0%D0%B0%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0) (Дата доступа 12.04.2020).
4. Электронный источник: <https://moluch.ru/archive/69/11758/> (Дата доступа 12.04.2020).
5. Электронный источник: <https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/418797/> (Дата доступа 12.04.2020).
6. Булгакова, Н. Ж. Аквааэробика: метод. разработ. для студентов, аспирантов и слушателей ФПК РГАФК / Н.Ж. Булгакова, И.А. Васильева. – М. : РГАФК, 1996. – 30 с.

**САХАЩИК А. А., ШУЛЬЖИК Д. Д., гр.А-40**

Брест, УО «БрГТУ»

*Научный руководитель – Н. И. Козлова, доцент, канд. пед. наук, доцент кафедры ФВиС УО «БрГТУ»*

## ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

**Введение.** Укрепление здоровья людей очень важная, актуальная задача в современном обществе. Направленность занятий по физической культуре в вузе носит прежде всего, оздоровительный характер. Занимаясь физической культурой, посещая занятия в тренажерном зале, люди обеспечивают себе высокий уровень здоровья. Тренировки способствуют профилактике заболеваний, повышению защитных сил организма. Физическая культура, спорт и личная гигиена – это понятия неразделимые друг от друга.

Спортивная гигиена – это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физической культурой и спортом [1]. Во время тренировок значительно увеличивается потоотделение, что является благодатной средой для размножения болезнетворных бактерий, грибков и всевозможных инфекций, именно поэтому соблюдение правил личной гигиены является основой здорового образа жизни.

**Цель работы** – определить значение правил гигиены и безопасности на занятиях по физической культуре.

**Методы исследования.** В работе использовались следующие методы исследования: анализ литературных источников и информации интернет-сайтов по проблеме исследования, анкетирование, педагогические наблюдения.

**Результаты и их обсуждение.** Соблюдение правил личной гигиены является неотъемлемой частью здорового образа жизни спортсмена. Гигиена тела является обязательной составляющей при посещении тренажерного и спортивного залов, после занятий по физической культуре. Соблюдение норм санитарной гигиены позволяет сделать тренировки более безопасными, продуктивными и полезными, а также способствует предотвращению травм.

Перед тренировкой каждый занимающийся обязан: продезинфицировать и заклеить пластырем все открытые ранки; девушкам необходимо смыть косметику; принять душ, когда кожа загрязнена, особенно вечером, иначе это может привести к закупориванию пор; переодеваясь в раздевалке пользоваться резиновыми тапочками; не пользоваться парфюмерными средствами; участки кожи, которые будут соприкасаться со спортивными снарядами, смазать лосьоном или маслом для защиты кожи от темных пятен или полос, предупреждая появление шершавости и нетвёрдостей.

Уход за спортивной одеждой способствует предотвращению травм на тренировке, позволяет проводить занятия с большим эффектом. Избавлению от преждевременного переутомления во время занятий помогает выполнение следующих правил:

- в помещении нужно использовать сменную обувь;
- после тренировки одежду и белье необходимо стирать, а обувь просушивать;
- одежда должна хорошо впитывать пот;
- спортивная форма должна соответствовать размеру человека;
- нужно пользоваться специализированной одеждой и обувью для видов спорта;
- одежда и обувь должны соответствовать климатическим условиям.

Оборудование и спортивный инвентарь должны иметь технические характеристики в соответствии с правилами соревнований по видам спорта. Основное требование к спортивному инвентарю – безопасность. Для профилактики спортивного травматизма нужен своевременный и качественный контроль состояния технических и защитных устройств, креплений спортивных снарядов, средств страховки. В спортивном зале должны находиться подробные инструк-

ции по охране труда по видами спорта для занимающихся, которые утверждены руководителем учебного или спортивного заведения.

Посетители спортивного зала (спортсмены, учащиеся, студенты) должны знать, как правильно пользоваться спортивным инвентарем и не допускать его применения не по назначению. Во время занятий спортивные снаряды нужно застилать полотенцем в местах соприкосновения с телом, особенно лицом. После использования спортивного снаряда следует протереть его полотенцем. Чтобы снизить площадь соприкосновения со спортивными снарядами нужно, подбирать более закрытую одежду. После каждой игры желательно протирать мяч влажной губкой от загрязнений, если он мокрый – убрать воду сухой салфеткой. После занятий на тренажерах, с использованием усилителей веса, следует возвращать их на специальный стеллаж.

Очень важно соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой. Спортивный травматизм может вывести человека из строя на неопределённый промежуток времени. И даже если пострадавший восстановил здоровье, возможно в пожилом возрасте отголоски полученной когда-то травмы дадут о себе знать, что приведет к снижению трудовой активности. Поэтому требуется строгое выполнение правил безопасности и преподавателями, и тренерами, и обучающимися.

Перед началом занятия, тренировки обязательно должна проводиться разминка. Важно наличие у занимающихся специализированной одежды и обуви, которые помимо удобства нужны для предупреждения спортивного травматизма. Спортивный инвентарь должен быть в исправном состоянии. Преподаватели и тренеры должны уточнять у занимающегося информацию о наличии заболеваний, чтобы предотвратить их ухудшение. В свою очередь занимающиеся должны предоставить справку от врача о допуске к занятиям. Во время занятий, тренировок присутствие преподавателя, тренера обязательно. Во время проведения занятия, тренировки необходимо строго соблюдать дисциплину, избегать скученности. Гимнастические снаряды следует располагать на удалённом расстоянии, или же в специальных помещениях, снарядных. В конце занятия необходимо проведение заминки. Заминка способствует нормализации состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем после интенсивных нагрузок, уменьшению предстоящих мышечных болей, если нагрузка была чрезмерной.

В соответствии с целью исследования нами проведено анкетирование преподавателей физической культуры, тренеров, и занимающихся в тренажёрном зале и бассейне. По результатам анкетирования преподавателей университета были выявлены следующие нарушения правил личной гигиены: 60-90% девушек приходят на занятия покрашенными, по опросу тренеров на занятия по фитнесу – 30-60%. В качестве причин названы: привычка постоянно быть с макияжем, и попросту – уже была покрашена, и не успела смыть и т.д. Редко кто задумывается, насколько страдает их кожа во время занятий. Во время интенсивных физических нагрузок (температура кожи в этот момент повышается) происходит смешивание частичек средства с капельками пота, что приводит к закупорке пор, воспалению сально-волосяных фолликулов, а также в ряде случаев аллергическому контактному дерматиту [2].

Выявлено также, что 18 % студентов ходят на занятия по физической культуре без сменной обуви (большее количество составляют студенты, проживающие в общежитии). Около 24 % приходят без сменной обуви на тренировку в тренажёрный зал. Порядка 30 % студентов натирают ноги кроссовками, потому что обувь не соответствует избранному виду спорта. Большое количество анкетированных носят украшения во время занятий спортом, что в целях предупреждения травматизма является недопустимым. К нарушениям можно отнести отсутствие заминка в конце занятий. Травмировать себя и других можно, если не убран спортивный инвентарь, а как показало анкетирование тренеров, многие посетители этим пренебрегают, только 40% всегда за собой убирают спортивный инвентарь. Анкетирование лиц, посещающих тренажёрный зал, показало, что только 37% из них всегда принимают душ после тренировки в зале; 53 % опрошенных не пользуется полотенцем на тренажёрах.

**Выводы.** Анализ результатов анкетирования показал, что большинство студентов во время занятий по физической культуре и тренировок по видам спорта игнорируют правила соблюдения безопасности и личной гигиены. Преподавателям и тренерам нужно постоянно повышать осведомлённость занимающихся о данной проблематике, проводя разъяснительные беседы, размещая агитационные плакаты и другую информацию.

#### Список цитируемых источников

1. Минутказдоровья [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sdushor-mosty.schools.by/pages/minutka-zdorovja-v-lagere?>– Дата доступа: 12.03.2020.
2. Можно ли красится перед тренировкой [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://the-challenger.ru/zdorove/uhod-za-soboj/mozhno-li-krasitsya-pered-trenirovkoj/>– Дата доступа: 12.03.2020.

**КРАСИЛЬСКИЙ П. А.**

Брест, УО «БрГТУ»

*Научный руководитель – Л. А. Лавринович, преподаватель кафедры ФВиС УО «БрГТУ»*

## АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

**Введение.** В настоящее время место физической культуры и спорта в становлении личности по своей значимости должно занимать более высокую строчку в системе факторов, влияющих на ее формирование. Сегодня физическая культура и спорт утратили свои позиции в вопросах воспитания молодого поколения, по сравнению с другими сферами жизни общества. Вместе с тем, по мнению специалистов, физическая культура и спорт, несомненно, остаются наиболее перспективными формами влияния, определяющими гармоничное развитие и становление личности в молодом возрасте.

**Цель работы.** Определить проблемы формирования физической культуры студентов в настоящее время.

**Методы исследования.** Анализ научно-методической литературы, методы сбора и анализа текущей информации (наблюдение, педагогическое наблюдение, опрос ); метод получения и анализа ретроспективной информации.

**Результаты и их обсуждение.** Анализ литературных источников по теме показал, что проблеме значимости физической культуры и спорта в становлении личности в последнее время уделяется все большее внимание. Одной из важных социальных функций физического воспитания в процессе обучения студентов является обеспечение учебно-трудовой активности и высокой профессиональной работоспособности после окончания вуза.

Актуальность проблемы формирования физической культуры студентов обусловлена тем, что низкая эффективность современных лечебно-профилактических мероприятий, резкий рост заболеваемости студентов, снижение уровня их физической подготовленности требуют разработки новых программ, направленных на профилактику и контроль состояния здоровья студенческой молодежи.

Снижение значимости физической культуры и спорта в жизни молодежи происходит по ряду причин:

1) Использование устаревших программ, форм и методов физкультурного образования, которые не вызывают у молодежи устойчивого интереса.

2) Отсутствие теоретических и методических навыков у студентов.

Теоретические – по истории физической культуры и спорта, биомеханике, физиологии, психологии, личной и социальной гигиене, закаливанию, о значении физической культуры в формировании здорового образа жизни, физического воспитания в семье, по основам спортивной тренировки;

методические – об основах закаливания, о правилах техники безопасности, средствах и методах развития двигательных способностей, осуществляемых на спортивных тренировках, приемах и методах самоконтроля, саморегуляции физических и психических состояний;

3) при систематизации элементов физической культуры не соблюдается критерий единого основания:

- мотивационно-ценностный (потребности, мотивы, интересы, установки личности);

- операциональный (способности, качества, знания, умения, навыки, приобретенные в процессе образования и жизнедеятельности);

- практико-деятельностный (познавательная, пропагандистская, инструкторская, судейская деятельность, а также ориентация на физическое самосовершенствование, саморазвитие, здоровый образ жизни).

Мотивационно-ценностные и операциональные компоненты являются элементами физической культуры личности, а практико-деятельностный компонент отражает отдельные виды физической культуры как вида деятельности.

На сегодняшний день существует множество систем тренинга, но, в принципе, не существует единого типа тренинга для всех – для каждого нужен индивидуальный подход. Единственный тип тренинга, который учитывает все особенности фигуры, который в зависимости от соматотипа предложит ком-



плекс упражнений, включающий в себя занятия с тяжестями и аэробику – это фитнес. Понятие «фитнес» уже прочно вошло в нашу жизнь, созданы фитнес-клубы, издаются журналы, проводятся фитнес турниры. Фитнес стал образом жизни, ведущим к физическому и ментальному здоровью человека. Фитнес включает в себя и занятия в тренажерном зале, и аэробику, и правильное питание – одним словом, фитнес – это образ жизни, который принято называть «здоровым».

Оздоровительный эффект фитнеса связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию де- 34 генеративных заболеваний.

Однако, как показал анализ, методик и исследований влияния фитнес программ на физическую подготовленность студенток с учетом специфики вузов явно недостаточно, в том числе разработанных на основе современных информационных технологий.

Я считаю, что при систематизации элементов физической культуры не соблюдается критерий единого основания: мотивационно-ценностный (потребности, мотивы, интересы, установки личности), операциональный (способности, качества, знания, умения, навыки, приобретенные в процессе образования и жизнедеятельности) и практико-деятельностный (познавательная, пропагандистская, инструкторская, судейская деятельность, а также ориентация на физическое самосовершенствование, саморазвитие, здоровый образ жизни).

Мотивационно-ценностный и операциональный компоненты являются элементами физической культуры личности, а практико-деятельностный компонент отражает отдельные виды физической культуры как вида деятельности. Знания, умения и навыки представляют собой качественно различающиеся психические образования, несводимые друг к другу, а качества и способности отражают одно и то же – уровень двигательных возможностей человека. Ориентация на физическое самосовершенствование, скорее, может быть отнесена к мотивационному компоненту, нежели к практико-деятельностному.

**Заключение.** Таким образом, можно заключить, что необходимыми элементами содержания физической культуры личности выступают:

- 1) мотивационно-потребностное отношение к физической культуре как к виду деятельности;
- 2) знания, которые необходимы в качестве ориентировочной основы этой деятельности;
- 3) умение организовать и осуществлять такую деятельность;
- 4) способности как внутренняя предпосылка быстрого овладения и качественной реализации знаний, умений и навыков.

Наиболее перспективным направлением совершенствования организации физического воспитания студентов является предоставление относительной свободы в выборе видов профессионально-прикладной физической подготовки.

В настоящее время определилось несколько форм профессионально-прикладной физической подготовки в системе физического воспитания, которые могут сгруппироваться по следующему принципу: учебные занятия (обязательные и факультативные), сомодеятельные занятия, физические упражнения в режиме дня, массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Каждая из этих групп имеет одну или несколько форм реализации профессионально-прикладной физической подготовки, которые могут быть избирательно использованы или для всего контингента вуза, или для его части.

#### Список цитируемых источников

1. Электронный ресурс: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-problemy-formirovaniya-fizicheskoy-kultury-studentov/viewer> (дата доступа 14.04.2020).
2. Электронный ресурс : <https://moluch.ru/archive/36/4170/> (дата доступа 14.04.2020).
3. Электронный ресурс <https://elib.grsu.by/katalog/499437pdf.pdf?d=true> (дата доступа 14.04.2020).

**МЕНДЕЛЬ Д. А.**, гр.АС-50,  
Брест, УО «БрГТУ»

*Научный руководитель – А. В. Косуха, старший преподаватель кафедры ФВиС УО «БрГТУ»*

## ВЛИЯНИЕ СТЕРОИДОВ НА ОРГАНИЗМ

**Введение.** Анаболические средства – лекарственные препараты, которые ускоряют образование белков, обновление клеток, восстановление тканей. Среди них есть гормональные средства стероидной структуры, самым сильным является тестостерон, а также нестероидные – соматотропин, более известный как гормон роста, инсулин (противодиабетический). Анаболическим эффектом обладают и препараты негормонального действия – тонизирующие, рибоксин, витамины.

**Цель работы.** Дать характеристику влиянию стероидов на организм человека.

**Методы исследования.** Анализ научно-методической литературы, методы сбора и анализа текущей информации (наблюдение); опрос, метод получения и анализа ретроспективной информации.

**Результаты и их обсуждение.** Анаболики подразделяются на стероидные и нестероидные. Стероидные вещества называют анаболическими андрогенными стероидами. Синтетические аналоги мужских половых гормонов называются анаболическими стероидами. Основное действие анаболиков направлено на перераспределение жировой и мышечной массы. Под воздействием синтетических гормонов объем мышц, сила и выносливость увеличиваются. Благодаря своим эффектам анаболики нашли применение в медицине и спорте. Анаболические стероиды были впервые синтезированы для применения с медицинскими целями. Назначение больным позволяет добиться таких результатов в лечении как: повышение аппетита, стимуляция обмена веществ, нормализация питания клеток, ускорение синтеза белка и новых клеток, увеличение массы тела, нормализация эндокринной функции организма, укрепление костей, увеличение числа эритроцитов.

## Медицинское и спортивное использование стероидов

Анаболические стероиды были впервые синтезированы для применения с медицинскими целями. Назначение больным позволяет добиться таких результатов в лечении:

- Повышение аппетита
- Стимуляция обмена вещества
- Нормализация питания клеток
- Ускорение синтеза белка и новых клеток
- Увеличение массы тела
- Нормализация эндокринной функции организма
- Укрепление костей
- Увеличение числа эритроцитов

Анаболики назначаются в комплексной терапии при таких состояниях как:

- Тотальное истощение вследствие ВИЧ\СПИД, тяжелых заболеваний или онкопатологий
- Восстановление после радио- и химиотерапии
- Послеоперационная реабилитация
- Медленное срастание переломов
- Остеопороз
- Тяжелая анемия
- Задержка роста у детей
- Нарушение полового созревания
- Отсутствие аппетита.

Анаболические стероиды благодаря своей способности увеличивать мышечную массу нашли широкое применение в спорте. Их регулярное применение позволяет добиться быстрых и видимых результатов. Эффекты от употребления синтетических гормонов: стимуляция роста и развития мускулатуры, улучшение рельефности мышц, повышение выносливости и силовых характеристик, ускорение восстановления после тренировок, укрепление костной ткани, уменьшение массы жировых отложений.

Тестостерон отвечает за конкурентное поведение мужчин. Избыток гормона сказывается на структуре и функции нервной системы. Нервные клетки – нейроны, считаются самыми чувствительными к изменениям в организме, а нарушение их активности ведет к искажению высшей нервной деятельности. Негативное влияние стероидов на мозг и психику проявляется такими признаками: снижение объема мозга и количества нейронов, повышение агрессивности, немотивированная грубость и критика, внезапные приступы нервного возбуждения и ярости, угнетение настроения, враждебность и раздражительность, депрессия, психозы, галлюцинации, снижение памяти, концентрации и производительности работы, падение обучаемости, уменьшение творческих способностей.

Синтетические аналоги гормонов. Характерные вещества позволяют добиться быстрых результатов, однако отличаются нежелательными и побочными реакциями. Действие анаболиков полностью идентично природному тестостерону. Во время приема препаратов важно контролировать показатели крови

и придерживаться инструкции по употреблению. Печень является главным фильтрационным органом человека. Попадая в организм в таблетках или растворах, анаболики проходят ряд метаболических изменений в клетках печени – гепатоцитах. Длительный курс стероидов способен вызвать такие нежелательные изменения в структуре печени как: повреждение и разрушение клеток печени, искажение действия ферментативных систем, образование внутренних кровоизлияний, узловое перерождение печени, нарушение синтеза белка и факторов сворачиваемости крови, злокачественная трансформация органа, лекарственный гепатит, цирроз.

Почки очищают кровь. Влияние анаболических стероидов на почки опосредовано. Стимуляция синтеза белка косвенно может привести к увеличению их размеров. Повышение давления сокращает количество здоровых клеток в почках. Редкие вторичные приводит к образованию камней, росту опухолей, появлению крови в моче.

Сердечно-сосудистая система. Переизбыток стероидов оказывает негативное влияние на работу сердца и сосудов. Первичное увеличение толщины миокарда содействует повышению показателей выносливости и тренированности, однако стероиды могут вызвать необратимые нарушения в сердечно-сосудистой системе. Наиболее частыми реакциями нарушений работы организма, повышение риска атеросклероза и ишемической болезни сердца, повышение показателей кровяного давления, изменение нормального ритма сердца, высокий риск инфаркта и инсульта, снижение функциональных возможностей сердца, нарушение доставки кислорода и питательных веществ к клеткам.

Воздействие на иммунную систему. Короткие курсы анаболиков не несут угрозы иммунитету человека. Однако, прием стероидов более 8 недель подряд чревато ослаблением защитных систем организма, что приводит к частым инфекциям.

Особенности влияние анаболиков на женский и мужской организм. Эффекты воздействия анаболиков на половую систему значительно отличаются у мужчин и женщин. Это связано с различными гормонами и структурными особенностями репродуктивного аппарата. Среди наиболее нежелательных реакций после употребления анаболиков – бесплодие.

Влияние стероидов на организм мужчин. Тестостерон – главный половой гормон у мужчин, концентрация которые выше чем у женщин в 30 раз. Изменение показателей в сторону уменьшения или увеличения значительно влияет на всю половую систему. Вред стероидов для мужчин включает следующие проявления: нарушение образования собственных половых гормонов, бесплодие, увеличение количества жировых отложений в области грудной железы (гинекомастия).

**Заключение.** Превышение рекомендуемых норм гормонов или несоблюдение инструкции применения препарата чревато негативными последствиями для организма. Нарушение дозировок и режима приема анаболиков способно

вызвать различные побочные эффекты. Синтетические гормоны оказывают отрицательное влияние на мышцы, печень, почки, сердечно-сосудистую, иммунную, дыхательную, и половую системы.

#### Список цитируемых источников

1. <https://force-man.ru/farmakologiya/215-kak-vliyayut-steroidy-na-organizm-vred-i-polza-ot-anabolikov.html> (16.03.2019).
2. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Анатомо-терапевтическо-химическая\\_классификация](https://ru.wikipedia.org/wiki/Анатомо-терапевтическо-химическая_классификация) (16.03.2019).
3. Джафаров М. Х., Зайцев С. Ю., Максимов В. И. Стероиды: Строение, получение, свойства и биологическое значение, применение в медицине и ветеринарии. — СПб.: Лань, 2010. — 288 с.
4. Энциклопедический словарь медицинских терминов. — М.: Советская энциклопедия, 1984.

**МЕСНИКОВИЧ В. Э.** гр. АД-1

Брест, УО «БрГТУ»

*Научный руководитель – Н. В. Орлова, доцент, канд. пед. наук. доцент кафедры ФВиС УО «БрГТУ»*

## БРЕСТСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ГРЕБЛЕ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ МОЛОДЁЖИ

**Введение.** Здоровье людей, развитие физической культуры и спорта является в Беларуси приоритетным направлением социальной политики. Современная Беларусь занимает достойное место в мировом спортивном сообществе. Страна постоянно входит в двадцатку сильнейших среди более 200 спортивных держав мира, принимающих участие в Олимпийских играх. Государство напрямую заинтересовано в том, чтобы маленькие белорусы с самого раннего возраста привлекались к спорту. Общественные организации вот уже несколько лет проводят забеги для «ползунков» – соревнования для самых маленьких и их родителей.

Ежегодно в Беларуси для поклонников здорового образа жизни проводится порядка 22 тыс. спортивных мероприятий. Традиционными стали физкультурно-спортивные соревнования «Белорусская лыжня», Всебелорусский легкоатлетический кросс на призы газеты «Советская Белоруссия» [1]. В Республике Беларусь существует более 130 видов спорта. У каждого вида спорта есть поклонники, яркие моменты истории и выдающиеся имена. Особое внимание уделяется совершенствованию физического воспитания детей и учащейся молодежи. По всей стране организуются подростковые спортивные клубы, а Брест считают спортивной столицей Беларуси.

**Цель работы.** Определить роль Брестского областного центра олимпийского резерва по гребле в здоровом образе жизни молодёжи.

**Методы исследования.** Изучение и анализ литературных источников и интернет-ресурсов, сбор информации, опрос.

**Результаты и их обсуждение:** В Беларуси работают учебные центры для подготовки профессиональных спортсменов. И наряду с подготовкой спортс-

менов высокого уровня в стране поддерживается юношеский спорт. Результаты по изучению инфраструктуры спортивных объектов г. Бреста показывают, что спорт в Бресте популярен, и в связи с этим широко развита спортивная инфраструктура. Для профессиональных спортсменов и любителей в г. Бресте имеются спортивные сооружения мирового уровня. Самыми востребованными являются дворец водных видов спорта, гребной канал, картинговый стадион, ледовый дворец, спорткомплекс «Брестский», спорткомплекс «Виктория», легкоатлетический манеж, спорткомплекс «Олимп», стадион «Юность», стрелковый тир, лукодром, конно-спортивный центр и др.

Развитие спортивной инфраструктуры дает приток новых рабочих мест, а развитие спорта способствует созданию зрелищной индустрии, имеющей большое экономическое значение. Спорт высших достижений, олимпийский спорт являются мощным импульсом международного сотрудничества, формирования привлекательного образа страны на международной арене. Победы белорусских спортсменов способствуют росту патриотизма, гражданственности, укреплению морального духа населения и гордости за страну, область, город, коллектив, поэтому особенно важно вовлечение молодёжи в спортивную жизнь страны.

В связи с выше изложенным, особый интерес представляет для изучения свободное время припровождения студенческой молодежи. Досуг студента можно разделить на две категории: пассивный и активный. К пассивному времени проведению можно отнести такие занятия как чтение книг, журналов, просмотр телепередач, видеофильмов, прослушивание радиопередач, музыки. Около половины всей студенческой молодежи все же предпочитают использовать свое свободное время активно. Это занятия спортом, посещение различного рода массовых мероприятий, народные гуляния, дискотеки, концерты.

Многие заинтересованы в раскрытии своего спортивного потенциала посредством водных видов спорта. Отличным примером является Брестский областной центр олимпийского резерва по гребле. На основе этого объекта можно провести анализ качества спортивных учреждений Бреста. Брестский гребной канал – уникальное природное сооружение, визитная карточка города.

На сегодняшний день гребля на байдарках и каноэ является одним из самых медалеёмких олимпийских видов спорта. В идеале страна – участница может завоевать 12 золотых медалей на дистанциях 500 м и 1000 м.

На данном спортивном сооружении систематически проводятся чемпионаты и кубки мира, чемпионаты Европы, серии соревнований Гран-при, первенства для юниоров, разнообразные международные регаты. Программа всех международных регат и чемпионатов включает в себя соревнования на байдарках и каноэ-одиночках, двойках и четверках на дистанциях 200 м, 500 м и 1000 м.

На торжественной церемонии открытия Брестского областного центра олимпийского резерва по гребле. В качестве гостей присутствовали: Президент Республики Беларусь, Президент Национального олимпийского комитета Александр Лукашенко, исполнительный директор Международной федерации гребли Мэтт Смит, председатель Белорусской федерации гребли Петр Прокопович, председатель олимпийского комитета Украины Сергей Бубка. В этот день был

дан старт международной регате «Дружба», в которой участвовали спортсмены 14 стран. В церемонии открытия канала приняла участие 3-кратная олимпийская чемпионка, лидер национальной сборной по гребле Екатерина Карстен.

В 2009 году на гребном канале проводился Чемпионат Европы, в 2010 году Чемпионат Мира до 23 лет по академической гребле, в 2017 году X Юношеские Балтийские игры и Кубок Балтики, а в 2018 году Чемпионат Европы среди молодёжи до 23-х лет на котором участвовала самая многочисленная делегация Центра в составе 10 спортсменов, где завоевано 8 медалей разного достоинства. Международная федерация академической гребли дала высокую оценку организации и проведению этим крупным международным соревнованиям, а Брестский гребной канал признан одним из лучших в Мирове. Спортсменами Брестчины по водным видам спорта всего завоёвано 40 золотых, 47 серебряных и 64 бронзовых медалей.

Канал расположен в центре города в 3 км от границы с Польшей, имеет длину 2274 м, ширину – 162 м, что полностью соответствует международным стандартам. Непосредственная географическая близость к Польше и полное соответствие международным стандартам привлекают к объекту не только увлечённую белорусскую молодёжь, но и юношей со всей Европы. На базе центра проходят подготовку к чемпионатам мира и Европы национальные команды по академической гребле и гребле на байдарках и каноэ, проводятся соревнования различного уровня, работают группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы спортивного совершенствования и группы высшего спортивного мастерства. Национальные сборные России, Украины, федерация гребли г. Москвы, проходившие подготовку на базе центра, по достоинству оценили преимущества и возможности БОЦОР по гребле [2].

Основными задачами работы Центра является подготовка спортивного резерва в национальные команды РБ для выступления в официальных международных соревнованиях и завоевания на них медалей, подготовка членов, стажёров и резервного состава сборных команд Республики Беларусь, популяризация развития гребли.

**Заключение.** В Беларуси спортивная инфраструктура продолжает совершенствоваться. Большое количество наград и медалей мотивирует спортсменов к новым достижениям и привлекает в спортивную сферу всё больше белорусов. Условия Брестского Областного Центра Олимпийского Резерва по гребле позволяют повысить спортивное мастерство, а также провести время с пользой для здоровья не только мастерам спорта, но и обычным горожанам. Прослеживается глубокая заинтересованность молодёжи в развитии спортивного потенциала Беларуси. Молодёжь, как будущее любого общества, должна получить физическое воспитание и приобрести основные спортивные навыки. Следовательно, она должна быть вовлечена – в рамках или за рамками студенческой программы – в занятия спортом и ежедневные физические упражнения. Как это давно уже делается во многих странах Европы, где молодёжный спорт развит достаточно хорошо.

#### Список цитируемых источников

1. [Электронный ресурс]: <https://www.mst.by/ru/sports-belarus-ru/> (Дата доступа: 15.03.2020).
2. [Электронный ресурс]: <http://rowingbrest.by> (Дата доступа: 15.03.2020).

**КРАСЬКО Д. В.**

Брест, УО «БрГТУ»

*Научный руководитель – Л. А. Лавринович, преподаватель кафедры ФВиС УО «БрГТУ»*

## **СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

**Введение.** Здоровый образ жизни является общечеловеческой материальной и духовной ценностью общества. В последние годы о здоровом образе жизни говорится не только как о социальном феномене, но и как об определенном качестве личности. Несмотря на это, в настоящее время проблема здорового образа жизни личности изучена недостаточно, что и явилось причиной проведения исследований по данной теме.

**Цель работы.** Определить проблемы здорового образа жизни студентов.

**Методы исследования.** Анализ научно-методической литературы, методы сбора и анализа текущей информации (наблюдение, педагогическое наблюдение); метод получения и анализа ретроспективной информации, опрос

**Результаты и их обсуждение.** Студенческая молодежь – будущие профессионалы, специалисты, прошедшие обучение по различным специальностям. Для эффективной работоспособности в профессиональной деятельности у студентов необходимо формировать основы здорового образа жизни в образовательных учреждениях.

Здоровье будущих специалистов имеет большое значение, поскольку им необходимо реализовать такие важные социальные функции общества, как интеллектуальные, нравственные, профессиональные, репродуктивные и т.д. Отношение к формированию здорового образа жизни у студентов включает в себя: ценностное отношение к здоровью; осознание приоритетности и необходимости сохранения и укрепления здоровья; создание мотивации и использование оздоровительных технологий в процессе обучения и на протяжении всей жизни.

В последние годы здоровый образ становится популярным. Молодежь заинтересована быть здоровой, физически развитой и красивой. В стране строятся спортивные комплексы, которые оборудуются современными тренажерами, также действуют различные кружки для детей и школьники. Здоровый образ жизни рекламируется в СМИ. В вузах и школах учащиеся привлекаются к дополнительным занятиям и различным состязаниям. Есть множество центров, которые проводят профилактические мероприятия по борьбе с вредными привычками.

Здоровый образ жизни означает определенную концепцию, которая направлена на улучшение и поддержание здоровья посредством правильного питания, физической активности, нравственного отношения и отказа от вредных привычек.

Выделяют следующие структурные компоненты здорового образа жизни: когнитивный, мотивационно-поведенческий, эмоциональный.



В основе содержания когнитивного компонента лежит знание человеком своего здоровья, осведомленность о роли здоровья в повседневной жизни, а также знание основных состояний и факторов, оказывающих положительное или отрицательное влияние на здоровье человека. А также определяет знания об основных факторах риска, включает понимание роли здорового образа жизни как основы жизни и долголетия.

В мотивационно-поведенческом компоненте определяющим будут являться особенности мотивирования здорового образа жизни, а также особенности поведения в области здоровья и степень увлеченности здоровым образом жизни.

Эмоциональный компонент содержит оптимальный уровень беспокойства человека о собственном здоровье, сопоставимость самооценки человека с психическим, физическим и социальным состоянием здоровья, а также умение оценивать собственное здоровье.

В настоящее время проводится много исследований, отражающих роль здорового образа жизни студенческой молодежи. В исследованиях, проводимых учеными со студентами в возрасте от 22 до 26 лет, была разработана анкета по компонентам ЗОЖ в которую было включено изучение наличия / отсутствия вредных привычек у студентов и оценка уровня физической активности. Анкета включала в себя оценку пищевых предпочтений, с расчетом профилактического индекса диеты. Результаты исследования были следующие. Категория «здоровье» находилась на первом месте в ценностных позициях у 48% студентов, при этом содержательный анализ показал, что в основе здоровья у большинства студентов (85%) лежит отсутствие вредных привычек. Студентами были выделены такие компоненты ЗОЖ как рациональное питание (73%), двигательная активность и закаливающие процедуры (65%), соблюдения правил личной гигиены (61%), контроль собственного состояния здоровья (58%). Практически не отмеченным фактором ЗОЖ у студентов оказался режим дня. Анализ факторов, неблагоприятно влияющих на здоровье, показал: 55 % студентов считают, что отрицательное влияние на здоровье оказывают несоблюдение основных компонентов ЗОЖ, 39% - неблагоприятная окружающая среда, 19% - некачественное медицинское обслуживание. В результате исследования мотивационно-поведенческого компонента: 18% студентов полагают, что ведут здоровый образ жизни, 74% ведут здоровый образ жизни, с пометкой «не в полном объеме», 8% не видит здоровый образ жизни. Эти данные показали, что не смотря на направленность студентов на здоровый образ жизни, фактические данные частично имеют расхожест с их поведением. Идеальную массу тела имеют 76 %, остальные 24% страдают избыточным весом тела. Большинство студентов не имеют регулярного правильного питания, которое не сбалансированно и характеризуется калорийной пищей, содержащей мало рыбных продуктов, овощей и фруктов. Низкий профилактический индекс диеты найден у 69% студентов. Анализ физической активности респондентов показал, что физическими упражнениями 2-3 раза в неделю увлекаются всего 35% студентов. В результате оценки эмоционального компонента в среднем 68% студентов удовлетворены состоянием своего здоровья, 13,4% имеют хронические заболевания и регулярно обращаются к врачу, 12,4 считают себя больными и при этом не подвергаются лечению, 6% считают, что не информированы о своем здоровье [1].

Также интересны результаты исследования Смоляковой И.Д. и Сидельниковой Т.А. [2], проводимые на студентах технического ВУЗа. С помощью опроса были выявлены составляющие ЗОЖ по мнению студентов: правильное питание, рациональный труд, закаливание, двигательная активность, личная гигиена, отказ от вредных привычек, рациональный суточный режим и психогигиена. В результате исследования, было выявлено, что с более-менее частой регулярностью эти компоненты соблюдают 36,7% респондентов, иногда – 35,8%, очень редко или не соблюдают совсем – 25,5%. Рационально трудятся 41,1%, соблюдают режим питания – 34,9%, придерживаются суточного режима 22,3%, имеют регулярную двигательную активность 23%, знают основы психогигиены 18%, используют закаливание 23%, не имеют вредных привычек 13,6%, пользуются правилами личной гигиены 82% студентов. Недостаточное соблюдение компонентов здорового образа жизни отражается на состоянии студентов: 47,3% считают, что у них есть проблемы со здоровьем, 71% болели в течение последнего года, 62,9% оценивают свою дееспособность как среднюю и низкую. Почти половина студентов технического вуза считают, что у них имеются проблемы со здоровьем.

**Заключение.** Таким образом, проблема формирования у студентов основ здорового образа жизни на сегодняшний день является актуальной. Данные исследования, проводимые в настоящее время, дают нам неутешительную картину: основные компоненты здорового образа жизни с более-менее частой регулярностью соблюдают только 36% студентов. Некоторые студенты имеют вредные привычки, а практически все имеют нерегулярное питание и не соблюдают режим дня. Следовательно, целесообразным является разработка и внедрение программ по здоровому образу жизни в ВУЗы и пропаганда здорового образа жизни среди молодежи в целом.

#### Список цитируемых источников

1. Электронный ресурс: <http://oreluniver.ru/file/science/confs/2015/sport/publ.pdf> (Режим доступа 23.05.1016)
2. Электронный ресурс: <https://sibac.info/studconf/social/xlii/54137> (Режим доступа 22.06.2019)

**ГАКАМСКАЯ А. А.**, гр. Л-10,

Брест, УО «БрГТУ»

*Научный руководитель – Н.В. Борисюк, старший преподаватель кафедры ФВиС УО «БрГТУ»*

## РЕЖИМ ПИТАНИЯ ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

**Введение.** Сердечно-сосудистые заболевания ежегодно уносят жизни 17 миллионов жителей планеты. В Республике Беларусь смертность от ССЗ последние годы колеблется от 740 до 800 случаев на 100 тысяч населения. В общей структуре смертности на долю этих заболеваний в стране приходится 53,8%. Среди сердечно-сосудистых заболеваний на первом месте находятся ишемическая болезнь сердца и цереброваскулярные заболевания.

Согласно статистическим данным, в РБ риск смерти от ССЗ у мужчин на 20% выше, чем у женщин и смертность от ишемической болезни сердца и цереброваскулярных заболеваний у мужчин увеличивается более стремительно. Многие авторы объясняют высокий уровень смертности от ССЗ в РБ у мужчин нездоровым образом жизни, а именно высокая распространенность курения, высокий уровень употребления алкогольных напитков, преобладание жирной пищи в ежедневном рационе и недостаточная физическая активность.

В большинстве европейских странах процент смертности от сердечно-сосудистых заболеваний в среднем вдвое ниже, чем, к примеру, в Украине, России или Беларуси.

Основными причинами увеличения смертности в трудоспособном возрасте являются: неадекватное и халатное отношение людей к своему здоровью, отсутствие мотивации к лечению (58,0% случаев); социальное неблагополучие, а именно, злоупотребление алкоголем (до 50,0%); не своевременное обращение за медицинской помощью (около 14%); наличие сопутствующих патологий (10%), наиболее часто - сахарного диабета II типа и цирроза печени алиментарно-токсического генеза.

**Цель работы.** Определить роль режима питания при **сердечно-сосудистых заболеваниях**.

**Методы исследования.** Анализ литературных источников, наблюдение, опрос.

**Результаты исследования и их обсуждение.** По мнению специалистов ВОЗ, 1/3 снижения смертности от сердечно-сосудистых заболеваний может быть обеспечена за счет развития лекарственной терапии и клинических вмешательств, в то время как 2/3 снижения смертности обеспечит изменение привычек в образе жизни, среди которых можно назвать правильное питание, физические упражнения, прекращение курения и употребления алкоголя.

Как было упомянуто выше, в профилактике названных болезней наибольшее значение имеют наше питание, наличие физической активности, уровень глюкозы и холестерина в крови.

Здоровое питание играет важнейшую роль в снижении общего риска заболеваний сердечно-сосудистой системы. Избыточный приём пищи переполняет желудок, который смещая диафрагму затрудняет работу сердца. Избыток выпитой жидкости также может создавать нагрузку на сердце.

Основными факторами риска в питании при сердечно-сосудистых заболеваниях являются: недостаточное потребление фруктов и овощей, чрезмерное потребление соли и насыщенных жирных кислот, недостаток в пище волокнистых веществ и, как следствие, обусловленный несбалансированным питанием лишний вес. Необходимо соблюдать правильное соотношение питательных веществ в пище, а также заботиться о её разнообразии. Правильное питание не только снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, но и способствует эффективному лечению данных заболеваний при их наличии. Существуют определенные принципы питания при наличии сердечно-сосудистых заболеваний:

1. Рациональный и дробный приём пищи, а именно питание 5-6 раз в день с равномерным распределением суточного количества пищи на несколько маленьких порций.

2. Сократить потребление поваренной соли (готовить пищу лучше без соли, соль добавлять в уже готовые блюда). Этот продукт способствует задержке жидкости в организме – и, как следствие, возникновению отёков и повышению артериального давления.

3. Сократить потребление животного жира. Жирная еда животного происхождения (свинина, жирная птица, все виды субпродуктов, колбасы, копчёности и сало) содержит огромное количество вредного холестерина, который откладывается в сосудах в виде бляшек, тем самым нарушая нормальный кровоток во всем организме, в том числе и в сосудах, питающих само сердце.

4. Уменьшить суточное количество жидкости до 1,5-2,0 л (включая молоко, напитки, первые блюда).

5. Включение в рацион максимального количества богатых калием продуктов: бананов, винограда, киви, чернослива, кураги, изюма, шиповника, а также картофеля, капусты, тыквы, абрикосов.

6. Обеспечение в рационе высокого уровня солей магния за счёт потребления ржаного и пшеничного хлеба с отрубями, овсяной, пшённой, ячневой и гречневой круп, свеклы, моркови, салата, зелени петрушки, грецких орехов, миндаля, чёрной смородины.

7. Ограничение или исключение напитков, возбуждающих сердечно-сосудистую и нервную системы, отказ от крепких алкогольных напитков.

8. Добавление в рацион жирных кислот Омега-3. Эти полезные вещества помогают снижать уровень холестерина в организме, препятствуют процессу тромбообразования и снижают артериальное давление. Полезные жирные кислоты содержатся в жирных сортах рыбы и морепродуктов. Лучше всего их отваривать, но можно и обжаривать без жира.

9. Не переедать.

Также существуют некоторые рекомендации относительно потребления различных продуктов при сердечно-сосудистых заболеваниях. Продукты, которые можно употреблять: ржаной и пшеничный хлеб из муки грубого помола; нежирная говядина, телятина, кролик, курица; нежирная рыба и морепродукты; молоко, нежирный творог, йогурт, кефир; крупы; овощи в отварном и запечённом виде; спелые фрукты и ягоды; некрепкий чай, фруктовые, ягодные и овощные соки, морсы, квас. Запрещено употребление следующих продуктов: сдоба; жирное мясо, субпродукты, колбасные изделия, копчёности, сало, мясные консервы; жирная, солёная, копчёная рыба, икра, рыбные консервы; солёный и жирный сыр, сметана, сливки; маринованные, солёные овощи; фрукты с грубой клетчаткой; натуральный кофе, какао, крепкий чай и алкоголь.

### **Как должны питаться кардиологические больные летом, в жару?**

Даже среди врачей-кардиологов бытует мнение, что нужно ограничивать жидкость, так как избыточная жидкость вызывает отеки и провоцирует повышение давления. Отчасти можно с этим согласиться. Важно ограничивать соль, которая задерживает жидкость в организме, а не воду. Излишнее ограничение потребления жидкости может привести к образованию тромбов. Количество этих заболеваний удваивается в жаркие дни именно потому, что больные пьют

мало жидкости. Людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы ежедневно нужно выпивать 1,5 - 2 литра воды, а в жару – 2-2,5 литра. Иногда ощущения могут обманывать, многие люди принимают жажду за голод, переедают, а воды организм так и не получают. Поэтому нужно следить за питьевым режимом. Вода должна быть негазированной. Стоит ограничить минеральную воду до 0,5 литра в день, так как она содержит много солей, задерживающих воду в организме. Но совсем отказываться от нее не стоит, так как она содержит необходимые для сердца микроэлементы

**Заключение.** Подводя итоги всему сказанному выше, необходимо отметить, что правильное питание играет огромную роль в поддержании здорового состояния организма. Учитывая все тонкости рационального питания возможно существенно снизить риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, а при их наличии предотвратить ухудшение общего состояния организма.

#### Список цитируемых источников

1. Смертность от сердечно-сосудистых болезней [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.zviazda.by/ru/news/20180321/1521641633-smertnost-ot-serdechno-sosudistyh-bolezney-snizilas>. – Дата доступа: 09.04.2020.
2. Секреты правильного питания для укрепления сердца и здоровья сосудов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://wikifood.online/organi/serdce/pitanie-dlya-ser>. – Дата доступа: 02.04.2020.

**ЯГОВДИК В. Д.**, гр. АД-1

Брест, УО «БрГТУ»

*Научный руководитель – Н. В. Орлова, доцент, канд. пед. наук. доцент кафедры ФВиС УО «БрГТУ»*

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРИАЦИИ НА УМСТВЕННУЮ УТОМЛЯЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ

**Введение.** Занятия физической культурой и спортом тесно связаны с активным образом жизни и здоровьем человека. В настоящее время практически 80% населения, по данным ВОЗ [1], страдают от гиподинамии – недостаточного количества движений и физической нагрузки для организма.

Основой активного отдыха является оздоровительная физическая культура или физическая рекреация. Физическая культура является составной частью общей культуры. Она не только укрепляет здоровье, но и избавляет от некоторых врожденных и приобретенных недугов. Физическая культура нужна людям и физического и умственного труда. Но особенно она необходима детям и подросткам, так как именно в этом возрасте закладывается фундамент физического развития и здоровья.

Физические упражнения – это движения или действия, используемые для физического развития человека. Это средство физического совершенствования, преобразования человека, развития его биологической, психической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной сущности.

Физические упражнения являются основным средством всех видов физической культуры. Действуя на головной мозг, вызывают чувство бодрости и радости, создают оптимистическое и уравновешенное нервно-психическое состояние. Физкультурой следует заниматься с раннего детства и до глубокой старости.

Оздоровительный и профилактический эффект физической культуры неразрывно связан с повышенной двигательной активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Двигательная активность имеет огромное значение, как для преодоления двигательного дефицита, так и для сохранения и укрепления здоровья. Недостаток двигательной активности приводит к нарушению в организме человека нервно-рефлекторных связей.

**Цель работы.** Определить влияние физических упражнений на умственную утомляемость студентов.

**Методы исследования.** Изучение и анализ литературных источников, интернет-ресурсов, социологические опросы студентов, сбор информации, наблюдения.

**Результаты и их обсуждение.** Повседневная учебная работа, сессии требуют от студентов хорошего здоровья, работоспособности и психо-физической подготовленности.

Для нормальной деятельности мозга необходимо поступление импульсов от различных систем организма, массу которого почти наполовину составляют мышцы. Работа мышц создает число нервных импульсов, обогащающих мозг потоком воздействий, поддерживающих его в рабочем состоянии. При выполнении человеком умственной работы усиливается электрическая активность мышц. Чем выше умственная нагрузка и чем сильнее умственное утомление, тем более выражено генерализованное мышечное напряжение.

Деятельность, не требующая физических усилий и точно координированных движений, сопровождается напряжением мышц шеи и плечевого пояса, а также мышц лица и речевого аппарата, поскольку их активность тесно связана с нервными центрами, управляющими вниманием, эмоциями, речью.

Если человек быстро и долго пишет, напряжение постепенно перемещается от пальцев к мышцам плеча и плечевого пояса. Этим нервная система стремится активизировать кору головного мозга и поддержать работоспособность. Продолжительная работа вызывает привыкание к этим раздражениям, начинается процесс торможения, работоспособность снижается, поскольку кора головного мозга больше не в состоянии справиться с нервным возбуждением, и оно распространяется по всей мускулатуре. Погасить его, освободить мышцы от излишнего напряжения можно с помощью активных движений, физических упражнений. Тонус нервной системы и работоспособность головного мозга могут поддерживаться долгое время, если сокращение и напряжение различных мышечных групп ритмически чередуются с их последующими растяжением и расслаблением. Такой режим движений характерен для ходьбы, бега, передвижения на лыжах, коньках и др. [2].

Физическая активность делает нас более сообразительными, помогает бороться с депрессией и болезнями. Это происходит благодаря тому, что кровь, насыщенная кислородом, гормонами и питательными веществами, быстрее поступает к мозгу.

Важной характеристикой личности студента является интеллект. Интеллект – это способность к мышлению, рациональному познанию. Интеллект характеризуют умственные способности, формирование и развитие которых происходит на протяжении всей жизни, но в основном в школьные и студенческие годы.

Оптимально подобранный режим двигательной активности, физические упражнения, положительно влияют на психические процессы, формирование умственной устойчивости к напряженной интеллектуальной деятельности. Для этого необходимо выполнять физические упражнения оптимальной длительности и интенсивности, что приведет к повышению их умственной работоспособности.

Всего 25 минут энергичных физических упражнений в день помогут справиться с утомлением. Каждому студенту необходимо осознать благотворную роль физических упражнений. Не все студенты к сожалению, видят необходимость в занятиях физической культурой и спортом, однако многие хотели бы заниматься физкультурой в свободное от учебы время, но не знают, как это сделать.

У большинства учащихся, которые к примеру, начинают заниматься фитнесом, значительно улучшается общее эмоциональное состояние. Физические упражнения или любая физическая деятельность помогают поднять настроение, повысить мышечный тонус. Активные упражнения заставляют мозг высвобождать естественные вещества – эндорфины. Эти вещества вырабатываются организмом человека и по своему действию близки к антидепрессантам и нейролептикам. Студенты, постоянно занимающиеся физической культурой, меньше подвержены стрессу, они лучше справляются с беспокойством, тревогой, угнетенностью, гневом и страхом. Умеют снять эмоциональное напряжение с помощью физических упражнений.

При определении влияния физических упражнений на умственную утомляемость студентов строительного факультета были получены следующие результаты: в основном каждый из студентов тратит на подготовку к занятиям в университете около 3-5 часов, а в период сессии – 8-9 часов. Такая умственная нагрузка приводит к снижению работоспособности и усталости организма.

Однако для восстановления студенты предпочитают пассивному проведению досуга активный. Пассивно проводят свой досуг порядка 35% студентов, активно – 64%. Большинство студентов предпочитают использовать в свое свободное время занятия спортом, посещать спортивные залы и площадки, фитнес-клубы и бассейн. Также можно смело констатировать тот факт, что студенты, регулярно занимающиеся спортом, гораздо легче переносят время сессии, менее болезненно реагируют на резко увеличившуюся учебную нагрузку.

**Заключение.** По полученным результатам исследования можно сделать вывод, что для успешной умственной работоспособности нужен не только тренированный мозг, но и физические упражнения, помогающие нервной системе справляться с интеллектуальным напряжением и умственным переутомлением.

#### Список цитируемых источников

1. Электронный ресурс – [<http://cs-alternativa.ru/text/1840>] – (Дата доступа 03.03.2020).
2. Электронный ресурс – [[https://otherreferats.allbest.ru/sport/00257187\\_0.html](https://otherreferats.allbest.ru/sport/00257187_0.html)] – (Дата доступа 12.03.2020).

ДАНИЛЬКЕВИЧ А. В., СИДОРЕВИЧ А. С., гр. П-342,

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – А. Н. Козулько, доцент кафедры ФВиС УО «БрГТУ»

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В АРМРЕСТЛИНГЕ

**Введение.** Армрестлинг – вид борьбы на руках между двумя участниками (вид спортивных единоборств). Во время матча одноимённые руки соревнующихся ставятся на твёрдую, ровную поверхность (как правило, стол), и ладони сцепляются в замок. Задачей соревнующегося рукоборца является прижатие руки противника к поверхности. На участников поединка накладывается ряд временных, технических и тактических ограничений. Не являясь олимпийским видом спорта, борьба на руках тем не менее популярна во многих частях света. В ходе поединка можно выделить следующие фазы: стартовая позиция, достижение преимущества, реализация преимущества.

**Цель работы.** Изучение особенностей психологической подготовки в армрестлинге, различных приемов психологического влияния на соперника.

**Методы исследования.** Анализ и обобщение научно-методической литературы.

**Результаты и их обсуждение.** Для повышения мастерства, как и в любом другом виде спорта, спортсмен, помимо физических тренировок, должен быть устойчив как психически, так и эмоционально. Поэтому психологическим тренировкам уделяется внимание не меньше, чем физическим. Психологическая подготовка помогает спортсмену сохранять хладнокровие в стрессовых ситуациях и противостоять сбивающим факторам, которые негативно влияют на уверенность в собственных силах, развивая страх перед поражением. Для предотвращения таких психологических барьеров на тренировках проводят психотехнические упражнения, которые служат хорошим стимулом для включения неиспользованных психических резервов спортсменов. Психотехнические упражнения – занятия, направленные на конструктивную связь психологического состояния с физическими возможностями. Спортсмены намеренно ставят в стрессовые условия, имеющие различную степень воздействия на его психику для достижения определенного уровня привыкания к данным стрессовым ситуациям. Занятия в группе спортсменов отличаются от индивидуальных, в которых учитываются темперамент и характер. Разные спортсмены имеют различную степень подверженности к определенным стрессовым ситуациям вследствие своего жизненного или спортивного опыта. Это доказывает тем, что более опытный соревнующийся зависит от психоэмоционального состояния меньше, чем «новичок».

Успех спортсмена во многом зависит от стиля преподавания со стороны тренера. Спортсмен, обладающий высоким уровнем знаний, навыков и умений, высокой концентрацией, любовью к своему ремеслу, уважением к соперникам и тренерам, а также значительной самоотдачей, является примером хорошей работы тренера и тренерского состава в целом. Наравне с новыми умениями и наилучшими тактиками, тренер должен воспитывать в спортсмене его моральный дух. Принци-



пы морали нашего общества лежат в основании морально-волевых качеств спортсмена и пренебрежение этими принципами может привести к формированию у воспитанников отрицательных черт характера: эгоизма, пренебрежение к коллективу, замкнутость, излишняя самоуверенность, зазнайство и т.п. Тренер должен владеть не только знаниями и умениями в области спорта, но и хорошо знать такие дисциплины как педагогика, психология, физиология. Вместе с этим багажом знаний перед тренером стоит самая ответственная задача – воспитание спортсменов. Тренер должен обладать высокими моральными качествами, постоянно работать над собой и своим культурным уровнем. Одна из главных задач тренера – поддерживать своих воспитанников, а особенно во время соревнований, т.к. именно в это время спортсмен чувствует всю ответственность перед командой и перед тренером, и испытывает наибольшее волнение. Роль тренера в воспитании спортсменов переоценить невозможно. Тренер формирует личность спортсмена, вкладывая все свои умения и навыки, а также правильные моральные принципы жизни в обществе.

Личная жизнь спортсмена напрямую влияет на его спортивные достижения, его психоэмоциональную атмосферу в спортивной жизни. Нередко спортсмены, сталкиваясь с определенными трудностями в личной жизни, чувствуют внутренний дискомфорт при занятиях спортом. В основе психосоматических заболеваний лежит психологический фактор. Доступным языком, психосоматика – наука в медицине, изучающая влияние психологического состояния на физическую составляющую человека. Спортсмен зачастую использует спорт в качестве антистресса, однако заикливаясь на достижении своих целей он гасит в себе агрессию, которую выплескивает на обычных тренировках, что ведет к накоплению неотрагированных эмоций. Они никуда не уходят, накапливаясь день за днем, эмоции – замораживаются, соматизируются и постепенно начинают нарушать функции организма.

На сегодняшний день проблема специфики психологии спортивных единоборств стала более распространенной и актуальной. Среди актуальных используемых подходов можно выделить два основных: эмпирический и теоретический. Эмпирический подход имеет широкое распространение в американской и западноевропейской психологии спорта, однако у нас встречается он довольно редко. Суть этого метода заключается в выделении наиболее устойчивых психологических характеристик личности, характерных представителям разных видов спорта, такие как мотивация, антиципация, тревожность и т.д. Минусом эмпирического подхода является то, что существующие различия психологического характера между соперниками могут иметь ярко выраженный характер. Это означает, что развитие различных качеств личности может быть достигнуто спортсменом в сферах деятельности, не связанных со спортом. Вторым подходом является теоретический. Представляет из себя создание психологической характеристики различных видов спортивных единоборств. Теоретический подход связывают с созданием небольшой группы факторов, которые позволяют сопоставлять, разделять виды спортивных единоборств по степени необходимости преодоления данных психических преград в ходе тренировок и соревнований. К таким факторам относят: вероятность травмирования, непосредственный контакт с соперником и т.д.

Данную классификацию предложил Т.Т. Джамгаров. В ней он учитывает характер противостояния, характер контакта с соперником, а также сам характер взаимодействия с соперником. Иначе говоря, в основе его классификации лежат факторы, которые способны вызывать стресс. Классификация спортивной деятельности неразрывно связана с особенностями психологических составляющих определенного вида спорта. Психологическая подготовка характерна спортсменам всех уровней подготовленности, однако ее виды и формы отличаются

Во время поединка помимо физического превосходства участники соревнования стараются оказать психологическое воздействие на соперника. Психологическое воздействие должно быть направлено на деморализацию соперника. Одним из таких приемов является упрямый взгляд в глаза соперника. Дуэль взглядами проводится для того чтобы показать сопернику место на линии. Если соперник опускает взгляд это показывает явное психологическое превосходство второго. Это один из лучших примеров взбешивания соперника до поединка, это считается первым «испытанием на прочность» - попыткой взять верх над соперником и повысить уровень уверенности в себе и понизить у соперника. Методику запугивания спортсмен выбирает себе ту, в которой будет уверен. Но может возникнуть ситуация, когда соперник не поддается на взгляд. В естественной среде такой прием может позволить избежать стычки с сильным противником, благодаря чему вы не получите никакой травмы. Такая ситуация выгодная для сильного соперника, так как это может ослабить соперника по слабее. Если соперник не сдается, тогда стоит одолеть за счет физической силы и техники. Поединок взглядов может морально ослабить соперника, что приведет к чрезмерной мышечной напряженности, склонности к ошибкам, он будет испытывать страх и уважение. Поэтому психика играет важную роль, а не только сила или техника. Следовательно, «испытание на прочность» перед соревнованием имеет большое значение, используя которое можно победить соперника еще до начала поединка.

**Заключение.** Психология спортсмена играет важнейшую роль в его успехе. Время идет и психологические приемы, как и психологическая подготовка совершенствуются. Меняется манера поведения спортсменов, как следствие и их психологические приемы. Некоторые психологические приемы, используемые в спортивных единоборствах, заимствуются из различных сфер деятельности, что способствует расширению понимания приоритета данных знаний и навыков в стрессовых ситуациях, а также для предотвращения самого стресса. Для того чтобы снизить влияние психологических факторов на исход поединка тренеры прививают им свою психологию-победителя, используя различные методики психологического воздействия. Тренер и его психология играют важную роль не только в спортивной карьере, но также и в личной жизни спортсмена, т.к. развивается и совершенствуется множество качеств, которые относятся к самой личности спортсмена.

#### Список цитируемых источников

1. Дегтярев, В. И. Роль тренера в жизни спортсмена / В. И. Дегтярев, Е. В. Егорычева, И. В. Чернышёва, М. В. Шлемова // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – №. 5. – С. 15–17.
2. Бельский, И. В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг / И. В. Бельский. – М. : ООО «Вида-Н», 2002. – 352 с.

**АНДРОСЮК А. О.**, гр. АД-1

Брест, УО «БрГТУ»

*Научный руководитель – Н. В. Орлова, доцент, канд. пед. наук. доцент кафедры ФВиС УО «БрГТУ»*

## **ОСНОВЫ САМОКОНТРОЛЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ НА ТРЕНАЖЕРАХ**

**Введение.** Одним из основных принципов физического воспитания является оздоровительная направленность всех форм организации двигательной деятельности, которая решает задачи укрепления здоровья занимающихся. Следовательно, необходимо внимательно относиться к нагрузкам, во избежание нанесения вреда здоровью во время выполнения физических упражнений на тренажерах.

Чтобы занятия физическими упражнениями приносили пользу, необходимо следить за состоянием организма, контролировать самочувствие. Для этого необходимо знать приемы самоконтроля. Самоконтроль – регулярное наблюдение за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок. Он включает в себя наблюдение и анализ состояний организма [1].

**Цель работы.** Определить значение самоконтроля в процессе занятий студентов на тренажерах.

**Методы исследования.** Анализ литературных источников и интернет ресурсов, наблюдение, сбор ретроспективной и текущей информации, опрос.

**Результаты и их обсуждение.** При занятиях на тренажерах самоконтроль необходим, поскольку он дисциплинирует, прививает навыки самоанализа, положительно влияет на рост спортивных достижений.

Под самоконтролем понимается наблюдение за собственным здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок. Он включает в себя наблюдение и анализ состояний организма, проводимые с помощью объективных и субъективных приемов.

К объективным относятся приемы, используя которые можно измерить и выразить количественно: антропометрические показатели (длина тела и его масса, окружность грудной клетки и др.), спортивные результаты, силовые показатели отдельных групп мышц. Субъективными методами можно оценить самочувствие, настроение, чувство утомления и усталости, желание или нежелание заниматься физическими упражнениями, нарушение аппетита и сна, боязнь соревнований и другие состояния.

Занимаясь на тренажерах следует соблюдать следующие правила самоконтроля:

- тренировку необходимо начинать с разминки, а по завершении использовать восстанавливающие процедуры;

- выбрать программу, соответствующую физической подготовке занимающегося;

- дышать ритмично, не задерживать дыхание при выполнении силовых упражнений;

- при боли, сжатии в груди и любом другом дискомфорте во время тренировки следует немедленно прекратить занятие и проконсультироваться с врачом, перед тем как продолжить тренировки.

Результаты тренировок зависят от их регулярности, внимательности при вставании на тренажер и сходя с него, не стремиться к спешке в достижении высоких результатов, до тренировки, в течение и после пить достаточное количество воды [2].

Лучшей формой самоконтроля является ведение дневника. В нем рекомендуется фиксировать объем и интенсивность тренировочных нагрузок, результаты прикидок и соревнований, некоторые объективные и субъективные показатели состояния организма в период занятий физическими упражнениями.

Дневник самоконтроля служит для учёта самостоятельных занятий физкультурой и спортом, а также регистрации антропометрических изменений, показателей, функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности, контроля выполнения недельного двигательного режима.

Самочувствие оценивается как «хорошее», «удовлетворительное» и «плохое»; при этом фиксируется характер необычных ощущений. Сон оценивается по продолжительности и глубине, отмечаются его нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и др.). Аппетит характеризуется как хороший, удовлетворительный, пониженный и плохой. Болевые ощущения фиксируются по месту их локализации, характеру (острые, тупые, режущие, и т.п.) и силе проявления.

Общепризнанно, что достоверным показателем тренированности является пульс. Оценку реакции пульса на физическую нагрузку можно провести методом сопоставления данных частоты сердечных сокращений в покое (до нагрузки) и после нагрузки, т.е. определить процент учащения пульса.

Но не только пульсу следует уделять внимание. Желательно, если есть возможность, измерять также артериальное давление до и после нагрузки. В начале нагрузок максимальное давление повышается, потом стабилизируется на определённом уровне. После прекращения работы (первые 10-15 минут) снижается ниже исходного уровня, а потом приходит в начальное состояние. Минимальное же давление при лёгкой или умеренной нагрузке не изменяется, а при напряжённой тяжёлой работе немного повышается.

Также очень важно произвести оценку функций органов дыхания. Нужно помнить, что при выполнении физических нагрузок резко возрастает потребление кислорода работающими мышцами и мозгом, в связи с чем, возрастает функция органов дыхания. По частоте дыхания можно судить о величине физи-

ческой нагрузки. В норме частота дыхания взрослого человека составляет 16-18 раз в минуту. Важным показателем функции дыхания является жизненная ёмкость лёгких – объём воздуха, полученный при максимальном выдохе, сделанном после максимального вдоха. Его величина, измеряемая в литрах, зависит от пола, возраста, размера тела и физической подготовленности. В среднем у мужчин он составляет 3,5-5 литров, у женщин – 2,5-4 литра [3].

Если нет отклонений в состоянии здоровья и тренировки проходят регулярно, а форма и содержание тренировок правильно спланированы, то самочувствие должно быть хорошим, работоспособность должна быть высокой, а занимающийся полон желаний учиться, работать и тренироваться. В дневнике самоконтроля фиксируются основные процессы в организме.

Регулярные занятия на тренажерах улучшают здоровье, функциональное состояние, повышают работоспособность и эмоциональный тонус.

Оптимальным количеством тренировок считаются два-три занятия в неделю. Больше заниматься не стоит, для избежания перегрузки, которая приведёт к хронической усталости. Три тренировки за неделю помогут организму получить необходимое количество гормонов под названием эндорфины, которые отвечают за хорошее настроение.

Однако следует помнить, что самостоятельные занятия физической культурой нельзя проводить без врачебного контроля и самоконтроля. Самоконтроль занимающихся на тренажерах позволяет более точно оценить его физическое состояние и правильно подобрать или скорректировать нагрузку, тем самым избежать травм и перенапряжения [4].

**Заключение.** Самоконтроль прививает студенту грамотное и осмысленное отношение к своему здоровью и к занятиям физическими упражнениями, помогает лучше познать себя, приучает следить за собственным здоровьем, стимулирует выработку устойчивых навыков гигиены и соблюдения санитарных норм и правил. Помогает регулировать процесс тренировки и предупреждать состояние переутомления. Особое значение имеет самоконтроль для студентов специальной медицинской группы.

Таким образом, можно сказать, что контроль, как врачебный, так и индивидуальный, необходим для наибольшей эффективности занятий на тренажерах, сохранения здоровья занимающихся, а также для достижения высоких спортивных результатов.

#### Список цитируемых источников

1. Электронный источник: <https://sibac.info/studconf/hum/xxvi/39676> – (Дата доступа 09.03.2020).
2. Электронный источник: <https://cyberleninka.ru/article/n/samokontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-i-sportome> – (Дата доступа: 09.03.2020).
3. Электронный источник: <https://works.doklad.ru/view/0UUIKLI0yGo.html> – (Дата доступа: 14.04.2020).
4. Электронный источник: <https://works.doklad.ru/view/eCacuUMtLk0.html> – (Дата доступа: 14.04.2020).

**ДЖЕЙГАЛО В. В.**, гр. ТВ-16

Брест, УО «БрГТУ»

*Научный руководитель – Н. С. Мартынюк, доцент, канд. пед. наук, доцент кафедры ФВиС УО «БрГТУ»*

## **ЗАКАЛИВАНИЕ – ПРОФИЛАКТИКА И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ**

**Введение.** Закаливание является одним из средств, позволяющих укрепить и восстановить здоровье, повысить трудовую активность. Закаливание приобретает особое значение в современных условиях, когда прогрессивно увеличивается использование транспорта, электробытовых приборов, повышается уровень благосостояния населения, уменьшается его физическая загруженность и ограничивается действие на него естественных факторов внешней среды [1].

Оздоровительная сила закаливания описывается еще в папирусах Древнего Египта. Опыт народной и научной медицины убедительно показывает, что закаливание положительным образом воздействует на механизмы приспособления человека к холоду и жаре, к колебаниям магнитных, электрических и электромагнитных полей Земли, к действию излучений в период солнечной активности и даже повышает общую сопротивляемость тканей облучению.

Особое значение закаливанию придавалось на Руси, где оно носило массовый характер. «Русские – крепкий, сильный, выносливый народ, способный легко переносить и стужу, и жару. Вообще в России люди здоровые, доживающие до глубокой старости и редко болеющие», – писал секретарь голыштейнского посольства в Москве Адам Олеарий. Е.А. Покровский также писал о том, что у жителей Древней Руси «...считалось величайшей добродетелью приучение тела с самого раннего детского возраста к холоду и различным непогодам» [2].

Прославленный русский полководец А.В. Суворов, будучи от рождения хилым и болезненным, благодаря неотступно проводимому на протяжении долгих лет закаливанию сумел стать выносливым и стойким человеком, не восприимчивым ни к холоду, ни к жаре. До преклонного возраста легендарный полководец сохранял неукротимую энергию, жизнерадостность, творческую работоспособность [3].

Актуальность исследования определяется тем, что существует потребность в повышении сопротивляемости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды и необходимости повышения двигательной активности студентов. Использование различных средств физического воспитания и естественных факторов внешней среды помогает сохранять и укреплять здоровье студентов, улучшает деятельность различных органов и систем, повышает способность организма противостоять простудным заболеваниям, оказывает положительное влияние на физическую и умственную работоспособность [4].

**Цель работы** - выяснить отношение современной студенческой молодежи к закалывающим процедурам.

**Методы исследования** - анкетирование обучаемых. Для исследования была использована анкета «Закаливание студентов», разработанная доцентом Брестского государственного технического университета Н.С. Мартынюком.

**Результаты и их обсуждение.** Респондентами стали студенты первого курса пяти групп экономического факультета «Брестского государственного технического университета» (БрГТУ) в количестве 51 человек, из них мужского пола – 31,37% (16 человек), женского пола – 68,63 % (35 человек).

Результат обработки анкет показал, что на вопрос «Ваша основная группа здоровья по физической культуре?» «СМГ (специальная медицинская группа)» ответило 9,80 % (5 человек); «основная» ответило 64,70 % (33 человека); «подготовительная» ответило 23,53 % (12 человек); «занятия в спортивных секциях» ответило 1,97% (1 человек).

На вопрос «Сколько раз вы болели в течение прошлого календарного года простудными заболеваниями?» «Не болел» ответило 5,88% (3 человека), «1-3 раза» - 84,32% (43 человека), «Больше 3-х раз» ответило 9,8% (5 человек).

На вопрос «Вы используете средства закаливания дома?» «Да» ответило 5,88% (3 человека); «Нет» - 52,94% (27 человек); «Иногда» ответило 37,25% (19 человек); «Не знаю о таких» ответило 3,93% (2 человека).

На вопрос «Какую роль закаливание играет в вашей личной жизни?» «Стараюсь применять некоторые средства закаливания» ответило 29,41 % (15 человек); «Не применяю совсем» ответило 27,45% (14 человек); «Не считаю нужным» ответило 11,76 % (6 человек); «Хотел(а) бы применять» - 17,65% (9 человек); «Нет знаний» ответило 13,73% (7 человек).

На вопрос «Вы болели до поступления в вуз?» «Да» ответило 96% (49 человек); «Нет» ответило 4% (2 человека).

На вопрос «Считаете ли Вы, что закаливание является важным средством укрепления здоровья?» «Да» ответило 35,29 % (18 человек); «Нет» ответило 1,96 % (1 человек); «Иногда» ответило 39,22 % (20 человек); «затрудняюсь ответить» ответило 23,53% (12 человек).

На вопрос «Как Вы считаете, нужна ли система закаливания в условиях вуза?» «Да» ответило 19,61 % (10 человек); «Нет» ответило 80,39% (41 человек).

На вопрос «Какие закаливающие процедуры вы уже использовали?» «Обливание холодной водой» ответило 11,76 % (6 человек); «Ежедневные прогулки» ответило 56,86% (29 человек); «Зарядка в проветренном помещении» ответило 45,09% (23 человека); «Умывание холодной водой лица и шеи» ответило 70,59% (36 человек); «Контрастные ножные ванны» ответило 13,73% (7 человек); «Полоскание рта и горла холодной (прохладной) водой» ответило 11,76% (6 человек); «Сон при открытой фрамуге в любое время года» ответило 25,49% (13 человека); «Другие закаливающие процедуры» (окунание в прорубь) ответило 3,92% (2 человека).

На вопрос «Какие из использованных Вами закаливающих процедур наиболее эффективны?» «Обливание холодной водой» ответило 29,41 % (15 человек); «Ежедневные прогулки» ответило 43,14% (22 человека); «Зарядка в проветренном помещении» ответило 31,37% (16 человек); «Умывание холодной водой лица и шеи» ответило 39,22% (20 человек); «Контрастные ножные ванны» ответило 19,61% (10 человек); «Полоскание рта и горла холодной (прохладной) водой» ответило 7,84% (4 человека); «Сон при открытой фрамуге в любое время года» ответило 23,53% (12 человека); «Другие закаливающие процедуры» ответило 3,92% (2 человека).

На вопрос «Имеется ли у вас опыт использования специальных и нетрадиционных закаливающих мероприятий?» «Да» ответило 4% (2 человека); «Нет» ответило 96% (49 человек).

На вопрос «Считаете ли Вы необходимым проведение закаливающих процедур с часто болеющими студентами?» «Да» ответило 17,65 % (9 человек); «Нет» ответило 33,33% (17 человек); «Иногда» ответило 49,02 % (25 человека).

На вопрос «Нужно ли проводить студентам закаливающие процедуры дома?» «Да» ответило 27,45% (14 человек); «Нет» ответило 9,8% (5 человек); «Иногда» - 62,75% (32 человека).

На вопрос «В период летнего отдыха закаляйтесь ли вы водными процедурами?» «Купание в реке, на озере» ответило 74,51% (38 человек); «Купание в бассейне» ответило 31,37% (16 человек); «Купание в море» ответило 27,45% (14 человек); «Нет такой практики» ответило 21,57% (1 человек).

На вопрос «Считаете ли Вы себя здоровым и закаленным?» «Да» ответило 47,06% (24 человека); «Нет» ответило 13,73% (7 человек); «Затрудняюсь ответить» ответило 39,21 % (20 человек).

**Заключение.** Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что большинство студентов 1-го курса экономического факультета Брестского государственного технического университета положительно относится к закаливанию, и видят реальную пользу в регулярном использовании закаливающих процедур.

В то же время, опрос респондентов показал, что закаливание еще не стало жизненно необходимой потребностью студентов, что требует усиления работы в этом направлении, так как является важным средством поддержания и укрепления здоровья.

#### Список цитируемых источников

1. Подшибякин, А. К. Закаливание человека / А. К. Подшибякин. – Киев: Здоров'я, 1986. – 80 с.
2. Иванченко, В. А. Тайны русского закала / предисл. И. Д. Зверева. – М. : Мол. гвардия, 1985. – 173 с.
3. Тихомиров, И. И. О закаливании / И. И. Тихомиров. – М. : Знание, 1989. – 48 с.
4. Хижевский, О. В. Закаливание в системе физического воспитания студентов-первокурсников / О. В. Хижевский. – Минск: Весці БДПУ, Серыя 1, 2017. – С. 51-58.

**КРЕЙДИЧ Д. Э.**, гр. АД-1

Брест, УО «БрГТУ»

*Научный руководитель – Орлова Н. В., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры ФВиС УО «БрГТУ»*

## РОЛЬ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

**Введение.** Закаливание – комплекс процедур и упражнений, целью которых является повышение устойчивости организма к воздействию различных «агрессивных» факторов окружающей среды: холода, жары [1].

Закаливание является одним из лучших способов сохранения здоровья. Польза закаливания заключается в том, что человек, привыкая к холоду, легче переносит высокие температуры. Закаливающие процедуры повышают мышечный тонус, работоспособность, стрессоустойчивость, улучшают кровообраще-



ние и стимулируют обмен веществ. При закаливании организма отмечается улучшение барьерных функций слизистых оболочек дыхательных путей, а также ускорение обмена веществ в них, что предотвращает вероятность развития простудных инфекций. При переохлаждении слизистой оболочки сосуда очень быстро сужаются, тем самым, предотвращая развитие переохлаждения. После прекращения воздействия холода сосуда также быстро расширяются, в результате чего увеличивается приток крови к слизистой оболочке и повышается ее противовирусная и противобактериальная защита. Кроме этого, закаливание укрепляет нервную систему, повышает выносливость организма, иммунитет и сопротивляемость болезням. Но стоит помнить о ряде правил и рекомендаций, которые позволяют сделать закаливающие процедуры максимально эффективными и безопасными для здоровья человека.

**Цель работы.** Определить степень влияния закаливания на жизнь студентов, а так же положительное и отрицательное воздействие закаливания на организм.

**Методы исследования.** Анализ литературных источников и интернет ресурсов, наблюдения, анкетирование, опрос.

**Результат и их обсуждение.** Для применения закаливающих процедур необходимо развивать понимание о необходимости и полезности их проведения. Существует множество различных закаливающих процедур и упражнений. Их можно разделить на несколько основных групп. В зависимости от вида воздействующего фактора выделяют:

- закаливание холодом, водой. Наиболее эффективным способом закаливания холодом являются водные упражнения. При закаливании холодом повышается устойчивость организма к переохлаждению, а также улучшаются и ускоряются процессы теплопродукции в печени и мышцах. При закаливании холодом происходят определенные изменения в самих кожных покровах – они утолщаются, количество кровеносных сосудов и жировой ткани в них увеличивается, в результате чего снижается риск обморожения и простуды. Закаливание водой включает обтирание (растирание) водой; обливание холодной водой; контрастный душ; купание в проруби;

- закаливание воздухом. Воздушные процедуры позволяют нормализовать функции центральной нервной и эндокринной систем, улучшить обмен веществ в организме и повысить его устойчивость к действию инфекционных и других патогенных факторов. Кроме того, воздушные процедуры стимулируют компенсаторные и защитные системы организма. С целью закаливания воздухом применяются воздушные ванны и дыхательные упражнения (дыхательная гимнастика);

- закаливание солнцем. При воздействии солнечных лучей наблюдается расширение кровеносных сосудов кожи, улучшение кровообращения и обмена веществ. Ультрафиолетовые лучи (входящие в состав солнечного света) стимулируют выработку в организме витамина Д, который необходим для нормального развития костной ткани, а также для функционирования других органов и систем.

Помимо закаливания холодом, воздухом и солнцем, существует ряд других методик, позволяющих укрепить организм и повысить его устойчивость к действию неблагоприятных факторов окружающей среды. К таким методам закаливания можно отнести обтирание снегом; закаливание в бане (в парной); рижское закаливание (закаливание солью).

Все перечисленные методы способствуют повышению устойчивости организма перед различными инфекциями и простудными заболеваниями.

Применение закаливающих процедур следует рассматривать в системе мероприятий, повышающих сопротивляемость организма к различным условиям внешней среды

5 положительных эффектов закаливания:

1. Активизируется иммунитет: проведенными экспериментами при исследовании влияния обливания по утрам на организм человека доказано, что у участников эксперимента уже по истечению месяца были получены первые положительные результаты: они чувствовали себя лучше, восстановился аппетит, сон стал крепче и глубже, а в крови увеличилось количество Т-лимфоцитов. Холодная вода стимулирует иммунную систему, в результате чего организм становится более устойчивым к вирусам и инфекциям. Улучшается кровообращение, в следствие чего, проходят головные боли, стабилизируется давление.

2. Стабилизируется вес: активно сжигаются жировые запасы для выработки тепла. Быстрее происходит метаболизм в организме.

3. Улучшается настроение и повышается внимательность: небольшой стресс во время обливания оказывает положительный эффект на психику человека. Тело приходит в тонус, исчезают вялость, апатия и депрессия. При регулярном закаливании холодной водой на рецепторы кожи влияет состояние нервной системы. В кровь выделяются эндорфины и адреналин, которые повышают бодрость и концентрацию. Процедуры закаливания улучшают не только физические характеристики, но и психологические.

4. Улучшается тонус организма: под воздействием горячей воды слишком открываются поры, травмируются кровеносные сосуды и высушивается кожный покров. Под воздействием холодной воды расслабляются мышцы, запускается система кровообращения и сужаются поры.

5. Повышается стрессоустойчивость организма: в результате обливания ускоряется дыхание, сокращаются мышцы, учащается пульс, активизируется работа надпочечников, тренируется сердечная мышца. Прокачивается объем легких, а клетки тела напитываются кислородом. Работа организма активизируется, что улучшает общее самочувствие [1].

Закаливание организма является довольно эффективным способом улучшения здоровья и предотвращения различных заболеваний. Процедуры закаливания не отнимают много времени и могут осуществляться практически каждым человеком. Процесс сокращения кровеносных сосудов кожи и сосудов слизистых оболочек у незакаленного человека протекает относительно медленно. В результате этого при попадании в холодную среду может произойти выраженное переохлаждение тканей, что может привести к развитию различных заболеваний. Поэтому одними из главных правил процедур закаливания являются постепенное увеличение дозировки и регулярность.

Суть закаливания заключается в постепенной тренировке тех систем организма, которые обеспечивают регуляцию температуры тела. При длительном и постоянном закаливании организм становится приспособленным к быстро из-

меняющимся условиям окружающей среды. При попадании в холодную среду кожные сосуды начинают сокращаться быстрее, чем у нетренированного человека, вследствие чего риск переохлаждения и развития осложнений значительно снижается. Если соблюдать режим, организм постепенно привыкает к нагрузкам, а систематические занятия закаливанием обеспечат крепкий иммунитет. Эффект закаливания организма развивается через 2-3 месяца после регулярных повторений закаливающих процедур и упражнений. При прекращении выполнения данных процедур эффект закаливания начинает ослабевать, полностью исчезая через 3 – 4 недели. Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать в течение всей жизни, видоизменяя формы и методы его применения в зависимости от возраста [2]. Большую пользу организму приносит совмещение процедур закаливания и занятия спортом. Не стоит сочетать данные процедуры с кардио-тренировкой. Закаливание противопоказано людям с болезнями почек и сердечно-сосудистой системой.

**Заключение.** Закаливающие процедуры оказывают благотворное влияние на организм занимающихся, поскольку стимулируют иммунную систему, улучшают общее состояние организма, повышают работоспособность и эффективно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

#### Список используемых источников

1. Закаливание [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.tiensmed.ru/news/zakaleaemsa2.html>. – Дата доступа 11.04.2020.
2. Васильева, З.А. Резервы здоровья / З.А. Васильева, С.М. Любинская. – М.: Медицина, 1984 – 270 с.

**БОРОВИК АНАСТАСИЯ**, гр. Л-9

Брест, БрГТУ

*Научный руководитель – Арушанов В. С., преподаватель кафедры ФВиС УО «БрГТУ»*

## ЗНАЧЕНИЕ ИНТЕЛЛЕКТА В ИГРОВЫХ КОМАНДНЫХ ВИДАХ СПОРТА (ФУТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ, ГАНДБОЛ)

**Введение.** Большинство людей считают, что физическое развитие спортсменов идёт во вред развитию интеллектуальных способностей, а также прощают успехи в спорте тому, кто не имеет тяги к точным наукам, способностей стратегического и тактического мышления, но при этом обладает хорошей физической силой, выносливостью, гибкостью, скоростью. Но мало кто знает, что, например, многие успешные футболисты имели отличные оценки в школе, говорят на пяти языках, защищали докторские диссертации, могут похвастаться необычайно высоким уровнем IQ, имеют медицинское образование или научную степень по химической инженерии. Казалось бы, в чем связь между высоким интеллектом и достижениями в спорте.

Ответ прост: способность понимать поставленную задачу, находить варианты решения этой задачи – так, как и в любой точной науке, в любой профессии и сфере деятельности. Особенно заметно проявление интеллекта в коллективных видах спорта, таких как футбол, волейбол, гандбол и баскетбол.

**Цель работы** – определить роль интеллекта в игровых командных видах спорта.

**Методы исследования.** В работе применялся метод интернет-обзора.

**Результаты и их обсуждение.** Основные проявления интеллекта: восприятие, внимание, логическое и творческое мышление, память, аналитические способности являются основным компонентом спортивной деятельности. В то же время опыт показывает, что многие тренеры и эксперты недооценивают роль интеллекта при повышении уровня физической подготовки. В этом случае спортсмен обычно не участвует как активный субъект в процессе спортивной тренировки, он играет роль исполнителя разработанной для него программы. Такой подход не способствует интеллектуальному развитию и интегральной реализации его потенциала, а также достижению конечного результата – победе.

Существует понятие социального интеллекта, как понимание и принятие социального запроса через осознание требований общества, коллектива, соотнесение их с личными ценностно-мотивационными установками и задачами деятельности, поставленными другими людьми. Другими словами, это то, как составляющее звено команды понимает цели всей команды, требования тренера и соотносит их со своими возможностями и желаниями. Например, целью является победа на чемпионате (более узкая – забить мяч в ворота соперника и препятствовать противнику забить мяч в свои), требования тренера к определенному игроку – обеспечить защиту от нападения соперника, а интеллект игрока будет проявляться в том, какой способ защиты он выберет, исходя из имеющейся на поле обстановки.

Также встречается такое понятие, как эмоциональный интеллект. Это и способность человека к осознанию, принятию эмоциональных состояний и чувств других людей и себя самого. В спорте это означает, умеет ли игрок анализировать свое психологическое состояние, эмоции своих товарищей, соперников. Исходя из возможности понимать, анализировать, появляется возможность подавлять свои негативные эмоции, которые могут помешать в принятии конструктивных решений, четком выполнении задач. Также это дает возможность предсказывать действия своих товарищей и соперников. Последнее особенно важно в командных играх. Эмоционально нестабильное звено команды – слабое место команды. Если в команде есть слабое место – одержать победу можно значительно проще при выявлении этого слабого звена. Ни для кого не секрет, что очень часто используются такие приемы, как отвлечение соперника, демонстрация своей силы, способностей и сплоченности – всё это способствует уменьшению уверенности в себе соперника, который является эмоционально нестабильным. Наличие эмоциональной стабильности игрока и тренера – показатель наличия эмоционального интеллекта.

Важным показателем спортивного мастерства является активность тактических действий. Спортсмен высокой квалификации умеет навязывать сопернику свою волю, оказывать на него психологическое давление разнообразием и эффективностью своих действий, выдержкой, волей к победе, уверенностью в успехе. В командных видах спорта важной стороной тактической подготовки

спортсменов является уровень взаимодействия партнеров в групповых и командных действиях. Именно от эффективности взаимодействия, умелого сочетания отработанных тактических схем с нестандартными решениями, использования индивидуальных возможностей каждого спортсмена для достижения конечного результата зависит, например, эффективность комбинаций в спортивных играх.

Волейбол предъявляет самые жесткие требования к интеллекту. Три умения необходимы в большом спорте: умение концентрироваться в нужный момент и в нужное время, умение адаптироваться к стрессовой ситуации, умение пользоваться мотивацией. Воспользоваться этими умениями невозможно без определенного уровня интеллекта. Мыслительный компонент исключительно важен в большом спорте. Возьмем такое понятие как скорость. Скорость состоит из двух компонентов – мыслительного и двигательного. Если же в скорости еще в высокой степени присутствует мыслительная составляющая, то игрок становится поистине могучим и успеваеет обработать даже неточно переданный мяч быстрее, чем ему будет оказано противодействие. Можно ли этому научить? Труднее, чем научить высоко прыгать и сильно бить по мячу, но можно, при условии, что ученик обладает мыслительным компонентом скорости. Особенно это важно при блоке, ведь нападающий знает, что он делает, а блокирующий должен разгадать его намерения, успеть просчитать вариант, переместиться, вынести руки, и чем быстрее он разгадает замысел противника, тем больше у него останется времени на выполнение всех остальных защитных действий.

Что касается баскетбола, существует такое понятие как баскетбольный IQ. Игрок с высоким баскетбольным IQ должен соответствовать многим критериям. Это может касаться не только «идеала» баскетболиста, а также игрока футбольной, волейбольной, гандбольной команды.

- Быстрая адаптация к имеющейся ситуации и быстрое усваивание информации. Так, обладая не только превосходными физическими данными и быстрой реакцией на меняющуюся ситуацию, можно достичь небывалых успехов как в баскетболе, так и во многих других командных видах спорта. Здесь интеллект проявляется в результативности передач и способности «читать» игру.

- Умение управлять не только внутренними, но и внешними факторами. «Умный» игрок и хороший тренер отличаются тем, что они держат руку на «пульсе игры» и могут «ловить момент». Это и умение вовремя взять тайм-аут, и ненавязчивая беседа с судьей, и взаимодействие с болельщиками.

- Хорошая память. Величайшим подбирающим в истории баскетбола стал Родман, обладающий невероятной памятью. Например, он считал необходимым перед броском успеть посмотреть на ноги и руку бросающего, поскольку знал, что от положения тела в пространстве зависит будущий отскок. Родман изучал записи и выяснял, какие броски характерны для его соперников. Родман настолько скрупулезно относился к подборам, что знал, сколько вращается мяч каждого игрока команды после броска с любой точки площадки и в какой точке площадки сам Родман должен находиться, что первым успеть на отскок.

- Распределение энергии согласно важности эпизода и ситуации на площадке. «Умный» игрок не побежит сломя голову после свистка к кольцу, в надежде сыграть на том, что соперник еще не «освоился». В истории и баскетбола, и футбола были такие случаи, которые не привели ни к чему хорошему

- Из этого следует, что игрок должен учитывать соотношения рисков и их последствий. Еще один параметр «идеального» игрока.

- Умение принимать максимально простые и эффективные решения также может оказаться полезным, когда действовать приходится быстро.

- И, наконец, понимание своих слабых сторон и умение их скрыть. Умение не давать эмоциям «взять верх».

Конечно, идеального игрока, соответствующего всем этим критериям, не существует, но его интеллект можно определить количеством ошибок при дефиците времени — чем меньше ошибок, тем выше интеллект.

**Заключение.** Высокие умственные способности, нестандартное логическое мышление тренера и игроков дают возможность выполнять построение тактики игры, являющейся наиболее выигрышной в тех или иных условиях, формировать дружескую среду в коллективе, игрокам даёт возможность превосходить оппонента психологически, тактически, быстро принимать решение в нужный момент и стремительно идти к победе. Именно умение принимать быстрые и действенные решения в условиях дефицита времени, ограниченности пространства отличает мастера от новичка.

**ЖУКОВИЧ В. В.**, гр. АТП-17

Брест, УО «БрГТУ»

*Научный руководитель – В. Н. Кудрицкий, доцент, канд. пед. наук, профессор кафедры ФВиС УО «БрГТУ»*

## **ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Введение.** К основным составляющим здоровья человека можно отнести: физическое здоровье, психическое здоровье и нравственное здоровье.

Физическое здоровье – это естественное состояние организма человека, обусловленное внешним и внутренним высоким уровнем физического развития и физической подготовленности.

Психическое здоровье полностью зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости и развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье оно определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека. Нравственно-социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья.

**Цель работы** – определить влияние основных факторов на состояние здоровья студенческой молодежи в повседневной жизни человека.

**Методы исследования.** В данном исследовании применялись общепринятые педагогические методы: изучение литературных источников отечественных и зарубежных авторов, педагогические наблюдения, опрос, анкетирование и педагогический эксперимент.

**Результаты и их обсуждение.** Анализ состояния здоровья студентов в высших учебных заведениях, показывает, недостаточный уровень физического развития и физической подготовленности.

Раскрыв содержание и организацию физического воспитания в вузах, можно отметить, что в большей мере оно должно нести оздоровительную направленность. Этому свидетельствует то, что для большей части студентов, занимающихся в вузах (75%) необходима физическая культура, как средство направленное на укрепление их здоровья.

Для поддержания определенного уровня здоровья и развития физических качеств студентов рекомендуется большое внимание уделять технологиям, положительно влияющим на эффективность организации учебного процесса и положительно влияющим на восстановление организма после различных профессиональных нагрузок, стрессов, утомлений и психических напряжений.

С этой целью предлагается несколько вариантов рекреационных технологий, направленных на формирование здорового образа жизни. К таковым можно рекомендовать педагогические технологии, медико-биологические и психологические технологии.

Педагогические технологии должны быть направлены на двигательную активность, рассчитанную на максимальный оздоровительный эффект. Сюда входит подбор оптимального соотношения физической деятельности и активного отдыха.

Педагогические технологии являются основными в тренировочном процессе, так как определяют режим и правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах жизни человека.

К педагогическим технологиям относятся: регулярное выполнение гигиенических процедур, зарядки, прогулки на свежем воздухе; доступный и рациональный объем двигательной активности; средства, направленные на восстановление работоспособности и эффективную тренировку и отдых.

К медико-биологическим технологиям можно отнести: физиотерапию, питание и минеральные вещества; витаминные препараты и бальзамы.

К психологическим технологиям относятся: психотерапия, психопрофилактика, психогигиена музыка, цветомузыка.

Психологические технологии направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности, угнетённости, более быстрого восстановления затраченной нервной энергии и тем самым оказания существенного влияния на ускорение процессов восстановления в других органах и системах.

Особое место в оздоровлении студентов занимает массаж. При массаже «жизненные точки» подвергаются воздействию кончиком пальца без повреждения кожи.

Осторожно нащупайте точку кончиком пальца. Обратите внимание, что при надавливании на нее возникает ощущение боли или ломоты. Это очень важно для нахождения «жизненной точки».

Надавливание не должно быть грубым и резким, не должно оставлять синяков. Воздействовать пальцем следует аккуратно, перпендикулярно к поверхности кожи и строго в указанной точке.

Существует два метода точечного массажа: первый – определяется успокаивающими, непрерывными воздействиями и плавными, вращательными движениями с постепенным нарастанием силы давления и задержкой пальца на глубине точки массируемого участка тела. Прием повторяют 3 – 4 раза с возвращением каждый раз к исходному положению, не отрывая пальца от массируемой точки. Длительность 3 – 5 минут; второй тонизирующий выполняется короткими и сильными надавливаниями и быстрым резким удалением пальца от точки массажа. Длительность второй методики массажа составляет от 30 сек. – 1 мин.

Перед проведением точечного массажа рекомендуется занять удобное положение, расслабиться, отвлечься от всего постороннего, беспокоящего, неприятного и сосредоточиться на массаже.

Питание также занимает важное место в оздоровительных мероприятиях и оно зависит от биологических особенностей крови. У людей с первой группой крови в меню непременно должно входить мясо не слишком жирное, рыба любая. В качестве гарниров рекомендуются овощи (за исключением капусты и кукурузы), отварной и запеченный картофель.

Любям второй группы крови больше «нравится» вегетарианская пища. Причем круглый год и в любом виде: сыром, тушеном, отварном. А вот о мясе лучше не вспоминать организм его плохо усваивает. Если есть, то изредка и нежирное мясо птицы либо постную говядину.

Не стоит злоупотреблять фасолью – она замедляет обмен веществ в организме. Следует ограничить в рационе или вообще исключить свинину, колбасы и копчености.

Любям третьей группы крови больше рекомендуется мясо, особенно баранина и крольчатина. Следует 2-3 раза в неделю есть рыбу. Необходимо почаще употреблять молочные продукты и яйца: содержащиеся в них витамины очень полезны. Рекомендуется готовить гарниры из овощей.

Любям с четвертой группой крови предпочтительны говядина или телятина. Куриное мясо и свинина менее приемлемы.

Мясные дни неплохо чередовать с рыбными. Гарниры лучше всего овощные, из круп рекомендуется рис. Тем, кто страдает избыточным весом, лучше на время отказаться или совсем уж редко есть фасоль, кукурузу, гречку и пшенику (они замедляют обмен веществ). Фрукты можно есть без ограничений.

**Заключение.** Таким образом, основой здоровья человека необходимо считать здоровый образ жизни, который рекомендуется соблюдать в повседневной жизни.

Он является залогом крепкого здоровья, высокой работоспособности и долголетия. А для качественной организации учебного процесса рекомендуется постоянно применять педагогические, медико-биологические и психологические технологии



**ВЕРЕМЧУК А. А.**, гр. Н-14

Брест, БрГТУ

*Научный руководитель – М. Е. Янчук, магистр педагогических наук, преподаватель кафедры ФВиС УО «БрГТУ»*

## **РОЛЬ РЕЛАКСАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ МИОПИИ**

**Введение.** Изначально природой глаз человека запрограммирован на преимущественное зрение вдаль. Однако теперь происходит, в некотором роде, эволюция зрения: глазам нужно постоянно смотреть в близость, и они приспосабливаются таким образом, чтобы человеку было удобнее. А если добавить к этому наследственную предрасположенность, нарушение аккомодации – получается близорукость. В Беларуси к совершеннолетию не менее 40% людей страдают от миопии, гиперметропии, астигматизма – и этот уровень растет ежегодно. Существует много разных видов гимнастик для глаз, но способны ли они исправить проблемы со зрением.

**Цель работы** – определить роль релаксационной физической культуры в профилактике миопии.

**Методы исследования.** В работе применялся метод интернет-обзора.

**Результаты и их обсуждение.** Миопия – нарушение зрения, при котором плохо видят вдаль и хорошо – на близком расстоянии. Это результат несоответствия между осевой длиной глаз и центральной частью его преломляющих элементов, роговицы и хрусталика. Развитие близорукости связано не только с генетической предрасположенностью, но и с чрезмерной зрительной нагрузкой и не соблюдением гигиенических норм работы на близком расстоянии. Большой объем информации, которую мы "поглощаем" каждый день, требует от наших глаз почти постоянного напряжения. Многие проблемы со зрением возникают именно от перенапряжения. Иначе после напряженной работы могут появиться такие симптомы, как сухость глаз, покраснение, ухудшение зрения.

Умеренная физическая активность благотворно воздействует на функционирование всех жизненных органов и систем человеческого организма, в том числе и на работу зрительного аппарата. Регулярные физические нагрузки небольшой или средней интенсивности укрепляют цилиарную мышцу глаза, которая отвечает за его способность фокусироваться и обеспечивать четкое зрение на разных расстояниях. Также физическая нагрузка улучшает кровоснабжение зрительных органов, обеспечивая глаза кислородом и необходимыми питательными веществами. Динамические упражнения, по словам врачей, почти всегда способствуют уменьшению внутриглазного давления, что очень важно в комплексном лечении, а также в профилактике глаукомы и ряда других офтальмологических заболеваний. Медицинские исследования показывают, что не все виды спорта подходят пациентам с миопией. Самые полезные для них – бег, плавание и подобные физические нагрузки не очень высокой интенсивности, когда пульс не превышает 140 ударов в минуту. Во время тренировки циркуля-

ция внутриглазной жидкости нормализуется, а работа цилиарной мышцы улучшается. Она отвечает за аккомодацию хрусталика – способность к эластичности и изменению своей формы при фокусировке на близком и дальнем расстоянии. Регулярные занятия могут остановить развитие близорукости. Также при близорукости первой и второй степени полезны игровые виды спорта, требующие переключения внимания (волейбол, бадминтон, настольный теннис). Перевод взгляда во время игры с дальнего объекта на близкий (при перемещении мяча) усиливает аккомодационную способность хрусталика и обеспечивает тренировку глазных мышц.

В целях профилактики заболеваний органа зрения и снятия эмоционального напряжения также существуют комплексы упражнений для глаз. Одни из них универсальные, другие – оптимизированы для отдельных категорий людей. Но нужно понимать, что миопия, или близорукость, – это, чаще всего, результат того, что глазное яблоко увеличено в длину. Никакими упражнениями не получится вернуть его в нормальное состояние. Мышцы глаз можно и нужно тренировать. Гимнастика для глаз может принести пользу людям всех возрастов. Основные плюсы такой гимнастики заключаются в том, что она способна помочь: снять усталость – отвлекаясь на время от монотонной работы, вы можете отдохнуть; восстановить кровообращение в глазах; укрепить глазные мышцы. Упражнения также помогают расслабиться, подготовиться к дальнейшему решению задач, избавиться от нервозности.

Есть ряд ситуаций, в которых упражнения для глаз делать нельзя. Основные противопоказания:

1. воспалительные заболевания глаз, например, конъюнктивит и блефарит;
2. отслоение сетчатки;
3. неврологические заболевания;
4. нарушение работы глазодвигательных мышц.

Стоит обязательно проконсультироваться у офтальмолога, обсудить с ним саму возможность зарядки для глаз, а также упражнения, которые разрешается выполнять, если: вам недавно делали операцию на глазах; у вас близорукость высокой степени; у вас повышенное глазное давление – в данном случае, прежде чем делать упражнения, давление надо нормализовать.

Необходимо понимать, что гимнастика для глаз направлена только на борьбу со зрительным перенапряжением и его последствиями. Упражнения не избавят вас от близорукости, дальнозоркости или астигматизма, но помогут справиться с перенапряжением и сопровождающим его дискомфортом.

Ориентировочный комплекс упражнений лечебной гимнастики:

Комплекс упражнений начинается с выполнения пальминга в течение 30-60 секунд. Желательно добиться ощущения максимального расслабления. После каждого упражнения выполняется пальминг в течение 10-15 секунд. Упражнения можно выполнять 1 или 2 раза в день – утром и вечером.

1. Перевести взгляд по горизонтали влево до упора, задержать на 2 секунды, перевести взгляд вправо до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение, повторить цикл нужное количество раз.

2. Перевести взгляд вертикально вверх до упора, задержать на 2 секунды, перевести вертикально вниз до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение, повторить цикл нужное количество раз.

3. Перевести взгляд по диагонали влево - вверх до упора, задержать на 2 секунды, перевести взгляд по диагонали вправо - вниз до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение, повторить цикл нужное количество раз.

4. Перевести взгляд по диагонали вправо - вверх до упора, задержать на 2 секунды, перевести взгляд по диагонали влево - вниз до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение, повторить цикл нужное количество раз.

5. Упражнение полностью аналогично предыдущему, но движения глаз совершаются в противоположном направлении, и ромб выписывается справа налево.

6. Перевести взгляд по горизонтали влево до упора, далее медленно и равномерно описывать глазами круги, начиная движение вправо и вверх. Повторять круговые движения нужное количество раз.

7. Упражнение полностью аналогично предыдущему, но вращение глаз осуществляется в противоположную сторону, начинаясь с движения вправо и вниз.

8. Упражнение полностью аналогично предыдущему, но движение глаз осуществляется в противоположном направлении, начинаясь с движения влево-вниз.

9. Упражнение выполняется совершенно аналогично предыдущему, но движение глаз осуществляется в противоположном направлении, начинаясь со сведения к переносице и движения вправо-вверх.

10. Крепко зажмурьтесь. Сохраняйте такое положение в течение 3-5 секунд, затем откройте глаза на 3-5 секунд. Повторите цикл нужное количество раз.

11. Быстро моргайте в течение 10-15 секунд. Повторите упражнение 3-6 раз, в промежутках делая пальминг в течение 10-15 секунд.

**Заключение.** Необходимо понимать, что гимнастика для глаз направлена только на борьбу со зрительным перенапряжением и его последствиями. Упражнения не избавят от миопии, но помогут справиться с перенапряжением и сопровождающим его дискомфортом. Для того, чтобы избавиться от близорукости, можно рассмотреть вариант лазерной коррекции зрения.

#### Список цитируемых источников

1. Электронный ресурс :<https://urok.1sept.ru>
2. Электронный ресурс [http://www.infodoktor.by/ru\\_viewmaterials/miopiya-popravimo/](http://www.infodoktor.by/ru_viewmaterials/miopiya-popravimo/)  
Электронный ресурс <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-pri-blizorukosti/viewer>

**ЗОЛОТУХИНА А. Э.**, гр. АД-1,

Брест, УО «БрГТУ»

*Научный руководитель – Орлова Н. В. канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры ФВиС УО «БрГТУ»*

## **ВЛИЯНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ РЕЛАКСАЦИИ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ СТРОИТЕЛЬНОГО ФАКУЛЬТЕТА**

**Введение.** В последние годы здоровье и физическая подготовка студентов строительных факультетов вызывает серьезную озабоченность. Возрастающие темпы жизни, обучение в вузе, требуют от молодежи все больше интеллектуальных, эмоциональных и волевых усилий [1].

Объем самостоятельной работы на строительном факультете, большое количество практических занятий, сдача проектов и курсовых работ приводит к нервному перенапряжению, дефициту времени, нарушению режима, сокращению возможности физической деятельности, которая уравновешивала бы психические нагрузки.

Студенты строительного факультет в последние года всё чаще переходят работать на компьютеры, что также негативно влияет на их психоэмоциональное состояние. По мнению многих специалистов, наиболее эффективным методом при психоэмоциональном перенапряжении, является психофизическая релаксация.

**Цель работы.** Определение влияния психофизической релаксации на повышение работоспособности студентов.

**Методы исследования.** Анализ интернет ресурсов и литературных источников, сбор ретроспективной и текущей информации, опрос, наблюдение.

**Результаты и их обсуждение.** Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация может быть как произвольной, так и непроизвольной, достигнутой в результате применения специальных физиологических и физических упражнений [2].

При обучении релаксации следует учитывать, что во время первых занятий сложно направить сознание на мышечное раскрепощение [1]. Однако при настойчивых занятиях произойдет расслабление сознания и переключение на выполнение физических упражнений. Появится ощущение прилива сил, бодрости, радостного настроения, чувство полноценного отдыха

Весьма эффективными могут быть системы активных физических упражнений. Наиболее сбалансированной формой физических упражнений является хатха-шга. Эта система телесных поз, движений и других упражнений, разработанная йогами для быстрого избавления от любого рода дисбалансов в теле, помогает также релаксации и «раскрытию» тела [4].

Существует техника прогрессивной мышечной релаксации, которая была разработана американским врачом Э. Джекобсоном. Она основывается на простом физиологическом факте: после напряжения любой мышцы начинается период ее автоматического расслабления [3].

С учетом этого и была разработана методика, согласно которой, чтобы добиться глубокой расслабленности тела, нужно сначала на 10-15 секунд сильно напрячь мышцы, а затем в течение 15-20 секунд сконцентрироваться на возникшем чувстве расслабления в них.

Перед тем, как начать выполнять упражнения для мышечной релаксации, необходимо начать с дыхательных упражнений, которые рекомендуется выполнять несколько минут в медленном темпе. После этого можно переходить к мышечным упражнениям на руки, шею, лицо, грудь, спину, живот и ноги.

Специальные упражнения, направленные на взаимодействие определенной группы мышц и ее расслабление, подают сигнал в соответствующий отдел головного мозга, и происходит снижение или полное избавление от нервного и психического напряжения [7].

Кроме того, нервные импульсы способны погасить боль, они стимулируют выработку гормонов, снижающих чувствительность и блокирующих воздействие вредных веществ и вирусов

В 1929 году Эдмунд Якобсон опубликовал книгу «Прогрессирующая релаксация», в которой выдвинул предположение, что тело реагирует на стресс посредством мышечного напряжения. Это напряжение, в свою очередь, усугубляет тревогу и стресс, в результате чего возникает порочный круг. Он предположил, что мышечная релаксация снижает напряжение и несовместима с беспокойством [6].

Также существуют другие популярные методы релаксации:

1. Дыхательная гимнастика. Дыхательные техники – основа йоги, пилатеса и любых видов профессионального спорта. Для терапевтических целей заниматься нужно в помещении с минимальным количеством освещения и без посторонних. Следует закрыть глаза и сконцентрироваться на дыхании. Оно должно быть размеренным и неспешным. Необходимо контролировать поступление воздуха в легкие и наполнять не только грудную клетку, но и живот.

2. Создание образа. Это метод визуализации, он требует продолжительной практики. Нужно удобно расположиться и под подходящую музыку без слов начать работу. Во время упражнения нужно представлять наиболее приятную обстановку, для каждого человека такой образ индивидуален. Регулярные тренировки помогут телу выработать мышечную память. Это позволит в любой ситуации и месте, по желанию, воссоздавать желанный образ без малейших усилий.

3. Аутогенная тренировка. Этот метод самовнушения подходит тем, кто привык самостоятельно контролировать каждую сферу своей жизни. Перед началом занятий нужно записать на диктофон словесные указания самому себе для расслабления.

4. Метод напряжения мышц. Техника основана на физиологических законах тела. Расслабление производится в процессе прохождения четырех этапов. Первый – концентрация на внутренних процессах в теле. Второй – прогрессивная релаксация, которая достигается посредством осознанного напряжения и расслабления мышц. Третий этап – аутогенная тренировка, или самоприказ. Четвертый, завершающий – создание образа [5].

Музыкальное сопровождение, психофизической релаксации рекомендуется для поддержания работоспособности и исключения стрессовых состояний. Музыкальное сопровождение способствует организации занятий, снижению нагрузки во время занятий и восстановлению после выполнения упражнений. Занятия с музыкальным сопровождением мотивирует студентов к посещению занятий релаксационного характера

На релаксационных занятиях студенты должны научиться получать удовольствие от занятий, научиться пользоваться возможностями своего организма для саморегуляции.

Также, необходимо научить студентов исходным положениям корректировки своего психического состояния и развитию навыков нейтрализации стрессов [2].

**Заключение.** Релаксационные занятия помогают повышать работоспособность, настроение, а также физическое и психическое состояние студентов.

Повышают эффективность учебного процесса по физическому воспитанию и стимулируют занимающихся к активным занятиям физическими упражнениями.

#### Список цитируемых источников

1. Электронный источник: [http://sportfiction.ru/articles/aktualnost\\_protsessa-relaksatsii-na-zanyatiyakh-po-fizicheskomu-vospitaniyu-na-sovremennom-etape-vysshego-obrazovaniya/](http://sportfiction.ru/articles/aktualnost_protsessa-relaksatsii-na-zanyatiyakh-po-fizicheskomu-vospitaniyu-na-sovremennom-etape-vysshego-obrazovaniya/) (Дата доступа 08.03.2020).
2. Электронный источник: [https://vuzlit.ru/772904/relaksatsiya\\_neobhodimaya\\_chast\\_fizicheskogo\\_vospitaniya](https://vuzlit.ru/772904/relaksatsiya_neobhodimaya_chast_fizicheskogo_vospitaniya) (Дата доступа: 08.03.2020).
3. Электронный источник: <https://4brain.ru/blog/%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F-> (Дата доступа 13.03.2020).
4. Электронный источник: <https://studfile.net/preview/1956058/page:7/> (Дата доступа 12.04.2020).
5. Электронный источник : <https://neurofob.com/therapeutic-measures/another-therapy/relaksaciya-eto.html#i-3> (Дата доступа 12.04.2020)
6. Электронный источник: <https://www.elitarium.ru/relaksacija-stress-ustalost-rasslablenie-myshc-rabotosposobnost-uprazhnenija/> (Дата доступа 12.04.2020).
7. Электронный источник: [https://domashniy.ru/psihologiya/relaksaciya\\_vidy\\_metody\\_re15/](https://domashniy.ru/psihologiya/relaksaciya_vidy_metody_re15/) (Дата доступа 12.04.2020).

**НОВИК Д. И., гр. АТП-17**

Брест, УО “БрГТУ”

*Научный руководитель – В. Н. Кудрицкий, доцент, канд. пед. наук, профессор кафедры ФВиС УО БрГТУ*

## РОЛЬ РЕЛАКСАЦИОННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ПРОФИЛАКТИКЕ СКОЛИОЗА

**Введение.** Самым эффективным направлением при профилактике и лечении сколиоза разной степени является релаксационная физическая культура, которая представляет из себя специально подобранные комплексы физических упражнений, направленные на расслабление отдельных групп мышц, находящихся в постоянном напряжении.

Рекомендуется подбирать специальные комплексы упражнений и регулярно выполнять их студентами предрасположенным к сколиозу. Сколиоз – это искривление позвоночника, которое выявляется в ходе профилактического

осмотра и определяется искривлением в правую, левую стороны, а также одновременно в обе стороны, так называемый S образный сколиоз.

Заболевание может быть врожденным или приобретенным, частота случаев, связанных с развитием болезни вследствие неправильной осанки в раннем детском возрасте, значительно преобладает по сравнению с врожденным сколиозом.

**Цель работы.** Исследовать эффективность использования релаксационной физической культуры при профилактике сколиозов различной степени.

В этом случае она сводится к трём взаимосвязанным звеньям: мобилизация искривленного отдела позвоночника, коррекция деформации и стабилизация позвоночника в положении, достигнутого в коррекции.

**Методы исследования.** В исследовании применялись общепринятый методы: анализ литературных источников отечественных и зарубежных авторов, наблюдения, педагогический эксперимент и обобщение полученных данных.

**Результаты и их обсуждение.** Релаксационную физическую культуру необходимо применять для коррекции деформации позвоночника с использованием различных физических упражнений, направленных на укрепление костно мышечного аппарата студентов.

С этой целью рекомендуется подбирать упражнения на растягивания, гибкость и укрепление отдельных мышц, влияющих на коррекцию отдельных частей позвоночника.

Сохранению достигнутой коррекции с помощью специальных упражнений возможно лишь, за счёт формирования нового статико-динамического стереотипа. Коррекция деформации, не подкреплённая мероприятиями, обеспечивающими стабилизацию позвоночника, не эффективна.

Поэтому специалистам, работающим со студентами, имеющими сколиоз, в первую очередь рекомендуется особое внимание отводить вопросам стабилизации позвоночника. В практике физического воспитания релаксацию в учебном процессе рекомендуется применять как эффективную методику, направленную на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных техник.

Особенно велика роль применения релаксации для занимающихся, у которых по результатам медицинского осмотра выявлено такое заболевание, как сколиоз. Сколиоз относится к группе заболеваний опорно-двигательного аппарата, связанных с изменением осанки. Сколиоз может быть простым, или частичным, с одной боковой дугой искривления, и сложным – при наличии нескольких дуг искривления в разные стороны и тотальным, когда искривление захватывает весь позвоночник.

Одновременно со сколиозом может наблюдаться и торсия его, т. е. поворот отдельного позвонка вокруг вертикальной оси. В настоящее время выделяют следующую классификацию сколиоза: по происхождению - это сколиозы миопатические, неврогенного происхождения, диспластические, рубцовые, травматические и идиопатические; по форме искривления различают: С-образный сколиоз с одной дугой искривления, S-образный сколиоз с двумя дугами искривления, Z-образный сколиоз с тремя дугами искривления. Эта форма сколиоза встречается реже всего; по локализации искривления – шейно-грудной, грудной, грудно-поясничной, поясничной и пояснично-крестцовой сколиозы.

Сколиозы чаще всего прогрессируют в юношеском возрасте с 10 до 17 лет. Его различают по степени искривления. Доказано, что в 80% случаев сколиозы бывают идиопатическими с неизвестными причинами, они - чаще всего, встречающиеся у детей, ведущих малоподвижный образ жизни, а также из-за неправильной посадки в школе за партой или дома за компьютером, либо по причине неправильного положения за столом во время выполнения уроков.

Медицинскими исследованиями доказано, что 30% взрослого населения в мире имеют отклонения в строении позвоночника, а обследование детей школьного возраста выявили нарушение осанки у каждого пятого с последующим развитием заболевания. За последние 20 лет, сколиоз резко прогрессирует и по статистическим данным его рост увеличился в 3 раза.

Количество инвалидов с заболеванием опорно-двигательного аппарата в настоящее время составляет 10 % от общего числа заболевания. Однако из этого числа 53% заболевших диагностирован сколиоз. В практике различают 4 степени сколиоза: сколиоз I степени определяется углом искривления до  $10^\circ$ , его определяют по следующим признакам – опущенное положение головы, сведенные плечи, сутуловатость, надплечье на стороне искривления выше другого, асимметрия талии; сколиоз II степени определяется углом искривления от  $11^\circ$  до  $25^\circ$ , в этом случае наблюдается торсия, т.е. поворот позвонков вокруг вертикальной оси, асимметрия контуров шеи и треугольника талии, таз на стороне искривления опущен, на стороне искривления в поясничном отделе имеется мышечный валик, а в грудном – выпячивание.

При сколиозе II степени кривизна наблюдается в любом положении тела; сколиоз III степени определяется углом искривления от  $26^\circ$  до  $50^\circ$ , он определяется по сильно выраженной торсии, наличию всех признаков сколиоза II степени, а также по очерченному реберному горбу, западанию ребра, мышечным контрактурам, ослаблению мышц живота, выпиранию передних реберных дуг; сколиоз IV степени определяется углом сколиоза  $> 50^\circ$  и выражается сильной деформацией позвоночника.

Формированию правильной осанки и её коррекции на учебных занятиях должно отводиться важное место. Правильная осанка обеспечивает нормальную деятельность опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, способствует более экономному расходованию энергии при выполнении физических нагрузок.

В течение занятия необходимо обращать внимание студентов на оптимальное положение головы, правильную работу рук, туловища и ног, как при выполнении упражнений в статическом положении, так и в движении. На учебных занятиях рекомендуется применять индивидуальный подход к занимающимся.

Рекомендуются также дополнительные формы физической культуры в режиме дня: утренняя гигиеническая гимнастика; выполнение специальных комплексов упражнений; подвижные игры небольшой интенсивности; физкультурные паузы во время выполнения домашних заданий; пешие прогулки, катание на велосипеде, катание на коньках и лыжах, оздоровительное плавание, походы выходного дня, закаливающие процедуры – воздушные ванны, души, водные процедуры.



**Заключение.** Таким образом, при выявлении сколиоза, особенно на первой его стадии развития, рекомендуется обращать внимание на регулярное соблюдение недельного двигательного режима. При помощи специалистов подобрать эффективную методику, направленную на профилактику заболевания, определить режим труда, отдыха и питания, регулярно проводить контроль за состоянием здоровья и принимать срочные меры на профилактику различного рода заболевания, в том числе и сколиоза.

**Список цитируемых источников:**

1. Вышинская, Л. Сколиоз – угроза жизни подростка / Л. Вышинская // Журнал «Вечерние вести», №188, 2003 г. – С.87.
2. Кузьмич, А.И. Сколиоз / А.И. Кузьмич, И.И. Кон, В.Е. Беленький. – М. : Медицина, 1981. – 272 с.

**ИВАНОВА А. А., КОВАЛЬ Д. М.,** гр. М-148

Брест, УО «БрГТУ»

*Научный руководитель – С. И. Юрчик, ст. преподаватель кафедры ФВиС УО «БрГТУ»*

**СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,  
НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОЗДОРОВЛЕНИЕ И СПОРТИВНУЮ  
ПОДГОТОВКУ СТУДЕНТОВ**

**Введение.** Физическая культура – это не только вид (часть) культуры, это процесс и результат деятельности, средство и способ преобразования и совершенствования человека для выполнения его социальных функций. Частью системы физической культуры является физическое воспитание, представляющее собой процесс решения воспитательных и образовательных задач в интересах всестороннего развития личности. Образовательная функция физического воспитания обусловлена как теоретическими, так и практическими факторами в совокупности с творческой и познавательной деятельностью. Творческая активность его как личности и будущего специалиста во многом определена сущностью обучения и воспитания. Принципиальные требования, структура и содержание физического воспитания студентов основаны на существующих в рамках процесса обучения закономерностях, однако далеко не всегда они преобразуются в принципы, определяющие позитивное влияние физической культуры и спорта на становление специалиста-профессионала. Проблемным вопросом учебно-воспитательного процесса является стремление некоторых студентов находить в физическом воспитании только элементы для удовольствия без проявления собственноручных усилий, преодоления различных препятствий в учебе и жизни. В таком случае мы не можем говорить о наличии физкультурно-спортивной деятельности, так как студент, не вошедший в систему отношений и закономерностей физического воспитания, не может осуществлять свою деятельность.

Физическая культура – часть общечеловеческой культуры, направленная на укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств: различных

систем физических упражнений, спорта, естественных сил природы, гигиенических мероприятий в общественной практике и повседневной жизни. В социальном плане под физической культурой понимают совокупность духовных и материальных ценностей, созданных и используемых обществом для оптимизации физического развития и двигательной активности людей и опосредованно всей их жизнедеятельности в целях физического совершенствования. Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного и морально стойкого подрастающего поколения.

Физическое воспитание решает задачи укрепления здоровья, реализации потребности человеческого организма в двигательной активности всестороннего развития физических и духовных сил, повышения работоспособности, продления творческого долголетия и жизни людей, занятых во всех сферах деятельности.

Физическое развитие – процесс становления и изменения морфофункциональных свойств организма, физических качеств и способностей, совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания в течение индивидуальной жизни человека и от поколения к поколению.

Важной задачей дисциплины «Физическая культура» является познание природы человека, его телесности. Изучение специальных теоретических сведений имеет прикладную направленность на поддержку и укрепление здоровья и работоспособности. Только при условии владения такими знаниями выполнение двигательных действий приобретает осознанный характер, формируются убеждения в пользе физкультурно-спортивной активности и положительная мотивация к принятию ценностей физической культуры.

**Цель работы.** Изучить средства и методы физического воспитания, направленные на оздоровление и спортивную подготовку студентов.

Цель физического воспитания является тем исходным положением, которое в полном объеме определяет его направленность и содержание. Ее сущность должна исходить из объективных потребностей личности и общества.

**Методы исследования.** В данном исследовании применялись общепринятые педагогические методы: изучение литературных источников отечественных и зарубежных авторов, педагогические наблюдения, опрос.

**Результаты и их обсуждение.** В высшем учебном заведении процесс физического воспитания должен строиться так, чтобы студент как субъект социальных отношений являлся его центральной фигурой.

Исходя из этого положения, содержание занятий должно отвечать интересам, мотивам и потребностям молодых людей, их представлениям об идеале физически современной личности. Идеал становится действенным мотивом, когда его достижение является одной из жизненно-важных целей личности. На основе идеала под влиянием педагогических воздействий, учебных требований, других социальных отношений формируется установка индивида на физкультурно-спортивную деятельность по его достижению.

В свою очередь, успешность физкультурно-спортивной деятельности определяется уровнем физической культуры личности, который в совокупности характеризуется определенным уровнем физического развития, физической и функциональной подготовленности, сформированностью интересов, мотивов, потребностей и ценностных ориентаций.

Актуальность. Недостаточная двигательная активность подрастающего поколения является в настоящее время одной из важных проблем физического воспитания учащихся, от решения которой в значительной степени зависит их дальнейшая продуктивная жизнедеятельность.

Эффективным направлением решения данной проблемы являются круглогодичные, организованные занятия подростков и юношей популярными, зрелищными видами двигательной активности, которые позволяют получить большой оздоровительно-развивающий эффект (С. И. Гончаренко, 2000; В. К. Бальсевич, 2004; В. П. Губа с соавт., 2008; А. П. Матвеев, 2012).

К таким полезным средствам физического воспитания подрастающего поколения относятся баскетбол и его современная разновидность - стритбол, систематическое использование которых в урочных и во неурочных формах занятий с учащимися предоставляет дополнительные возможности для повышения уровня их физической подготовленности и закрепления необходимых двигательных навыков (В. Саливон, 2001; В. Г. Новиков с соавт., 2003; Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, 2010; Е. А. Колесникова с соавт., 2002-2011; В. А. Лепешкин, 2013).

В связи с тем, что арсенал успешных игровых технико-тактических действий, базирующихся на высоких физических кондициях, закладывается в подростковом возрасте, представляет большой интерес изучение возможностей круглогодичного сопряженного применения средств баскетбола и стритбола в секционных занятиях с учащимися 15-16 лет.

При сопряженном применении средств баскетбола и стритбола поддерживается интерес подростков к тренировкам, открываются большие возможности для эффективного оздоровительного влияния на их организм.

**Заключение.** Таким образом, физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики. Физическая культура дает студенту внутренний подъем, так как появляются возможности саморазвития. Физическое развитие играет большую роль в профессиональном становлении.

Физическая подготовка студентов - одна из главных задач высших учебных заведений. Прошедший физическое воспитание студент, понимает всю важность данной дисциплины в развитии человека и подготовке специалиста. Знает основы физической культуры и здорового образа жизни. Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья. Развивает и совершенствует психические и физические способности и качества.

Появляется большой опыт, который в будущем используется для достижения жизненных и профессиональных целей и формирует гармонично развитого, высококвалифицированного специалиста.

#### Список цитируемых источников

1. Кошелев, В.Ф. Физическое воспитание студентов в техническом вузе / В.Ф. Кошелев, О.Ю. Малозёмов, Ю.Г. Бердникова, А.В. Минаев, С.И. Филимонова. – М. : 2015 г.
2. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении [Электронный ресурс]. – Режим доступа:// [https://otherreferats.allbest.ru/sport/00639877\\_0.html](https://otherreferats.allbest.ru/sport/00639877_0.html) . – Дата доступа: 21.04.2020.
3. Медведев, В. А. Физическая культура студентов специального учебного отделения / В.А. Медведев, В.А. Коледа, О.П. Маркевич. – М. : 2010 г.
4. Казакова, Е.Е. Организация занятий по физическому воспитанию в вузе / Е.Е. Казакова. – М. : 2013 г.

**СТОЙКО А. Ю.**, гр. АТП-17

Брест, УО “БрГТУ”

*Научный руководитель – В. Н. Кудрицкий, доцент, канд. пед. наук,  
профессор кафедры ФВиС УО БрГТУ*

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ В ПОВЫШЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Введение.** Физическая рекреация осуществляется при помощи различных физических упражнений. В качестве основных средств используют специально подобранные упражнения, направленные на укрепление здоровья и повышения работоспособности студентов в режиме дня.

Рекреативная физическая культура предполагает занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми, туризмом, спортивной охотой, физкультурно-спортивными развлечениями. Физическая рекреация это специально направленное использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановление функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин.

**Цель работы.** Обосновать важность физической рекреации как формы специальной двигательной деятельности студентов, направленной на создание оптимального физического состояния, обеспечивающего стабильное функционирование организма.

**Методы исследования.** В данной работе применялись общепринятые педагогические методы: изучение литературных источников отечественных и зарубежных авторов по данной проблеме, опрос, педагогические наблюдения и анкетирование.

**Обсуждение результатов.** Физическая рекреация являлась способом активного отдыха, формирующая здоровье человека. Она имеет множество преимуществ перед другими компонентами физической культуры.

Во-первых, рекреация доступна людям любых возрастов – от малышей до пожилых людей. Во-вторых, человек сам может выбирать время для занятий и их продолжительность можно заниматься рекреацией в любое удобное для вас время (начиная с утра и заканчивая поздним вечером), а длительность может варьироваться от 10 минут до нескольких часов. Это преимущество является главным, т.к. показывает, что вне зависимости от занятости, любой человек способен поддерживать свой организм в отличной форме при минимальных усилиях.

В-третьих, занятия физической рекреацией не имеют определенного места проведения, это показывает, что она не требует экономических вложений для абонементов в дорогие спортивные комплексы (вы можете заниматься дома, в зале, на площадке и т.п.).

И последним, но не менее важным плюсом является то, что студенты могут заниматься как самостоятельно, так и группами. Но, не смотря на такой вариативный вид двигательной деятельности, рекреация все же требует соблюдение культуры занятий, которая включает в себя самоконтроль, медицинский контроль, умеренная нагрузка и отдых, соответствующий полу, возрасту и физическому развитию.

В результате педагогических наблюдений выявлено, что для организации физической рекреации студентов лучше в учебном процессе использовать традиционные и нетрадиционные средства и методы физической культуры. Основное внимание необходимо отводить естественным силам природы, режиму питания, режиму труда, отдыха и быта.

В этом случае физическая рекреация благодаря своей специфике может быть востребована людьми разного возраста, пола, состояния здоровья, физической подготовленности. Она представляет собой активный отдых, способствующий восстановлению сил с помощью физических упражнений, подвижных и активных игр, туризма, охоты и т.п.

В физическом воспитании студентов рекреация представляет одну из форм двигательной активности, направленной на отдых после выполнения работы разной интенсивности. Она рассматривается как часть физической культуры, основу которой составляет двигательная деятельность умеренной интенсивности с использованием физических упражнений на растягивание, на ловкость, гибкость, а также подвижные и спортивные игры, пеший туризм, велотуризм, плавание, езда на лыжах и коньках. Как правило, в процессе выполнения пассивной или активной работы в течение дня в организме человека наступает усталость.

Студенческой молодёжи приходится на учебных занятиях при прослушивании лекционного и семинарского материалов порядка шести часов и более находиться в аудиториях в статическом положении. В первые часы нахождения без движения, занимающиеся ощущают определенный дискомфорт, которой может проявляться в следующем: быстро устает рабочая рука, ноги затекают, возникает напряжение мышц шеи и спины, замедляется процесс кровообращения, который вызывает изменения в функциональном состоянии организма. В этом случае для восстановления работоспособности рекомендуется в аудиторных занятиях использовать специально разработанную методику применения рекреационной физической культуры в виде производственной гимнастики, направленной на восстановление работоспособности студентов. Комплекс физических упражнений по производственной гимнастике составляется с учетом особенностей характера труда и условий проведения занятий. В комплекс рекомендуется включать разнообразные несложные упражнения, доступные для выполнения. Комплекс производственной гимнастики должен состоять из 6-8 упражнений и выполняться не более 8-10 минут.

При составлении комплекса необходимо пользоваться принятой гимнастической терминологией. Производственную гимнастику рекомендуется выполнять после первого часа второй пары как в первой, так и во второй сменах учебных занятий. Гимнастический комплекс в потоках на лекциях проводят общественные инструктора из числа студентов под руководством преподавателя. В данном случае для организации производственной гимнастики рекомендуется разработать 14 комплексов, рассчитанных на теоретический годовой курс обучения студентов. Для усвоения комплексов физических упражнений студентами предлагается один комплекс выполнять в течение двух недель, а затем комплекс меняется. К основным разновидностям физической рекреации ре-

комендуются: специальные физические упражнения; разнообразие двигательной активности; организация рекреационных занятий во время продолжительной работы в специально отведенное для нее время.

Рекреацию рекомендуется направлять на укрепление здоровья и повышение эмоционального эффекта, комплексно использовать основные и вспомогательные средства, к которым можно отнести физические упражнения различной направленности, естественные силы природы, рациональный режим питания, труда, отдыха и быта. В результате физической рекреации необходимо добиваться удовлетворения в двигательной активности, получении эмоционального эффекта, переключения с одного вида деятельности на другой, активизации деятельности организма с помощью движений, направленных на восстановления сниженных функций организма.

Основу физической рекреации составляет организация активного отдыха, в процессе которой эффективно будут осваиваться принципы здорового образа жизни и совершенствоваться двигательные умения и навыки. Физическая рекреация может быть усилена путем организации и проведения деловых игр, которые составляют базу для организации и проведения «Дня здоровья», «Спортивного вечера», «Всей группой на старт» и других форм оздоровительных мероприятий. При этом в содержание деловых игр необходимо включать элементы различной физической рекреации. По своему содержанию физическая рекреация может быть пассивной.

Поскольку при просмотре спортивных и других культурно-восстановительных мероприятий зрители или болельщики не проявляют двигательную активность, однако, сам факт присутствия на таких мероприятиях может выступать в качестве средства физической рекреации. Основой такой рекреации является присутствие эмоционального, психологического и оздоровительного эффектов.

**Заключения.** Таким образом, при изучении данной проблемы была сделана попытка обобщить теоретический и практический материал о значении физической рекреации в жизни человека, которая занимает важное место при организации здорового образа жизни и требует дальнейшего изучения.

### **Список цитируемых источников**

1. Кудрицкий, В. Н. Оздоровительные физкультурно-спортивные технологии в физическом воспитании студентов / В. Н. Кудрицкий, В. П. Артемьев, Ю. В. Кудрицкий // Метод. рекомендации. – Брест : БрГТУ, 2010. – 39с.

## Содержание

<b>БЕНЗЕРУК К. А.</b> ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ БРОНХИТОМ	3
<b>БАСОВ Д. С.</b> ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СКОЛИОЗА У СТУДЕНТОВ	5
<b>САВЧИК Д. В.</b> ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ БОРЬБЫ СО СКОЛИОЗОМ	8
<b>БЕЛОВЕЖА О. П.</b> ПРОЯВЛЕНИЯ ГИПОДИНАМИИ У СТУДЕНТОВ	11
<b>ДЕМЧУК А. И.</b> ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ	12
<b>КОЗЕКА И. А.</b> РЕЛАКСАЦИЯ КАК МЕТОД ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК	15
<b>ЛЕВАНЕВСКАЯ К. И.</b> ВЛИЯНИЕ ВЕГЕТАРИАНСКИХ ДИЕТ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	18
<b>ПЕРЕЦ М. А.</b> ПРОБЛЕМЫ БЫСТРОГО ПИТАНИЯ В СРЕДЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	21
<b>СКИРТА А. С.</b> СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ	24
<b>ТЮШКЕВИЧ Е. С.</b> ПИЛАТЕС КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК БрГТУ	27
<b>РЕЗАНОВИЧ Т. Н., САВИЦКАЯ В. А.</b> ФАСТФУД КАК АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА ПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	30
<b>ХВЕДЧЕНЯ А. О.</b> МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АКВААЭРОБИКЕ СО СТУДЕНТАМИ НЕПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ	33
<b>САХАЩИК А. А., ШУЛЬЖИК Д. Д.</b> ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ	35
<b>КРАСИЛЬСКИЙ П. А.</b> АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ	38
<b>МЕНДЕЛЬ Д. А.</b> ВЛИЯНИЕ СТЕРОИДОВ НА ОРГАНИЗМ	41
<b>МЕСНИКОВИЧ В. Э.</b> БРЕСТСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ГРЕБЛЕ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ МОЛОДЁЖИ	44
<b>КРАСЬКО Д. В.</b> СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ	47
<b>ГАКАМСКАЯ А. А.</b> РЕЖИМ ПИТАНИЯ ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ	49

<b>ЯГОВДИК В. Д.</b> ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРИАЦИИ НА УМСТВЕННУЮ УТОМЛЯЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ	52
<b>ДАНИЛЬКЕВИЧ А. В., СИДОРЕВИЧ А. С.</b> ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В АРМРЕСТЛИНГЕ	55
<b>АНДРОСЮК А. О.</b> ОСНОВЫ САМОКОНТРОЛЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ НА ТРЕНАЖЕРАХ...	58
<b>ДЖЕЙГАЛО В. В.</b> ЗАКАЛИВАНИЕ – ПРОФИЛАКТИКА И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ	61
<b>КРЕЙДИЧ Д. Э.</b> РОЛЬ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ	63
<b>БОРОВИК АНАСТАСИЯ</b> ЗНАЧЕНИЕ ИНТЕЛЛЕКТА В ИГРОВЫХ КОМАНДНЫХ ВИДАХ СПОРТА (ФУТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ, ГАНДБОЛ)	66
<b>ЖУКОВИЧ В. В.</b> ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	69
<b>ВЕРЕМЧУК А. А.</b> РОЛЬ РЕЛАКСАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ МИОПИИ	72
<b>ЗОЛОТУХИНА А. Э.</b> ВЛИЯНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ РЕЛАКСАЦИИ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ СТРОИТЕЛЬНОГО ФАКУЛЬТЕТА	75
<b>НОВИК Д. И.</b> РОЛЬ РЕЛАКСАЦИОННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ПРОФИЛАКТИКЕ СКОЛИОЗА	77
<b>ИВАНОВА А. А., КОВАЛЬ Д. М.</b> СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОЗДОРОВЛЕНИЕ И СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ СТУДЕНТОВ	80
<b>СТОЙКО А. Ю.</b> РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ В ПОВЫШЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	83



**Научное издание**

*Тезисы докладов XI региональной студенческой  
научно-методической конференции Брестского  
государственного технического университета*

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ –  
ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*г. Брест, 23 апреля 2020 г.*

*Текст печатается в авторской редакции, орфографии и пунктуации*

*Ответственность за содержание тезисов  
докладов несут научные руководители*

Ответственный за выпуск: Орлова Н. В.  
Редактор: Боровикова Е. А.  
Компьютерная вёрстка: Боровикова Е. А.

ISBN 978-985-493-515-7



Издательство БрГТУ.

Свидетельство о государственной регистрации  
издателя, изготовителя, распространителя печатных  
изданий № 1/235 от 24.03.2014 г., № 3/1569  
от 16.10.2017 г. Подписано в печать 15.05.2019 г.  
Гарнитура «Times New Roman». Формат 60×84<sup>1/16</sup>.  
Бумага «Performer». Уч. изд. л. 5,5. Усл. печ. л. 5,11.  
Заказ № 1189. Тираж 50 экз. Отпечатано на ризографе  
Учреждения образования "Брестский  
государственный технический университет".  
224017, г. Брест, ул. Московская, 267.