

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 гемоциркуляции 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.