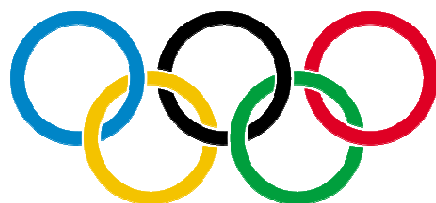




50 лет BrGTU

г. Брест
29 января 2016 г.



**МАТЕРИАЛЫ X МЕЖВУЗОВСКОЙ
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ,
ПОСВЯЩЕННОЙ 50-ЛЕТИЮ ОБРАЗОВАНИЯ
БРЕСТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА
(1966-2016)**



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

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

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Сборник научных статей
X межвузовской научно-методической конференции,
посвященной 50-летию образования Брестского
государственного технического университета

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ: ПРОБЛЕМЫ
И ПЕРСПЕКТИВЫ**

29 января 2016 г.

Рекомендовано Советом университета

Брест 2016

~ 1 ~

УДК 769
ББК 75.6я431

Редакционная коллегия:

Кудрицкий В.Н., канд. пед. наук, доцент, профессор кафедры ФВИС Брестского государственного технического университета (главный редактор), г. Брест

Коледа В.А., доктор пед. наук, профессор, заведующий кафедрой ФВиС БГУ, г. Минск

Демчук Т.С., канд. пед. наук, заведующая кафедрой физической культуры Брестского государственного университета им. А.С. Пушкина, г. Брест

Рецензенты:

Моисейчик Э.А., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры физической культуры Брестского государственного университета им. А.С. Пушкина, г. Брест

Софенко А.И., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры легкой атлетики, плавания и лыжного спорта Брестского государственного университета им. А.С. Пушкина, г. Брест

«Физическое воспитание студенческой молодежи: проблемы и перспективы»: сборник материалов X межвузовской научно-методической конференции, посвященной 50-летию образования Брестского государственного технического университета. Брест, 29 января 2016 г./ УО «Брест. гос. техн. ун-т» В.Н. Кудрицкий (гл. редактор) [и др.].- Брест: Издательство БрГТУ, 2016. – 60 с.

ISBN 978-985-493-384-9

В сборнике представлены научные статьи участников X межвузовской научно-методической конференции **«Физическое воспитание студенческой молодежи: проблемы и перспективы»**, посвященные актуальным проблемам организации здорового образа жизни, использования традиционных и нетрадиционных средств и методов, направленных на профилактику и лечение различных заболеваний, а также эффективной организации учебно-тренировочного процесса по различным видам спорта.

Печатается согласно плану научных, научно-практических мероприятий, планируемых ежегодно в рамках «Недели науки», с целью подведения итогов НИР за 2016 год.

Научные материалы адресованы магистрам, преподавателям вузов, учителям школ, гимназий и студентам. Рекомендовано Советом университета протокол № 1 от 25.10.2016 г.

Ответственность за точность приведенных фактов, цитат, подбора материалов и другой информации, представленной к опубликованию, несут авторы данных работ.

УДК-796
ББК 75.6я431

ISBN 978-985-493-384-9

© Издательство БрГТУ, 2016

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

В.С. АРУШАНОВ

Брестский государственный технический университет, г. Брест

Введение. Процесс подготовки футболистов приобретает все более сложный комплексный характер. В качестве информативных параметров соревновательной деятельности футболистов используют показатели, характеризующие объем, разносторонность и точность технико-тактических действий.

Жесткая спортивная конкуренция выдвигает новые, более высокие требования к спортсменам, тренерам, научным сотрудникам и менеджерам. Эти требования способствуют повышению эффективности учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности футболистов [1].

Несмотря на существующие трудности в реализации контроля в соревновательной деятельности, многие специалисты считают, что количественная и качественная оценка игровой деятельности футболистов необходима для анализа ее результатов.

На этой основе осуществляется коррекция учебно-тренировочного процесса, оценка работоспособности футболистов, организация индивидуальной тренировки и дальнейшее совершенствование структуры игры.

Одной из важных причин осуществления педагогического контроля соревновательной деятельности является необходимость создания индивидуальных моделей игровой деятельности футболистов.

Постановка проблемы. Определить факторы, влияющие на специальную работоспособность футболистов. Изучить основные положения методики учебно-тренировочного занятия.

В футболе, как и в механике, может быть проделана просто работа, а может быть совершена полезная работа. Критерием эффективности работы, выполняемой в соревновательных матчах, всегда была и всегда будет точность выполнения технических приемов. От футболистов, которые постоянно ошибаются, взаимодействуя с мячом, мало пользы, даже если они способны много бегать.

Специальная работоспособность футболистов заключается в сочетании высокой двигательной активности и точной работы с мячом.

Футбольная работоспособность "складывается" не только из того, как игрок может проводить соревновательные игры, но и как он может переносить тренировочные нагрузки (многократно повторять отдельные приемы в упражнении, выполнять большое количество действий с мячом за тренировку, выдерживать тренировки в целом). Есть, например, футболисты, которые могут блестяще провести один-два матча, но не "вписываются" в команду, потому что не способны выдерживать большие тренировочные нагрузки.

Умение сочетать высокую двигательную активность и точную работу с мячом является отличительной чертой футболистов высокого класса.

Исследования показали, что когда игроки разной квалификации выполняют действия с мячом на фоне одной и той же нагрузки, то футболисты более высокого класса могут повторять технические приемы большее количество раз, причем все время с высокой точностью.

Объем специальной работы с мячом с необходимой точностью, который может выполнить футболист в игре и тренировке, определяют три основных фактора:

- уровень владения структурой двигательных действий с мячом;
- уровень развития двигательных качеств;
- состояние чувствительных систем.

Высокий уровень специальной работоспособности предполагает гармоничное сочетание всех ее составляющих, так как отставание в одном из компонентов или перекос в ходе тренировок в сторону другого приводит к снижению уровня работоспособности. Соответственно и работа по совершенствованию техники владения мячом (передача мяча партнеру правой или левой ногой на расстоянии 10 м; передача мяча партнеру правой или левой ногой с продвижением вперед на расстоянии 15 м; обводка предметов; удары по мячу на точность), развитию двигательных качеств и чувствительных систем должна проводиться параллельно, причем при совершенствовании каждой из данных составляющих следует соблюдать определенные принципы, основанные на законах переноса тренированности.

В процессе игры выполняются как сложнокоординационные (обводка, удары по мячу с лета и т. д.), так и простейшие приемы (остановка мяча и туловищем, удары по мячу с места, ведение мяча, вбрасывание).

Если футболисты будут тренировать не ту технику, которая требуется в соревновательных играх, то им придется использовать в играх технику, которую они тренировали.

Невозможно отрабатывать действия с мячом, которые в дальнейшем должны выполняться в игре, не соблюдая принцип специализированности [2].

Под специализированностью понимается совпадение тренировочных заданий с теми или другими эпизодами соревновательной игры по:

- по координации работы мышц ("внутренней" организации движений) футболиста;
- по кинематическим и динамическим характеристикам (скорости перемещений игроков; величине усилий, прилагаемых футболистами для выполнения действий с мячом; быстроте исполнения и внешней форме движений с мячом);
- по функциональному состоянию футболистов в целом и состоянию мышц ног.

Совершенствованию точности взаимодействия с мячом нет предела, причем высокого мастерства могут добиться и те, кто одарен природой в большей степени, и те, кто в меньшей.

Чтобы футболисты действительно совершенствовали "игровые" действия с мячом в упражнениях, необходимо ставить те же требования к исполнению приемов, которые предъявляются в соревновательных матчах. Не имеет смысла, например, футболистам тренировать удары по воротам по неподвижному мячу в условиях, когда нет противодействия соперника, и не требуется быстроты исполнения удара, и нет также "стенки", выстроенной обороняющимися игроками, потому что в таких условиях удары по воротам в играх не выполняются.

Заключение. Таким образом, самым лучшим специализированным тренировочным упражнением могла бы стать соревновательная игра, но в ходе матчей футболисты не так часто взаимодействуют с мячом.

Фактически существует только один путь, чтобы игроки могли набрать большие объемы повторений приемов в специализированных условиях. Для этого необходимо отрабатывать технические приемы с мячом на каждой тренировке и доводить эти движения до автоматизма.

В процессе тренировочных занятий рекомендуется так же моделировать те упражнения, которые выполняются в тех или других эпизодах реальной игры, повторяя их многократно. Частота повторений данных действий ограничивается физиологическими "барьерами" возможностями занимающихся данным видом спорта.

Если не будут соблюдаться соответствующие регламенты выполнения упражнений, позволяющие работать игрокам с необходимой мощностью, то в этом случае достичь определенных успехов в игровой деятельности занимающимся будет достаточно сложно.

Литература

1. Кузин, В.В. Научные приоритеты в физическом воспитании и спортивной подготовке детей и юношества (первые итоги работы Проблемного научного совета по физической культуре РАО) / В.В. Кузин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 2. – С. 2–5.

2. Айрапетянц, Л.Р. Спортивные игры (техника, тактика, тренировка) / Л.Р. Айрапетянц, М.А. Годик. Ташкент: Изд-во им. Ибн-Сины, 1999. – 156 с.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Г.К. БАЖАНОВА

Брестский государственный технический университет, г. Брест

Введение. Занятия оздоровительной аэробикой способствуют развитию и поддержанию интереса студенческой молодежи к динамической деятельности и мотивации к занятиям, а также комплексно воздействуют на организм занимающихся.

Оздоровительную аэробику отличает эмоциональная насыщенность занятий, простота и вариативность применяемых средств, возможность контроля и самоконтроля состояния здоровья занимающихся, музыкальность, пластичность и танцевальность выполняемых упражнений.

В своем единстве компоненты аэробики могут обеспечить достижение социально значимых результатов: здоровья, физического развития, культуры движений, эстетики физического имиджа; сохранить и развить индивидуальные черты характера.

Постановка проблемы. Основной проблемой в настоящее время является определение эффективности комплексного воздействия средствами оздоровительной аэробики на организм студентов. Для решения этой проблемы мы попытались использовать анализ научно-методической литературы, опрос, педагогический эксперимент, методы математической обработки.

Физиологическое значение понятия «аэробика» определяется аэробными процессами образования энергии в присутствии кислорода во время упражнений циклического или поточного характера. К видам двигательной активности, дающим преимущественно аэробную нагрузку, относятся различные циклические движения, выполняемые с невысокой интенсивностью достаточно длительное время.

Гимнастические упражнения, дополненные ходьбой и бегом, полезны в оздоровительных занятиях и интересны многим занимающимся. Выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс, стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем и таким образом совершенствует аэробные механизмы обменных процессов. Это и дало основание использовать термин «аэробика» для разнообразных программ, выполняемых под музыкальное сопровождение и имеющих танцевальную направленность.

Перед тем как начать заниматься аэробикой, необходимо оценить свои возможности: состояние здоровья, уровень физической подготовленности и др. Лучших результатов можно добиться при систематических занятиях под руководством высококвалифицированных специалистов. Занятия оздоровительной аэробикой обладают комплексным воздействием на организм занимающихся.

При этом фактически в любом виде аэробики можно достичь главных оздоровительных целей – развить выносливость, силу, быстроту, ловкость, гибкость. Оздоровительный эффект определяется как видом аэробики, так и рациональным построением занятий. Оздоровительная аэробика представляет собой одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Характерным признаком оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа кардиореспираторной системы. Показателем тренированности данной системы является максимальное потребление кислорода. Положительный эффект оказывает только оптимальная физическая нагрузка, достигаемая в процессе аэробных тренировок.

Она должна быть такой, чтобы определенное количество времени тренировки частота сердечных сокращений (ЧСС) находилась в так называемой «целевой зоне пульса»: это 60–90 % от максимальной ЧСС. Нагрузки умеренной интенсивности для большинства людей с невысоким уровнем физической подготовленности соответствуют быстрой ходьбе. Другие спортивные специалисты рекомендуют интенсивность оздоровительных упражнений, обеспечивающих 65–80 % частоты пульса от максимальной ЧСС. Каждый занимающийся должен научиться определять пульс сначала в состоянии покоя и знать максимальную частоту сердечных сокращений. Для двадцатилетней девушки это 200 ударов в минуту. Значит, оптимальный пульс составит 140–160 ударов в минуту. И его следует поддерживать непрерывно, по крайней мере, 20 минут занятий. Если заниматься с такой интенсивностью четыре раза в неделю, то довольно быстро ощущается тренировочный эффект: улучшается подготовленность, укрепляется сердце. Хороший способ проверки «тест разговором». Если во время занятий вы можете продолжать разговор, значит, интенсивность допустимая. Если ощущаете сбой в дыхании и с трудом способны поддержать разговор, значит, нагрузка выше допустимой.

Учебная программа по дисциплине «Физическая культура» в вузе предусматривает для студентов СМГ следующие требования из раздела оздоровительной аэробики: упражнения на осанку, основные движения руками, ногами, туловищем, танцевальные шаги, равновесие, упражнения с гимнастическими снарядами (палка, мяч, гантели и т. д.). Прежде чем начинать занятия со студентами СМГ, преподаватель обязан познакомиться с диагнозом и результатами врачебного обследования студентов. Состав СМГ должен быть не более 12 человек. Важен правильный подбор студентов, однородных по диагнозу перенесенного заболевания и одинакового уровня функциональных возможностей. Регулярные занятия аэробикой позволяют повышать способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивать общий кровоток и тем самым «транспортировку» кислорода к мышечному механизму, поэтому они рекомендуются студентам СМГ. При умеренных нагрузках мышечный аппарат укрепляется, улучшается его кровоснабжение, в работу вступают резервные капилляры. Если нагрузка в течение определенного периода времени была чрезмерной, то целесообразно ее снижать постепенно, чтобы в мышцах не возникало нежелательных явлений. Физическая активность уменьшает риск развития ишемической болезни сердца, снижая работу сердца в покое и потребность миокарда в кислороде; снижает артериальное давление, снижает частоту сердечных сокращений и склонность к аритмии. Одновременно увеличиваются коронарный кровоток, эффективность периферического кровообращения, сократительная способность миокарда, объем циркулирующей крови и объем эритроцитов, устойчивость к стрессам. Адекватная физическая тренировка способна в значительной степени приостановить возрастные изменения различных функций. В любом возрасте с помощью тренировки можно повысить аэробные возможности и уровень выносливости – показателей биологического возраста организма и его жизнедеятельности. Резкое ограничение двигательной активности в последние десятилетия привело к снижению функциональных возможностей организма, поэтому так важны занятия физической культурой для студенческой молодежи. Оздоровительные программы аэробики привлекают широкий круг студентов своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание занятий в зависимости от интересов и подготовленности студентов.

Танцевальная аэробика укрепляет мышцы, особенно нижней части тела, стимулирует работу сердечно-сосудистой системы, улучшает координацию движений и осанку, снижает лишний вес. Степ-аэробика служит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, для укрепления мышц и восстановления после травм колена. Аквааэробика укрепляет тело, улучшает гибкость, растягивает мышцы и связки, сжигает лишние калории, успешно восстанавливает после травм, полезна для всех возрастов.

Заключение. Таким образом, систематические занятия позволяют приобрести хорошее самочувствие, улучшить здоровье, оказывают эстетическое воздействие на организм занимающихся, повышают тонус мышц, улучшают подвижность суставов и функциональных возможностей организма.

Литература

1. Булич, Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах / Э.Г. Булич. – М.:1996. – 75 с.
2. Касаткина, В.Н. Здоровье: учебно-методическое пособие / В.Н. Касаткина, Л.А. Шеплягина. – М.: 2007. – 120 с.

ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА УКРЕПЛЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ

И.В. БОБИЧ

Брестский государственный технический университет, г. Брест

Введение. Бронхиальная астма — это хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей, при котором повышается их чувствительность к многочисленным раздражителям.

Основным проявлением заболевания являются приступообразные нарушения бронхиальной проводимости, которые клинически выражаются в повторных эпизодах удушья, кашля и хрипов.

Астма по-разному действует на каждого человека. Она может быть легкой, лишь изредка напоминая о себе, а иногда ее протекание практически постоянно и тяжело. Он может угрожать жизни человека.

Люди, страдающие бронхиальной астмой, зачастую вынуждены отказываться от физических нагрузок, чтобы лишний раз избежать мучительного приступа. Однако правильные физические упражнения помогают справиться с одышкой и удушьем, сопровождающими это непростое заболевание.

Постановка проблемы. Бронхиальная астма представляет собой важную медико-социальную проблему. В последние годы наблюдается тенденция роста больных астмой в нашей стране.

В патогенезе бронхиальной астмы принимают участие практически все системы организма, однако основным клиническим проявлением заболевания является бронхообструктивный синдром.

Лечение больных бронхиальной астмой – сложный, многоэтапный процесс. Приоритет отдаётся медикаментозной терапии, которая позволяет быстро и эффективно бороться с аллергическим воспалением и нарушением бронхиальной проходимости, а также предотвращать её ухудшение при длительном профилактическом приёме препаратов. Интенсивность медикаментозной терапии постоянно меняется в зависимости от тяжести и частоты обострений. Хроническое течение заболевания, как правило, вынуждает больных практически постоянно повышать дозы лекарственных препаратов, что не безразлично для их здоровья.

Поэтому поиск эффективных методов немедикаментозного лечения болезни заслуживает серьёзного внимания, так как дыхательная система является главным источником жизни и влияет на все функции организма.

Дыхательная гимнастика, как один из вариантов немедикаментозного лечения, как раз и преследует цель повысить функциональные возможности дыхательного аппарата больного, сделать дыхание более свободным, экономичным. Методы дыхательной гимнастики доступны для самостоятельных занятий при условии предварительного обучения на учебных занятиях.

Дыхательная гимнастика - это система дыхательных упражнений, направленных на укрепление здоровья и лечение различных заболеваний. Она помогает избавиться от различных недугов - бронхов, типа бронхиальной астмы, обструктивного либо хронического бронхита, а также великолепно справляется и с различного рода деформациями костно-связочной системы.

С её помощью очень легко справиться с переутомлением, бессонницей и чрезмерной усталостью. В настоящее время дыхательная гимнастика заслужила признание миллионов людей, которым, благодаря ей, удалось вернуть себе здоровье. Это один из самых чудодейственных методов оздоровления.

Предполагается, что использование дыхательных упражнений в учебных занятиях по физической культуре и самостоятельное применение специально подобранных дыхательных упражнений должно положительно воздействовать на функциональное состояние и здоровье студентов, страдающих бронхиальной астмой.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что полученный материал дополняет сведения о механизмах влияния дыхательных упражнений в системе средств и методов, используемых в процессе физического воспитания со студентами специального учебного отделения для коррекции и профилактики отклонений в состоянии здоровья.

Было проведено исследование на учебных занятиях по физической культуре в Брестском государственном техническом университете в 2015/2016 учебном году. В экспериментальную группу были отобраны 23 студента специального учебного отделения, страдающие бронхиальной астмой.

Для определения эффективности используемых комплексов специальных дыхательных упражнений необходимо выявить функциональное состояние дыхательной системы студентов болеющих бронхиальной астмой.

При исследовании дыхательной системы пользуются различными инструментальными методами, в том числе определением дыхательных объемов – частоты, глубины ритма дыхания, жизненной емкости легких, выносливости дыхательных мышц.

Некоторые изменения функции внешнего дыхания, механизмы адаптации к воздействию каких-либо факторов могут выявляться лишь при использовании специальных проб или нагрузок, которые получили название «функциональные легочные пробы». С их помощью можно выявить скрытые формы сердечно-легочной недостаточности, не выявляемые при обычных исследованиях.

Объективные показатели функционального состояния дыхательной системы определялись по следующим функциональным пробам: проба Шафранского и определение частоты дыхательных движений.

Проба Шафранского заключается в определении ЖЕЛ до и после стандартной физической нагрузки. В качестве последней используются подъемы на ступеньку в течение 6 мин. в темпе 16 шаг/мин. В норме ЖЕЛ практически не изменяется. При снижении функциональных возможностей системы внешнего дыхания значения ЖЕЛ уменьшаются. В результате измерения ЖЕЛ после нагрузки у студентов уменьшилась в среднем на 340 мл.

Количество вдыхаемого и выдыхаемого воздуха зависит от глубины и частоты дыхания. При всяком напряжении, особенно физическом, эта величина становится в несколько раз больше. Подсчет дыхательных движений производился прикладыванием кисти руки на границу грудной клетки в эпигастральной области.

Подсчитывали число вдохов за 1 минуту. При этом необходимо отвлечь внимание обследуемого и определить частоту дыхания незаметно, иначе испытуемый невольно начинает дышать чаще или реже обычного и неравномерно. ЧДД в покое у студентов колебалась от 15 до 19 дыханий в минуту. Средний показатель составил 18 дыханий в минуту.

Регулярно выполняя комплекс дыхательных упражнения, на занятиях и самостоятельно, в течение 6 месяцев показатели изменились: при выполнении пробы Шафранского ЖЕЛ уменьшалась в среднем на 280 мл, а частота дыхания снизилась до 17 дыханий в минуту. Так же студенты отметили, что их самочувствие улучшилось, а количество приступов уменьшилось.

Заключение. Использование специальных дыхательных упражнений на учебных занятиях по физической культуре, а так же при самостоятельной работе, выполняемой студентами, страдающие бронхиальной астмой улучшают вентиляцию бронхов и легких, облегчают состояния во время приступов астмы за счет контроля дыхания, постепенно снижают частоту астматических приступов, что влияет на лучшую работоспособность.

Литература

1. Анохин, М.И. Коррекция дыхания при лечении бронхиальной астмы методом биологической обратной связи / М.И.Анохин [и др.] // Мед. техника.- 1996.- №1.- С. 26-29.

2. Силуянова, В.А. Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательного аппарата. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации / В.А.Силуянова - М.: Медицина, 1995.- С.277-284.

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОЦЕССОМ В ВОЕННО-УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

А.Э. БОЛОТИН

Санкт-Петербургский государственный политехнический университет,
г. Санкт-Петербург

Введение. В педагогике методология понимается как учение о педагогическом знании, о процессе приобретения знаний, способах объяснения (создании концепции) и практического применения для преобразования или совершенствования системы обучения и воспитания.

На базе научных школ классического управления в настоящее время получили развитие различные подходы к изучению и осуществлению управленческой деятельностью.

В рамках этих подходов сформировался ряд концепций современной теории и практики управления. Рассмотрим содержание данных подходов и концепций.

Формальные подходы – отражают концептуальную позицию, согласно которой управляемый объект может по воле управляющих (или исследователей управленческой деятельности) целенаправленно структурироваться и развиваться с учетом его внутренних и внешних связей и преимущественно количественных соотношений между элементами объекта.

Среди формальных подходов наиболее важное место занимает концепция системного подхода, которая означает изучение совокупности элементов системы, находящихся в связях друг с другом и образующих определенную целостность, единство.

Как отмечает В.П. Давыдов: «Системный подход – это метод раскрытия всеобщих характеристик объекта: системы, структуры, функций» (В.П. Давыдов, В.П. Сальников, В.Я. Слепов, 2000).

В качестве наиболее общих характеристик системы выделяют: целостность, структурность, взаимосвязь со средой, иерархичность, множественность описания и т. д. (Л. Берталанфи, 1969).

Постановка проблемы. Множественность описания – любая система, являясь сложным объектом, в принципе не может быть сведена только к какой-то одной картине, одному отображению, что предполагает для полного описания системы сосуществование множества разных ее отображений.

Эти качества систем в нашем случае имеют значение в том смысле, если при управлении образовательным процессом в вузе:

- с одной стороны, уже изначально заданы определенные параметры, необходимые для функционирования системы;

- с другой стороны, управление образовательной системой в определенной степени осуществляется в зависимости от поставленной цели и складывающейся ситуации, при этом могут формироваться (видоизменяться) те или иные целевые структурные блоки системы с учетом текущих потребностей и перспектив развития.

Понимание в целом требований системного подхода предопределяет методологию и стратегию педагогического исследования.

При рассмотрении проблемы управления образовательным процессом в военно-учебных заведениях необходимо сконцентрировать внимание на системных свойствах самого военного образования.

Прежде всего, следует заметить, что под системой военного образования понимается совокупность взаимодействующих:

- образовательных программ и государственных образовательных стандартов различного уровня и направленности, при соблюдении преемственности;

- реализующих их образовательных учреждений независимо от их организационно-правовых форм, типов и видов;

- органов управления военным образованием и подведомственных им учреждений и организаций.

Таким образом, система военного образования, выступая как целостное организационное образование, состоит из отдельных структурных компонентов.

Другим важным свойством системного подхода, имеющим прямое отношение к образовательной сфере как системе, является взаимозависимость и взаимодействие системы и внешней среды (Н.В. Басова, 1999).

Необходимо отметить, что система высшего военного образования, решая свою главную задачу подготовки специалистов и развивая для этого весь свой потенциал, формирует и проявляет свою способность только в процессе взаимодействия с внешней средой, которая характеризуется различными видами окружения: политического, социально-экономического, правового, научно-технического, экологического и др.

Так, вуз является подсистемой отраслей определенных знаний. В то же время отдельный вуз сам является системой образования.

Это свойство иерархичности систем проявляется при структуризации и декомпозиции целей образования, при подготовке специалистов, при распределении сфер компетенции руководителей вуза и т. д.

Проведенный анализ научной литературы отечественных и зарубежных авторов показал, что в качестве критериев управления образовательным процессом в вузе при маркетинговом подходе следует выделить:

- качество образовательной услуги как условие удовлетворения нужд потребителя (обучаемого);
- экономию ресурсов в функционировании системы военного образования;
- обеспечение доступности военного образования;
- предоставление широкого выбора образовательных программ, вариативность образования;
- степень увязки структуры подготовки специалистов с их реальной потребностью для Вооруженных Сил.

Разновидностью формального подхода является нормативный подход. Данный подход в управлении образовательным процессом означает установление нормативов управления по всем важнейшим элементам: качество, ресурсы, распределение полномочий, специальности подготовки, учебные дисциплины и т. д., для чего разрабатываются и принимаются законодательные акты, а в системе военного образования создается и пополняется банк этих нормативов.

Необходимость сотрудничества субъектов управления, укрепления взаимосвязей между компонентами управляющей подсистемы отражает интеграционный подход к управлению, позволяющий развивать связи по горизонтали и вертикали между субъектами управления образовательным процессом в вузе.

Поведенческие подходы развивают идею сотрудничества работодателя с нанятым персоналом, профессорско-преподавательским составом с обучаемыми. При этом учитывают в большей степени психолого-педагогические факторы.

На базе сложившихся научных школ управления в современных условиях самое важное развитие получают поведенческие концепции управления, отражающие тенденции гуманизации.

Заключение. Таким образом, учитывая преимущественно творческий характер образовательной деятельности, можно ожидать утверждения поведенческих подходов как одной из главных тенденций развития управления образова-

тельным процессом в вузах. Поведенческие подходы (в терминологии управленческих дисциплин) являются, по сути дела, психолого-педагогическими.

Комплексность проблемы управления образовательным процессом в вузе, рассмотренные подходы, к которым можно отнести формальные, поведенческие (психолого-педагогические), ситуационные, следует применять в комплексе и в их взаимодействии как в методологическом плане, так и в процессе совершенствования практики управления.

РОЛЬ ДЫХАНИЯ В ФУНКЦИОНИРОВАНИИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМ

О.Б. БАРАНОВ

Брестский государственный технический университет, г. Брест

Введение. Дыханию в жизни человека отводится главная роль в нормальном функционировании организма. Правильное дыхание, его укрепление и тренировка всегда были направлены на улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, направленных на обеспечение потребления организмом кислорода и выделения из него углекислого газа.

Рациональное дыхание является одной из оздоровительных методик, направленных на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и представляет совокупность процессов, обеспечивающих потребление организмом кислорода и выделение углекислого газа.

Постановка проблемы. Дыхание – одна из важнейших функций регулирования жизнедеятельности человеческого организма. В организме человека функцию дыхания обеспечивает дыхательная (респираторная система). В дыхательную систему входят легкие и респираторный тракт (дыхательные пути), который, в свою очередь, включает носовые ходы, гортань, трахею, бронхи, мелкие бронхи и альвеолы. Бронхи разветвляются, распространяясь по всему объему легких, и напоминают крону дерева. Поэтому часто трахею и бронхи со всеми ответвлениями называют бронхиальным деревом.

Кислород в составе воздуха через носовые ходы, гортань, трахею и бронхи попадает в легкие. Концы самых мелких бронхов заканчиваются множеством тонкостенных легочных пузырьков – альвеол.

Альвеолы – это 500 миллионов пузырьков диаметром 0,2 мм, где происходит переход кислорода в кровь, удаление углекислого газа из крови.

Здесь и происходит газообмен. Кислород из легочных пузырьков проникает в кровь, а углекислый газ из крови – в легочные пузырьки.

Для нормального протекания обменных процессов в организме человека в равной мере необходим как постоянный приток кислорода, так и непрерывное удаление углекислого газа, накапливающегося в ходе обмена веществ.

Важнейший механизм газообмена – это диффузия, при которой молекулы перемещаются из области их высокого скопления в область низкого содержания без затраты энергии (пассивный транспорт). Перенос кислорода в альвеолы, далее в кровь. Таким образом, венозная кровь обогащается кислородом и превращается в артериальную. Поэтому состав выдыхаемого воздуха отличается

ся от состава наружного воздуха: в нем содержится меньше кислорода и больше углекислого газа, чем в наружном, и много водяных паров. Кислород связывается с гемоглобином, который содержится в эритроцитах, насыщенная кислородом кровь поступает в сердце и выталкивается в большой круг кровообращения. По нему кровь разносит кислород по всем тканям организма. Поступление кислорода в ткани обеспечивает их оптимальное функционирование, при недостаточном же поступлении наблюдается процесс кислородного голодания (гипоксии). Недостаточное поступление кислорода может быть обусловлено несколькими причинами, как внешними (уменьшение содержимого кислорода во вдыхаемом воздухе), так и внутренними (состояние организма в данный момент времени). Пониженное содержание кислорода во вдыхаемом воздухе, так же как и увеличение содержания углекислого газа и других вредных токсических веществ, наблюдается в связи с ухудшением экологической обстановки и загрязнением атмосферного воздуха. По данным экологов, только 15 % горожан проживают на территории с допустимым уровнем загрязнения воздуха, в большинстве же районов содержание углекислого газа увеличено в несколько раз.

Природа выработала множество способов, с помощью которых организм приспосабливается к различным условиям существования, в том числе к гипоксии. Так, компенсаторной реакцией организма, направленной на дополнительное поступление кислорода и скорейшее выведение избыточного количества углекислого газа из организма, является углубление и учащение дыхания. Чем глубже дыхание, тем лучше вентилируются легкие и тем больше кислорода поступает к клеткам тканей.

К примеру, во время мышечной работы усиление вентиляции легких обеспечивает возрастающие потребности организма в кислороде. Если в покое глубина дыхания (объем воздуха, вдыхаемого или выдыхаемого за один вдох и выдох) составляет 0,5 л, то во время напряженной мышечной работы она увеличивается до 2-4 л в 1 минуту. Расширяются кровеносные сосуды легких и дыхательных путей (а также дыхательных мышц), увеличивается скорость тока крови по сосудам внутренних органов. Активируется работа дыхательных нейронов. Кроме того, в мышечной ткани есть особый белок (миоглобин), способный обратимо связывать кислород. 1 г миоглобина может связать примерно до 1,34 мл кислорода.

Запасы кислорода в сердце составляют около 0,005 мл кислорода на 1 г ткани, и этого количества в условиях полного прекращения доставки кислорода к миокарду может хватить для того, чтобы поддерживать окислительные процессы лишь в течение примерно 3-4 с. Миоглобин играет роль кратковременного депо кислорода. В миокарде кислород, связанный с миоглобином, обеспечивает окислительные процессы в тех участках, кровоснабжение которых на короткий срок нарушается. В начальном периоде интенсивной мышечной нагрузки увеличенные потребности скелетных мышц в кислороде частично удовлетворяются за счет кислорода, высвобождающегося миоглобином. В дальнейшем возрастает мышечный кровоток, поступление кислорода к мышцам вновь становится адекватным.

Все эти факторы, включая усиление вентиляции легких, компенсируют кислородный «долг», который наблюдается при физической работе. Естественно, увеличению доставки кислорода к работающим мышцам и удалению углекис-

лого газа способствует согласованное увеличение кровообращения в других системах организма.

Дыхание и состояние сердечно-сосудистой системы человека взаимосвязаны. Эта зависимость заключается в следующем: чем лучше развита дыхательная система человека, тем легче ему перенести как физические, так и умственные нагрузки, тем реже он болеет сердечно-сосудистыми заболеваниями. Ритмическое дыхание способствует эффективной работе сердца.

С помощью правильного выполнения дыхательных упражнений с различной величиной вдоха, выдоха и задержки дыхания можно регулировать состояние сердечно-сосудистой системы. Большое значение, при выполнении дыхательных упражнений, имеет напряжение и расслабление мышц тела и психоэмоциональное состояние.

Заключение. Дыхательные упражнения занимают особое место в оздоровительной физической культуре. Они улучшают функцию внешнего дыхания и используются для отдыха (пауз) после нагрузочных упражнений. Дыхательные упражнения подразделяются на статические, когда в акте дыхания участвует основная дыхательная мускулатура, а упражнения выполняются без движения рук и плечевого пояса, и динамические, когда в акте дыхания участвует дополнительная дыхательная мускулатура, а упражнения выполняются в движении с участием рук и мышц плечевого пояса.

Гимнастика по системе А.Н. Стрельниковой является единственной в мире, в которой короткий и резкий вдох носом делается на движениях, сжимающих грудную клетку. Упражнения активно включают работу все части тела (руки, ноги, голову, плечевой пояс и т. д.) и вызывают общую физиологическую реакцию всего организма, повышенную потребность в кислороде. Также рекомендуется эффективная дыхательная гимнастика по системе Бутенко, которая представляет систему специальных знаний, раскрывающую внутренние резервы организма и позволяющую управлять дыхательной функцией человека, что дает возможность сразу уменьшить остроту проявления болезни, эффективно предупреждать возможные осложнения, а в дальнейшем полностью избавиться от заболеваний без применения лекарственных средств.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

Н.В. БОРИСЮК

Брестский государственный технический университет, г. Брест

Введение. Силовые способности и выносливость являются важнейшими физическими качествами, отражающими общий уровень работоспособности человека и проявляющимися как в спортивной, так и в повседневной жизни.

Для определения силы мышц рекомендуется пользоваться кистевым динамометром. В этом случае занимающийся до отказа сжимает кистевой динамометр и по показанию индикаторной стрелки определяет максимальную силу сжатия кисти в ньютонах. При определении статической выносливости рекомендуется давить головку динамометра в $\frac{3}{4}$ от максимального усилия и так

удерживать определенное время. Время, в течение которого была выдержана заданная нагрузка, определяет статическую выносливость.

Из всей довольно большой группы средств физического воспитания наиболее традиционными и эффективными являются кинетические упражнения: динамические, статические (в том числе – изометрические); циклические и ациклические; выполняемые со зрительным контролем и без него; продолжительные и кратковременные.

В структуре каждого занятия должны быть силовые физические упражнения на все группы мышц, которые должны сочетаться с гимнастическими упражнениями для развития гибкости, а также скоростно-силовые, сложно координационные упражнения, спортивные игры, направленные на развитие ловкости и выносливости.

Постановка проблемы. Существенным следует признать тот факт, что крайне целесообразны упражнения избранного вида спорта. Чтобы не происходило привыкания к однообразному характеру нагрузок, их необходимо варьировать. Следует тренировать организм с помощью тех упражнений, при помощи которых возможно увеличивать работоспособность.

С целью направленного развития двигательных качеств обычно рекомендуют комплекс, состоящий из 12-14 физических упражнений, используемых на всем протяжении микроцикла. Однако, с учетом того, что весь комплекс обычно использовать нецелесообразно, так как он является слишком громоздким по объему работы, предполагаемой на одном занятии, в этом случае предлагается стартовый вариант, состоящий из ограниченного числа упражнений.

Абсолютная величина числа повторений находится в довольно большом диапазоне от 1-2 при использовании максимальных отягощений (напряжений) до 40-60 и более при выполнении простых движений (прыжки на месте, со скалкой и т. д.); в среднем - 8-12 повторений.

Более определенно можно сказать о числе повторений с использованием изометрических упражнений для развития максимальной силы, силовой и скоростной выносливости – 4-8 повторений. Количество серий выполнения упражнений – от 3 до 8 повторений.

К 9-10 занятию намечаются положительные сдвиги в развитии двигательных качеств (в ряде случаев они становятся статистически достоверными). Наиболее оптимальная продолжительность микроцикла – 16-17 занятий.

Продолжительность выполнения упражнений: от мгновенного выполнения 1-2 с - до 4-6 (5-7) с при воспитании максимальной силы, скоростных и скоростно-силовых способностей, гибкости и двигательных-координационных способностей; от 15-20 с до 50-60 с – время упражнений для развития силовой и скоростной выносливости (исключение: изометрические упражнения, длительность выполнения которых не должна быть более 20-22 с).

Время серии физических упражнений: как правило, от 5-8 с (реже 10-15 с) до 30-40 с. Исключением является общая выносливость, при воспитании которой время выполнения комплекса упражнений может составлять от 2-5 мин. до 4-5 (6-7) мин. и более.

Исходные величины времени занятий по направленному воспитанию качеств: быстроты – 5-8 мин.; специальной выносливости – 5-12 мин.; гибкости – 2-3 мин. Для развития двигательных качеств до нормативного уровня необхо-

димо на каждом занятии тратить до 45 мин., а для их поддержания на этом уровне – ещё 30 мин.

Интенсивность деятельности: ее удобно определять в процентах в ограниченных пределах. Комплексный «рабочий» интервал – от 30-40 % до 95-100 %. Следует напомнить, что ниже так называемой «пороговой» интенсивности (30-40 % от максимальной величины) работа становится малоэффективной.

В целях развития двигательных качеств обычно не ставится задача выполнять движения с полной амплитудой (за исключением гибкости). Условная упрощенность в этом случае составляет 50-75 % от максимальной величины размаха движений.

Между движениями одного двигательного действия время отдыха обычно определяется соотношением от 1:10 до 1:15. Продолжительность отдыха между сериями упражнений – 10-20 с до 40-90 (120) с. Отдых между занятиями может быть довольно продолжительным: от 24 часов до нескольких дней и достигать 6-8 суток и более.

Важное условие успешного управления нагрузками - их дозирование, т. е. назначение такой меры, дозы усилий, которое требуется для выполнения упражнений.

На начальном этапе нужно сосредоточить внимание на развитии аэробных возможностей одновременно с совершенствованием функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплением опорно-двигательного аппарата (т. е. на развитии общей выносливости).

На втором этапе необходимо увеличить объём нагрузки в смешанном аэробно-анаэробном режиме энергообеспечения, применяя для этого непрерывную равномерную работу в форме темпового бега, кросса, плавания и т. д. в широком диапазоне скоростей до субкритической включительно, а также различную непрерывную переменную работу, в том числе и в форме круговой тренировки.

На третьем этапе в случаях, когда предъявляются повышенные требования к профессионально-прикладной физической подготовке, необходимо увеличить объёмы тренировочных нагрузок за счёт применения более интенсивных упражнений, выполняемых методами интервальной и повторной работы в смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах, избирательно воздействуя на отдельные компоненты специфической выносливости. Определение и интенсивность физической нагрузки зависит от величины частоты пульса в зависимости от возраста, так как с возрастом возможности кардиореспираторной системы человека, как правило, снижаются. Определить оптимальный диапазон для физических нагрузок можно по формулам: $220 - \text{возраст}$ (верхняя граница), $(220 - \text{возраст}) * 0,87$ (нижняя граница).

Верхняя граница ЧСС после интенсивной нагрузки для студентов, занимающихся по программе развития собственно силовых способностей, должна не превышать показатель ЧСС не более 170 ударов в минуту.

Выводы. Для эффективного развития физических качеств рекомендуется подбирать и правильно выполнять динамические и статические, собственно силовые и скоростно-силовые упражнения. В этой связи на учебно-тренировочных занятиях должно отводиться время подбору средств, направленных на эффективное развитие, при помощи физических упражнений с повышенным

сопротивлением. В этом случае эффективными будут упражнения с внешним сопротивлением, выполняемые многократно, с постепенным увеличением веса отягощений и темпа выполнения упражнений. На начальном этапе тренировки силовых показателей не рекомендуется предлагать большой объем упражнений с предельными и околопредельными напряжениями, не рекомендуется перед выполнением силовых упражнений выполнять максимальный вдох, лучше максимальные усилия выполнять на выдохе без задержки дыхания. Рекомендуется также при выполнении силовых упражнений делать вдох при расслаблении, а выдох при напряжении мышц.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО, НАПРАВЛЕННОЕ НА УКРЕПЛЕНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА

Т.Н. ГРУДОВИК

Брестский государственный технический университет, г. Брест

Введение. Дыхание является важным актом в жизнедеятельности человека. При изучении связи дыхания с проявлением различных жизненных функций было установлено, что вдох, выдох и задержка дыхания оказывают на них существенное влияние, а с помощью изменения типов дыхания можно регулировать те или иные процессы в организме.

Управляя процессом дыхания, можно научиться контролировать различные процессы, происходящие в организме человека.

Нередко применение дыхательных методик дает такой колоссальный оздоровительный эффект, какого нельзя добиться с помощью питания, физических упражнений, закаливания.

Для выполнения правильного дыхания необходимо разрабатывать специальные дыхательные упражнения, которые рекомендуется выполнять регулярно.

Постановка проблемы. С целью выявления эффективности подобранных методик, направленных на качественное выполнение дыхания, нами было рекомендовано использовать специальные дыхательные упражнения для студентов, имеющих заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

С этой целью на каждом учебном занятии студентам предлагалось выполнять дыхательные упражнения под контролем преподавателя, ведущего занятия в данной учебной группе.

В учебном процессе с целью выявления эффективности воздействия дыхательных упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную системы были выбраны следующие упражнения:

- 1) длинный вдох, короткий выдох;
- 2) короткий вдох, длинный выдох;
- 3) дыхание, очищающее нервы /1-0-1-0/ – спокойный, медленный вдох через нос и такой же спокойный и медленный выдох через нос.

Большим пальцем правой руки зажимаем правую ноздрю и делаем спокойный и медленный вдох через левую ноздрю.

Не делая паузы после вдоха, закрываем средним пальцем правой руки левую ноздрю, открыв правую, делаем медленный выдох через правую ноздрю.

Не делая паузы после выхода и не меняя положения пальцев, делаем спокойный, медленный вдох через правую ноздрю и, не задерживая дыхание после вдоха, большим пальцем правой руки закрываем правую ноздрю, открыв левую, и делаем спокойный и медленный выдох через левую ноздрю.

Все описанное выше составляет один цикл;

4) бхастрика /кузнечные меха/ – активный вдох и выдох – сидя на стуле, подняв руки вверх, мы делаем активный вдох, опустив вниз – активный выдох;

5) ритмическое дыхание /7-3-7-3/ – вдох 7 секунд, задержка дыхания 3 секунды, выдох 7 секунд, задержка дыхания 3 секунды – это составляет один цикл дыхания;

6) успокаивающее дыхание /1-0-1-0/ – тело расслаблено, поднимая руки вверх – глубокий вдох, опуская руки вниз – глубокий выдох;

7) силовое дыхание /1-0-1-0/ – руки, согнутые в локтях ладонями вверх, во время вдоха поднимаются вверх, на выдохе ладонями вниз с напряжением всего тела опускаются вниз;

8) очищающее дыхание со звуком «ХА» /1-0-1-0/ – полный вдох – руки подняты вверх, затем резко наклон вперед с опусканием рук и резким выдохом со звуком «ХА».

Каждое дыхание выполнялось по 20 раз.

При проведении исследования использовались следующие измерения параметров сердечно-сосудистой системы: пульсометрия (проводилась методом пальпации) и замер кровяного давления тонометром.

Дыхательную систему рекомендовалось проверять при помощи задержки дыхания на время и частоты вдоха и выдоха за 1 минуту.

В результате наблюдений было выявлено, что дыхательные упражнения оказывают наибольшее воздействие на сердечно-сосудистую систему студентов, имеющих заболевания этой системы.

В целом дыхательные упражнения имели следующее воздействие на сердечно-сосудистую систему:

- задержка дыхания увеличивает ЧСС и давление;
- ритмическое дыхание стабилизирует давление и ЧСС;
- дыхание с коротким вдохом и длинным выдохом восстанавливает работу сердца;
- дыхание с длинным вдохом и коротким выдохом активизирует работу сердечно-сосудистой системы;
- длинный вдох, короткий выдох, ритмическое дыхание – понижают кровяное давление;
- короткий вдох, длинный выдох, бхастрика, силовое дыхание, очищающее дыхание со звуком «ХА» – увеличивают кровяное давление;
- дыхание, очищающее нервы, успокаивающее дыхание – стабилизирует кровяное давление.

Заключение. На основе полученных результатов можно сделать вывод, что дыхание и состояние сердечно-сосудистой системы студентов взаимосвязаны.

Эта зависимость заключается в следующем: чем лучше развита дыхательная система, тем легче человеку перенести как физические, так и умственные нагрузки, тем реже он болеет сердечно-сосудистыми заболеваниями. Ритмическое дыхание способствует правильной работе сердца.

Гипотеза о том, что дыхательные упражнения влияют на работу сердечно-сосудистой системы, полностью подтвердилась.

С помощью правильного выполнения дыхательных упражнений с различной величиной вдоха, выдоха и задержки дыхания можно регулировать состояние сердечно-сосудистой системы.

Большое значение при выполнении дыхательных упражнений имеет напряжение и расслабление мышц тела и психоэмоциональное состояние.

Правильное дыхание, при котором воздух, проходящий через воздухоносные пути, в достаточной степени согревается, увлажняется и очищается – это спокойное, ровное, ритмичное, достаточной глубины.

Во время ходьбы или выполнения физических упражнений следует не только сохранять ритмичность дыхания, но и правильно сочетать ее с ритмом движения (вдох на 2-3 шага, выдох на 3-4 шага).

Важно помнить, что потеря ритмичности дыхания приводит к нарушению газообмена в легких, утомлению и развитию других клинических признаков недостатка кислорода.

При нарушении акта дыхания уменьшается приток крови к тканям и понижается насыщение ее кислородом.

Необходимо помнить, что физические упражнения способствуют укреплению дыхательной мускулатуры и усиливают вентиляцию легких. Таким образом, от правильного дыхания в значительной мере зависит здоровье человека.

Литература

1. Бойко, Е.В. Энциклопедия дыхательной гимнастики / Е.В. Бойко – М.: Вече, 2007. – 216 с.

2. Преображенский, Д.Н. Золотые дыхательные методики здоровья / Д.Н. Преображенский – СПб.: Питер, 2009. – 107 с.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Т.С. ДЕМЧУК

Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина, г. Брест

Введение. В последние годы намечается новый подход к осмыслению сущности физического воспитания, отдается предпочтение тем механизмам и детерминантам, которые обуславливают его влияние на развитие ума, нравственности и духовности. Все чаще говорится о физической культуре как о свойстве личности, направленной на идею «здоровьесозидания» (В.К. Бальсевич, Б.И. Новиков, В.И. Столяров и др.).

В соответствии с современной концепцией здоровьесозидания предполагается переход от сберегательной позиции к активному, своевременному созиданию личностью своего здоровья.

В практической реализации данной установки приоритетное значение принадлежит формированию физической культуры личности, вовлечение студенческой молодежи в сферу оздоровительной и спортивной жизни. Основным средством достижения поставленных задач, направленных на укрепление здо-

ровья студентов, будет широкое внедрение в учебный процесс оздоровительных физкультурно-спортивных технологий.

При определении понятия «здоровьесозидающие технологии» мы опирались на широко употребляемое в педагогике понятие «технология». В образовательной практике, согласно Г.К. Селевко, педагогическая технология употребляется на трех иерархических уровнях:

1) на общепедагогическом (общедидактическом) уровне как общепедагогическая (общедидактическая, общевоспитательная) технология, характеризующая целостный образовательный процесс;

2) на частнометодическом (предметном) уровне как частнопредметная педагогическая технология, сходная по значению с «частной методикой»;

3) на локальном (модульном) уровне как локальная технология, представляющая собой технологию отдельных частей образовательного процесса, направленного на решение частных дидактических и воспитательных задач.

Постановка проблемы. Исходя из этого, здоровьесозидающие технологии мы относим к педагогическим технологиям локального уровня и определяем их как технологии, целенаправленно обеспечивающие формирование у субъектов образовательного процесса умений конструирования собственного здоровья и способствующие тем самым приращению потенциала здоровья. Применительно к здоровьесозиданию студентов данную технологию можно определить как совокупность методов, приемов, форм организации обучения и воспитания, обеспечивающих сохранение и наращивание потенциала здоровья учащихся, обучения их управлению собственным здоровьем.

Нами выделены две основные группы здоровьесозидающих технологий, применение которых целесообразно в условиях современного образовательного процесса:

– оздоровительные технологии на учебных занятиях и во внеаудиторное время, направленные на развитие ресурсов здоровья и одновременно обеспечивающие решение дидактических и воспитательных задач;

– образовательные здоровьесозидающие технологии, направленные на решение дидактических и воспитательных задач и обеспечивающие при этом сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Представим общие черты образовательных здоровьесозидающих технологий. Предполагают активное участие самого обучающегося в освоении представленных технологий, в развитии опыта здоровьесозидания, что приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности студента, саморегуляции и становления его самосознания, а также активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей. Обязательным компонентом при реализации образовательной здоровьесозидающей технологии является ее рефлексивный анализ. Доказано, что любая технология при наличии рефлексивного анализа дает более качественный и незамедлительный результат, который, в свою очередь, подталкивает субъекта на развитие потенциала своего здоровья и саморегуляцию.

К образовательным здоровьесозидающим технологиям относятся такие технологии, как технология развивающейся кооперации, технология работы с бинами, ряд дидактических технологий, которые условно можно назвать тех-

нологиями обучающегося взаимодействия субъекта и объекта. Данные технологии способствуют организации здоровьесозидающей образовательной среды, созданию атмосферы эмоционального комфорта. Они направлены на решение дидактических и воспитательных задач, обеспечивающих вместе с тем сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Образовательные здоровьесозидающие технологии соответствуют таким основным требованиям, как:

а) простота (легкость овладения технологией любым субъектом с минимальными затратами времени и сил);

б) доступность (возможность овладения технологией людьми самых разных возрастов);

в) безопасность (обеспечивается добровольным и сознательным участием каждого субъекта в реализации здоровьесозидающих технологий, благодаря чему предупреждается любое насилие над личностью и вмешательство в психику человека помимо его воли и без его согласия);

д) экспертируемость (возможность каждого субъекта образовательного процесса самостоятельно измерить оздоровительный и образовательный результат).

Анализ опыта многих исследователей (Т.Ф. Орехова, А.Г. Маджуга и др.) показал, что такие педагогические технологии, как работа с бином-фразами и технология развивающейся кооперации, разработанные Т.Ф. Акбашевой, получили широкое применение в образовательном процессе не только школы, но и высшей школы с целью сохранения и укрепления здоровья.

Заключение. Использование здоровьесозидающих технологий со студентами обусловлено свойственной человеку рефлексией сознания, переосмыслением своего, а затем чужого жизненного опыта. Основной целью является формирование индивидуальной здоровьесозидающей траектории. И как результат:

развитие осознанной личной потребности в физической культуре, в частности здоровом образе жизни, в целом как важнейшем средстве самосовершенствования при реализации жизненных и профессиональных планов;

наличие знаний, обеспечивающих грамотное использование средств физической культуры и естественных оздоровительных средств в учебной, трудовой деятельности, досуге, будущей семейной жизни;

наличие практических навыков по оказанию первой медицинской помощи при травмах;

овладение умениями саморегуляции;

осознанное использование теоретических знаний в самостоятельных занятиях физическими упражнениями с целью формирования жизненно важных физических и психических качеств и др.

Литература

1. Орехова, Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе повышения общего образования : автореф. дис ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Т.Ф. Орехова ; Магнитогорский гос. ун-т. – Магнитогорск, 2005. – 45 с.

2. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии / Г.К. Селевко. – М.: Народное образование, 1998. – 256 с.

АНАЛИЗ УЧАСТИЯ БЕЛОРУССКИХ СПОРТСМЕНОВ В ЛЕТНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ

В.Н. КУДРИЦКИЙ

Брестский государственный технический университет, г. Брест

Введение. Олимпийские игры - самые крупные комплексные соревнования, которые каждые четыре года собирают лучших спортсменов нашей планеты. Берут свое начало в Древней Греции, в эллинском городе Олимпия, в 776 году до н.э.

Олимпийские игры были величайшим атлетическим праздником античного мира. Главным принципом древних Олимпийских игр была строжайшая честность и справедливость. Нарушителей этого закона судьбы, как их называли элладоники, имели право лишить атлета чемпионского титула и подвергнуть штрафу и даже телесному наказанию.

Победитель Олимпийских игр получал в награду венок из ветвей священного оливкового дерева, росшего в Олимпии.

В честь наиболее знаменитых олимпийских победителей воздвигались мраморные статуи, и иногда их изображения чеканились на монетах.

Огромная заслуга в возрождении Олимпийских игр принадлежит выдающемуся французскому педагогу и общественному деятелю Пьеру де Кубертену.

По его предложению в 1894 году в Париже на международном конгрессе по вопросам физического воспитания был основан Международный олимпийский комитет (МОК), на котором и был утвержден Устав Олимпийских игр.

На этом же конгрессе было решено, что в 1896 году в столице Греции Афинах будут проведены первые Олимпийские игры современности, которые и положили начало новому олимпийскому летоисчислению.

В 1896 году в Афинах состоялись первые Олимпийские игры современности.

Постановка проблемы. Белорусские спортсмены в составе сборной команды СССР впервые приняли участие в XV Олимпийских играх, которые проходили в Хельсинки (Финляндия) в 1952 году, эти Олимпийские игры стали самыми представительными за всю предыдущую историю игр. Впервые в них приняли участие советские спортсмены.

Белорусские спортсмены были постоянными участниками Олимпийских игр в составе сборной СССР и СНГ. С 1996 года белорусские олимпийцы стали выступать самостоятельной командой, начиная с XXVI Олимпийских игр.

XXVI Олимпийские игры были проведены в Атланте (США) в 1996 году. Впервые самостоятельными командами выступили Россия, Украина, Беларусь, Латвия, Литва, Эстония и др. бывшие союзные республики СССР. На XXVI Олимпийских играх белорусская команда была представлена 164 спортсменами. Команда завоевала 1 золотую, 6 серебряных, 16 бронзовых медалей.

Золотую медаль завоевала Екатерина Ходотович (гребля академическая, одиночка).

Серебряными призерами стали: Алексей Медведев (борьба вольная), Александр Павлов и Сергей Лиштван (борьба греко-римская), Владимир Дубровщик (легкая атлетика) в метании диска, Наталья Сазанович (легкая атлетика) в семиборье, Игорь Басинский (стрельба пулевая).

Бронзовые призеры Олимпиады: Валерий Циленть (борьба греко-римская), Виталий Щербо (гимнастика) завоевал 4 бронзовых медали, Наталья Лавриненко, Александра Панкина, Наталья Вочек, Тамара Давыденко, Валентина Скрабатун, Елена Микулич, Наталья Стасюк, Марина Знак, Ярослава Павлович (гребля академическая) – восьмерка распашная, Василий Каптюх и Эллина Зверева (легкая атлетика) в метании диска.

В 2000 году в Сиднее (Австралия) состоялись XXVII Олимпийские игры. Команду из Беларуси представляли 132 спортсмена. На этих Олимпийских играх белорусские спортсмены завоевали: 3 золотых, 8 серебряных и 11 бронзовых медалей.

Золото Олимпиады завоевали: Екатерина Карстен (гребля академическая, одиночка), Янина Корольчик (легкая атлетика) в толкании ядра, Эллина Зверева (легкая атлетика) в метании диска.

Серебряными призерами Олимпиады стали: Юлия Раскина (гимнастика художественная), многоборье, Татьяна Ананко, Татьяна Белан. Анна Глазкова, Ирина Ильенкова, Мария Лазук, Ольга Пужевич (гимнастика художественная) в командном первенстве, Игорь Басинский (стрельба пулевая).

Бронзовые медали завоевали: Дмитрий Дебелка (борьба греко-римская), Анатолий Ларюков (Дзю-до), Игорь Астапкович (легкая атлетика) в метании молота, Ирина Ятченко (легкая атлетика) в метании диска, Наталья Сазанович (легкая атлетика) в семиборье, Павел Довгаль (современное пятиборье), Сергей Мартынов, Игорь Басинский и Лолита Евглевская (стрельба пулевая), Геннадий Олещук и Сергей Лавренов (тяжелая атлетика).

XXVIII летние Олимпийские игры проводились в 2004 году в Афинах (Греция).

Белорусские спортсмены выступали в 23 видах спорта. Нашу страну представлял 151 атлет. Самым запоминающимся событием той Олимпиады стала сенсационная победа «белой молнии» Юлии Нестеренко из города Бреста, которая на престижнейшей легкоатлетической дистанции – гладкой стометровке – пришла к финишу первой, «подвинув» американских фавориток. Первым белорусским олимпийским чемпионом в дзюдо стал Игорь Макаров.

Серебряные награды получили: Виктор Зуев и Магомед Арипгаджиев (бокс), Тяжелоатлеты Андрей Рыбаков и Анна Батюшко, по гребле академической – Екатерина Карстен. Бронзовые медали завоевали: Иван Тихон (метание молота). После дисквалификации чемпиона Адриана Аннуша из Венгрии Иван получил серебро, но в 2012 году был лишен этой награды из-за положительного результата при перепроверке допинг-проб.

В том же году по аналогичной причине бронзовой медали Афин лишилась белорусская метательница диска Ирина Ятченко. На этих Олимпийских играх белорусские спортсмены завоевали 2 золотых, 5 серебряных и 6 бронзовых медалей.

XXIX Олимпийские игры прошли в Пекине в 2008 году. В них приняли участие спортсмены из 204 стран, было разыграно 302 комплекта наград. На пекинской Олимпиаде от Беларуси выступал 181 спортсмен. 28 спортсменов завоевали 19 медалей: 4 золотых, 5 серебряных и 10 бронзовых.

Обладателями золотых медалей стали тяжелоатлет Андрей Арямнов, легкоатлетка Оксана Менькова, гребцы Александр и Андрей Богдановичи (каное-

двойка), Роман Петрушенко, Алексей Абалмасов, Артур Литвинчук и Вадим Махнев (байдарка-четверка).

Серебряные медали завоевали: тяжелоатлет Андрей Рыбаков, по художественной гимнастике Инна Жукова и легкоатлеты Наталья Михневич, Вадим Девятковский и Андрей Кравченко. Бронзовые медали завоевали: А. Новикова (тяжелая атлетика), Е. Карстен (гребля), Н. Гелах и Ю. Бичик (гребля), Мурат Гайдаров, М. Семенов, А. Михневич, И. Тихон (легкая атлетика), Н. Остапчук (легкая атлетика), Р. Петрушенко и В. Махнев (гребля), команда по художественной гимнастике: О. Бабушкина, А. Иванкова, З. Лунина, Г. Мартинович, К. Санкович, А. Тумилович. На Олимпийских играх в Пекине белорусские спортсмены установили 2 мировых, 3 олимпийских и 10 национальных рекордов.

XXX летние Олимпийские игры прошли в Лондоне 2012 году.

Белорусские спортсмены на XXX Олимпийских играх завоевали 3 золотых, 5 серебряных и 5 бронзовых медалей.

Золотые медали завоевали: Сергей Мартынов (стрельба пулевая, малокалиберная винтовка, 50 м), Виктория Азаренко и Максим Мирный (теннис, смешанный разряд), Надежда Остапчук (легкая атлетика, толкание ядра).

Серебряные медали завоевали: Александра Герасименя (плавание, вольный стиль, 50 и 100 м), Андрей и Александр Богдановичи (гребля на каноэ, двойка, 1.000 м), Роман Петрушенко и Вадим Махнев (гребля на байдарках, двойка, 200 м).

Бронзовые медали завоевали: Марина Шкерманкова (тяжелая атлетика), Ирина Кулеша (тяжелая атлетика), Любовь Черкашина (художественная гимнастика), Виктория Азаренко (теннис), команда гребцов: Ирина Помелова, Надежда Попок, Ольга Худенко и Марина Полторан (гребля на байдарках).

Заключение. За время выступления белорусских спортсменов на Олимпийских играх, начиная с 1952 года (XV Олимпийские игры), они завоевали: золотых медалей – 84; серебряных медалей – 63; бронзовых медалей – 77. Белорусские спортсмены своим участием в Олимпийских играх внесли большой вклад в развитие мирового спорта.

ЗНАЧЕНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

В.Н. КУДРИЦКИЙ, Н.И. КОЗЛОВА

Брестский государственный технически университет, г. Брест

Введение. Координационные способности характеризуют индивидуальную предрасположенность к тому или иному виду деятельности, которая выявляется в процессе овладения определенными умениями и навыками. Координационные способности и двигательные навыки тесно связаны между собой, хотя это и разные понятия. С одной стороны, координационные способности обуславливаются двигательными умениями и навыками, проявляются в процессе их овладения, а с другой – позволяют легко, быстро и прочно овладеть этими умениями.

В практике физического воспитания при выполнении занимающимися сложных специальных двигательных действий особое место необходимо отводить трем основным видам координации. Это – нервная, двигательная и мышечная координация.

Нервная координация характеризуется согласованным сочетанием нервных процессов, управляющих движениями через мышечные напряжения и приводящих спортсмена в конкретных игровых ситуациях к решению двигательной задачи.

Мышечная координация характеризуется согласованным напряжением мышц, передающих команды для управления отдельными частями тела спортсмена, направленными на выполнение сложных движений.

Двигательная координация характеризуется согласованным сочетанием движений звеньев тела в пространстве и во времени, одновременно или последовательно, направленных на успешное выполнение игровых задач.

Постановка проблемы. Под критерием оценки и формой проявления координационных способностей следует понимать основные признаки, с помощью которых измеряется, оценивается уровень координационных возможностей спортсмена и отдельных элементов их составляющих.

В качестве главных критериев оценки координационных способностей необходимо выделять четыре основных признака: правильность выполнения движения, когда движение приводит к требуемой цели; быстрота проявления результата при выполнении технического приема в целом за определенный период времени; рациональность движений и действий; двигательная находчивость на выполнение действия.

Эти критерии имеют качественные и количественные стороны. К основным качественным характеристикам оценки координационных способностей рекомендуется относить: адекватность, своевременность, целесообразность и инициативность. К количественным – точность, скорость, экономичность и стабильность. В большинстве случаев данные признаки координационных способностей проявляются не изолированно друг от друга, а в тесной взаимосвязи. В числе таких комплексных критериев выступают показатели эффективности, влияющие при выполнении целенаправленных двигательных действий или совокупности этих действий.

Однако следует иметь в виду, что многие критерии оценки координационных способностей имеют сложное строение и специфические разновидности. Потому каждый из критериев может быть разделен на характерные части. Так, например, точность может характеризоваться точностью оценки отмеривания, дифференцирования и воспроизведения различных параметров движения (временных, силовых, пространственно-временных), точностью реакции на движущийся объект, целевую точность; а быстрота – в виде скорости выполнения сложных в координационном отношении действий, скорости перестройки этих действий в условиях дефицита времени, скорости овладения новыми двигательными действиями, быстроты реагирования в сложных условиях.

Специфика вида двигательной деятельности в различных видах спорта предъявляет разные требования к координационным способностям. В одних видах деятельности отдельные способности играют ведущую роль, в других – вспомогательную. Это определяет успехи в виде спорта и требует их развития.

На всем пути от новичка до спортсмена высокой квалификации занимающийся должен увеличивать и умножать двигательный опыт, воспитывать способность координировать движения. Больше в начале обучения, меньше, когда движения, характерные для вида спорта, автоматизируются и становятся при-

вычными. Однако, добившись прочной автоматизации движений, не рекомендуется останавливаться, а необходимо, наоборот, обращать внимание на дальнейшее улучшение этих качеств.

Более совершенная способность координировать движения приобретает в процессе обучения самым различным упражнениям, во время усвоения многих и разнообразных двигательных умений и навыков. Это происходит, прежде всего, в процессе общей физической подготовки. Достижимое при этом улучшение координации имеет более общее значение.

Улучшение координационных способностей и ловкости с помощью общей физической подготовки обязательно переносится на любые другие построения двигательных действий и на способности координировать движения.

Но все же решающим будет специальная направленность в улучшении координационных способностей, поскольку специфическая тренировка, строго соответствующая виду спорта, помогает добиваться больших успехов в сложности и точности двигательных действий.

Важно, что в процессе тренировки эта способность улучшается не только за счет количественного роста используемого арсенала навыков и умений, но и за счет качественного совершенствования.

При реализации средств и методов специализированной направленности в воспитании координационных способностей надо учитывать следующие рекомендации – специальной направленности рекомендуется достигать разнообразными упражнениями, но в наибольшей мере близкими по характеру и двигательной структуре спортивной деятельности.

Заключение. Таким образом, особую роль при развитии координации необходимо отводить произвольному расслаблению мышц. Эта способность у большинства людей, не занимающихся спортом, выражена недостаточно. При плохой способности произвольно управлять расслаблением различных мышечных групп ухудшается кровоснабжение мышц и при этом возрастают энергозатраты, снижается скорость движений и величина развиваемых усилий, ухудшается техника движения.

Выделяют две формы расслабления мышц. Первая форма характеризует общую способность спортсмена к расслаблению и выражается в умении не напрягать мышечные группы, не участвующие в работе.

Вторая форма характеризует скорость расслабления сразу же после их рабочего напряжения. Здесь возможны два случая последующей активности мышц:

- переключение активности на другие мышечные группы;
- повторное включение тех же групп мышц в работу после короткой фазы расслабления.

В последнем случае скорость расслабления мышц является важным фактором, определяющим и лимитирующим спортивные достижения, особенно на этапе высшего спортивного мастерства.

Таким образом, более совершенная способность координировать движения приобретает в процессе обучения различными физическими упражнениями во время усвоения разнообразных двигательных умений и навыков. Достижимое при этом улучшение координации движений имеет общее значение. Однако решающим будет специальная направленность тренировочного процесса, соответствующая виду спорта, в последствии приводящая к большим спортивным успехам при выполнении сложных и точных двигательных действий занимающихся.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Н.И. КОЗЛОВА

Брестский государственный технический университет, г. Брест

Введение. Для поддержания хорошего самочувствия и обеспечения оздоровительного эффекта занятий физической культурой в специальном учебном отделении необходимо широко использовать скандинавскую ходьбу. Опубликованные результаты исследований свидетельствуют, что у регулярно занимающихся этим видом оздоровительной физической культуры снижается уровень холестерина в крови, улучшается работа кишечника, нормализуется обмен веществ, быстрее выводятся токсины. Большая энергоёмкость скандинавской ходьбы способствует тренировке мышцы сердца (повышает частоту сердечных сокращений на 10-15 ударов в минуту), увеличивает дыхательный объем легких более чем на 30%. Научные исследования показали, что ходьба с палками тренирует чувство равновесия и координацию движений и, к тому же, является идеальным средством для улучшения осанки.

Оздоровительная ходьба наиболее точно поддается дозированию, обладает выраженным тренирующим эффектом, способствует закаливанию организма.

Она отличается несложной техникой, хотя и предусматривает соблюдение рациональных правил передвижения, обеспечивающих экономичность движений и правильное распределение нагрузки на работающие мышцы, не требует наличия специальных спортивных сооружений.

Благотворное влияние оздоровительной ходьбы на организм человека происходит только при правильном построении системы занятий, при соблюдении принципов регулярности, последовательности и постепенности увеличения нагрузок.

Постановка проблемы. На основе анализа научно-методической литературы и собственного педагогического опыта была разработана методика занятий скандинавской ходьбой со студентами специального медицинского отделения.

Ходьба эффективна для реабилитации людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями и болезнями органов дыхания. Кроме того, этот спорт повышает способность организма к восстановлению.

Ученые подсчитали, что при занятиях скандинавской ходьбой человек получают повышенную нагрузку, при этом в работе задействованы около 90% всех мышц человеческого тела, тогда как при беге – только 45%.

В начале занятий скандинавской ходьбой необходимо правильно подобрать палки. Размер палок зависит от целей занятий: здоровье, фитнес или спорт. Для ходьбы в оздоровительных целях рекомендуется подбирать (или регулировать) длину палок по следующей формуле: рост (в см) $\times 0,68$ плюс-минус 5 см. Например, при росте 170 см подойдут палки длиной 110–120 см. Для фитнеса палки нужны длиннее на 5 см, для спорта – на 10 см. Использование палок неправильной длины может дать чрезмерную нагрузку на колени, щиколотку и спину.

Техника скандинавской ходьбы довольно проста, поскольку она основана на естественных движениях, подобных быстрой ходьбе и передвижению на лыжах, поэтому такой ходьбе можно легко и быстро научиться.

Осваивая технику, важно научиться правильному ритму и траектории движения рук и ног. Главное слушать собственное тело и двигаться естественно. Поза – максимально комфортная: спину необходимо держать прямо, плечи и руки должны быть расслаблены.

Начинать движение нужно как при естественной ходьбе, руки опустить вниз, а палки держать ближе к телу, при этом концы палок будут свободно опущены на землю. Необходимо обращать внимание на правильную координацию движений при этом одновременно с шагом правой ногой левая рука выносится вперед, при шаге левой ногой – правая рука вперед и т. д. При этом верхняя часть корпуса и тазовая область совершают небольшие повороты на 10–20°, причем в противоположные стороны друг относительно друга. Ногу вначале ставят на пятку, потом, перекатом, при отталкивании – на носок. Когда появляется естественность вышеописанных движений, подключают в работу и палки, так, как это делается при передвижении на лыжах. Упор на палку и отталкивание ею делают ходьбу более ритмичной и энергичной.

В начале занятий в течение пяти минут необходимо провести разминку, чтобы подготовить организм к предстоящим нагрузкам, а в конце занятия – заминку, включающую несколько гимнастических упражнений на растяжение нагружавшихся мышц и их расслабление.

Темп ходьбы и длину дистанции необходимо подбирать в соответствии с уровнем тренированности и состоянием организма. Существуют простые тесты для определения правильного темпа. Если достаточно носового дыхания – нагрузка нормальная, если включается ротовое дыхание – нагрузка избыточна; если в движении можно разговаривать – нагрузка нормальная. Необходимо измерять ритм дыхания с шагами. Дыхание должно быть привычным и естественным, спокойным и ровным, физиологически правильным: вдох – пауза – выдох – пауза. Например, на четыре шага – вдох, на один – пауза, на четыре шага – выдох, на один – пауза. Чем больше шагов на каждый цикл дыхания – тем больше пользы от такой тренировки.

Следующий тест позволяет определять индивидуальный оптимальный пульсовой режим во время тренировки средней интенсивности. Для этого от 220 нужно вычесть возраст в годах. 65% от этой величины считается оптимальным для начинающих, а 85% – для тренированных. Исследованиями установлено, что тренировка именно в таком пульсовом режиме способствует снижению избыточной массы тела до индивидуальной физиологической нормы, при меньшей же интенсивности нагрузок добиться нужного эффекта весьма проблематично.

Заниматься скандинавской ходьбой нужно хотя бы три раза в неделю, начиная с 20–30 минут в день и увеличивая постепенно как величину пройденной дистанции, так и скорость ходьбы. Вне зависимости от состояния здоровья повышать нагрузку на тренировках следует постепенно. Чтобы занятия скандинавской ходьбой дали положительный эффект, начинающим необходимы регулярные тренировки. Оптимальный выбор физических нагрузок может быть осуществлен только при наличии врачебного контроля, самоконтроля и педагогических наблюдений за студентами.

Заключение. Проведенные исследования ученых показали очень низкий риск травматизма при занятиях скандинавской ходьбой по сравнению с другими традиционными видами спорта.

Противопоказаний к скандинавской ходьбе, как таковых, не существует. Прогулки следует отложить в тех случаях, когда показан постельный или полупостельный режим, имеются острые инфекционные заболевания, обострение хронических недугов с выраженным болевым синдромом и т. п.

При наличии серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы (стенокардия, гипертоническая болезнь и т. п.) перед началом тренировок желательно проконсультироваться с лечащим врачом.

Использование скандинавской ходьбы в процессе занятий физической культурой в специальном медицинском отделении способствует увеличению объема двигательной активности, коррекции факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, улучшению функции дыхания и кровообращения, опорно-двигательного аппарата.

В процессе занятий у студентов улучшается настроение, повышается устойчивость к стрессу. Занятия ходьбой в любую погоду способствуют закаливанию организма, что сказывается на повышении сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

Литература

1. Козлова, Н.И. Методика организации занятий оздоровительной ходьбой для студентов специального медицинского отделения / Н.И. Козлова, Н.В. Орлова, В.Н. Бондаренко: метод. рек., Бр. гос. техн. ун-т. – Брест, 2014. – 40 с.

СТАБИЛИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ ДВИЖЕНИЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ МЕТАТЕЛЕЙ МОЛОТА

А.Н. КОЗУЛЬКО

Брестский государственный технический университет, г. Брест

Введение. Соревновательная деятельность спортсменов различной квалификации стала объектом широкого круга научных исследований, поскольку только в условиях соревнования возможно получить наиболее полную информацию об особенностях технико-тактической, физической, психологической и других видов подготовленности представителей различных видов спорта. Легкоатлетические метания по особенностям предмета состязания и характеру функционирования локомоторного аппарата соревнующихся входят в группу видов спорта с предельной активностью двигательной деятельности. Отсюда одной из важнейших характеристик соревновательной деятельности представителей легкоатлетических метаний является ее надежность. Высший иерархический уровень в ее оценке занимает спортивный результат, как наиболее интегральный показатель подготовленности, слагаемое основных компонентов соревновательной деятельности. Стабильность воспроизведения его запланированного уровня в течение конкретного соревнования, микро-, мезо- и макроциклов различной продолжительности свидетельствуют о способности метателя эффективно соревноваться в условиях деятельности, протекающей под воздействием как благоприятных, так и возмущающих факторов.

Постановка проблемы. Материал, содержащийся в официальной системе фиксации качества выступления спортсменов (развернутые протоколы соревнований), позволяет, в зависимости от характера его анализа, обобщенно оценить уровень технико-тактической, физической к психологической подготовленности метателя, определить степень надежности его выступления. Показателем устойчивости технических действий метателей в течение конкретного соревнования была выбрана степень изменчивости соревновательных результатов относительно их максимальной величины.

Анализ индивидуальных особенностей соревновательной деятельности спортсменов, достигших максимальных спортивных результатов в истории легкоатлетических метаний, свидетельствует о значительной вариации параметров, характеризующих устойчивость данного процесса (таблица 1).

Таблица 1 - Устойчивость соревновательной деятельности мировых рекордсменов в метании молота

Вид метания	Результат, м	Номер попытки установления	Величина ранжированных попыток, %						Средняя величина попыток, %	
			1	2	3	4	5	6	Удачных	всех
Молот	86,74	4	100,00	99,93	99,86	98,52	98,32	96,77	98,91	98,91

Следует, однако, уточнить, что вышеназванный критерий изначально был предложен для количественной оценки группы соревнований, то есть серии лучших достижений в микро- и мезоциклах, без учета стабильности всех результатов, показанных в ходе конкретного состязания. Но ранее уже отмечалось, что, учитывая условия проведения основных соревнований в легкоатлетических метаниях, не следует связывать имеющиеся потери со значительным изменением моторного обеспечения соревновательного упражнения или объективным разрушением специализированного двигательного навыка. Скорее всего, причина неудачных попыток кроется в низкой помехоустойчивости технических действий, в неумении метателя организовать свою соревновательную деятельность таким образом, чтобы исключить последствия мощных внутренних и внешних возмущающих воздействий, вызывающих снижение эффективности системы движений избранного вида метаний. Чем меньше снижение эффективности, тем выше устойчивость техники, меньше размах вариации дальности полета снаряда и минимизировано количество неудачных попыток. В этой связи модельные характеристики одного из показателей критерия стабильности можно распространить и на уровень технических результатов, показанных в одном соревновании, что, кстати, аргументируется и средней величиной удачных попыток (таблица 2). При этом, естественно, следует учитывать различные оправданные тактические вмешательства, повышающие эффективность соревновательной деятельности метателя.

Таблица 2 - Устойчивость соревновательной деятельности элитных метателей

Вид метания	Величина ранжированных попыток						Средняя величина попыток, %	
	1	2	3	4	5	6	удачных	всех
Молот, (n=212)	100,0	98,80	92,37	78,56	55,66	24,87	98,17	75,04

Отправной характеристикой таблицы 2 и 3 несомненно является средняя величина удачных попыток. Наблюдается соответствие рассчитанных параметров теоретической норме критерия стабильности спортивной формы. Однако оптимальная величина данного параметра характеризует только те соревновательные действия элитных метателей, которые качественно решают основную двигательную задачу. В то же время, исходя из динамики ранжированных и средней величины всех попыток, у спортсменов данной категории наблюдаются существенные потери в качественном воспроизведении своего психомоторного потенциала.

Таблица 3 - Устойчивость соревновательной деятельности элитных метателей на чемпионатах мира

Вид метания	Величина ранжированных попыток						Средняя величина попыток, %	
	1	2	3	4	5	6	удачных	всех
Молот	100,0	98,85	93,92	83,19	61,26	21,88	98,16	76,52

Заключение. Теоретически, средняя величина всех соревновательных попыток отдельного метателя может составлять 100%. Анализ индивидуальной соревновательной деятельности во всех видах легкоатлетических метаний показывает, что это вполне достижимый рубеж. Так, в метании молота максимальный показатель рассматриваемой характеристики составляет соответственно 99,68%; 99,11% и 98,07 %. Кроме этого, существует еще одна характеристическая особенность качества реализации психомоторного потенциала элитных метателей.

Обнаружена группа соревновательных выступлений, равная, примерно, 25 % всей выборки, в которой средняя величина всех попыток составляет выше 95 %. Следовательно, высокая устойчивость соревновательного результата элитных метателей не является исключительным явлением и реально может продуцироваться в массовом масштабе.

Естественно, что основная причина возникновения столь значительного количества технических ошибок, прежде всего, кроется в слабости тех аспектов учебно-тренировочного процесса, которые направлены на повышение общей помехоустойчивости соревновательной деятельности элитных метателей.

Успех в соревнованиях обеспечивается многолетней тренировкой, в которой предусматривается и подготовка к соревнованиям. Она осуществляется постоянно в процессе годичной тренировки.

Литература

1. Козулько, А.Н. Устойчивость технических действий элитных метателей / Э. П. Позюбанов, Ф. ПурМохаммади, А. Н. Козулько // Научные труды НИИ физ. культуры и спорта Республики Беларусь : сб. науч. труд. – Минск, 2012. – Вып. 11. – С. 276–283.
2. Козулько, А.Н. Устойчивость соревновательной деятельности элитных женщин-метателей / Э.П. Позюбанов, Е.П. Врублевский, А.Н. Козулько, Т.В. Кузьмич // Мир спорта. – 2013. – № 1 (50). – С. 20–24.

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ БЕГОВОЙ ПОДГОТОВКИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

В.М. МИЛКОВСКИЙ

Брестский государственный технический университет, г.Брест

Введение. Развитие быстроты - это часть физической подготовки футболиста. Быстрота в широком смысле этого слова - способность человека выполнять двигательные действия в быстром темпе.

По мнению немецких ученых Д. Крадиске и Г. Хорста, скоростные способности, проявляющиеся в комплексе показателей (в стартовой и дистанционных скоростях, в быстроте реакции и принятии решения) необходимо воспитывать и совершенствовать интегрально в игровых упражнениях с мячом.

В то же время в соревновательном периоде не обойтись без специальных тренировочных занятий без мяча, направленных на повышение уровня скоростно-силовых качеств.

Однако некоторые тренеры считают, что физическая подготовка футболистов должна включать в себя только упражнения с мячом, другие полагают, что часть работы должна проводиться без мяча.

Они поддерживают эту последнюю точку зрения исходя из того, что многие игроки на занятиях физической подготовкой, особенно при выполнении упражнений на развитие быстроты, основное внимание концентрируют на мяче и поэтому не могут полностью раскрыть свои скоростные возможности.

По утверждению И. Фалеса, работа над скоростью - это и работа над резкостью, реакцией, прыгучестью, взрывными качествами.

Постановка проблемы. Как правило, футболисты располагают резервами скорости на первых 10-15 метрах. В то же время неплохую абсолютную скорость на 15-метровом отрезке футболисты не в состоянии долго поддерживать.

В игровой же ситуации часто необходимо после пробежки, ускорения быстро набрать максимальную скорость. В связи с этим футболистам следует больше внимания уделять бегу на отрезке с места и с ходу длиной не более 50 метров. Отрезки 10, 15, 30, 50 метров вполне удовлетворяют игровую деятельность футболистов.

К сожалению, в анализируемых нами работах крайне редко встречаются конкретные практические рекомендации по воспитанию быстроты у студентов, занимающихся футболом. Специально подобранные упражнения на быстроту являются сильнодействующим средством, вызывающим быстрое утомление, их следует выполнять довольно часто, но в относительно небольшом объёме.

Это обусловлено, во-первых, предельной интенсивностью и психической напряжённостью упражнений, во-вторых, тем, что их нецелесообразно выполнять в состоянии утомления.

Методика воспитания быстроты внутренне противоречива. С одной стороны, чтобы повысить за счет специального упражнения скорость, его надо многократно повторять, с другой - многократное повторение приводит к образованию двигательного динамического стереотипа и вследствие этого к стабилиза-

ции параметров движения. Образуется так называемый скоростной барьер. Стабилизация является главной причиной, мешающей значительному повышению скоростных возможностей.

На наш взгляд, только регулярное тестирование позволят надежно судить об эффективности тренировочного процесса.

Тесты целесообразно проводить после достижения высокого уровня общей подготовленности. Это даёт тренеру объективную картину динамики роста спортсмена и поможет более эффективно управлять процессом подготовки.

В практике контрольных испытаний скорость футболистов оценивают по результатам бега на дистанции 30 метров. Этот тест удовлетворяет требованиям надежности и информативности и имеет общепринятую систему оценок.

В футболе, где постоянно меняется интенсивность и динамика движений, требование к скорости и скоростным качествам игрока особенно высоки. Прежде всего, это касается умения быстро мыслить и реагировать на поле, осуществлять простую и сложную двигательную деятельность, «находить» партнеров.

Сюда можно отнести следующие критерии быстроты: быстрота реакции мышления; быстрота выполнения простых игровых действий; быстрота выполнения сложных игровых действий; быстрота взаимодействия футболистов.

Каждое из приведенных выше проявлений быстроты и скорости можно развивать отдельно или в комплексе во второй половине подготовительного и в течение всего основного периодов.

Максимальная результативность в тренировке быстроты и скорости достигается сочетанием нагрузки и обязательной предварительной разминки, высокой активностью игроков.

Скоростные способности футболистов лучше всего развивать в возрасте от 13 до 16 лет. С точки зрения физиологии это объясняется более высокой скоростью протекания нервных процессов у молодых футболистов.

Между скоростью бега и быстротой реакции нет тесной связи, игрок с быстрой реакцией не обязательно должен обладать высокими спринтерскими данными.

К основным методам развития быстроты можно отнести: метод повторения движений с максимальным усилием; метод отработки реакции на неожиданный импульс; метод повторных движений в облегченных условиях.

Заключение. Исходя из вышеизложенного, можно дать следующие рекомендации для развития быстроты и скоростных способностей студентов, занимающихся футболом при выполнении упражнений:

- длительность однократного выполнения упражнения 5-7сек;
- интенсивность максимальная или близкая к максимальной;
- интервал отдыха между отдельными повторениями 80-85сек;
- число повторений упражнений одной серии 8-10 раз;
- интервалы отдыха, между сериями 6 мин.;
- число серий - 5;
- продолжительность занятий 2ч.

Во время отдыха между выполнением упражнений - медленное ведение мяча и выполнение других приемов, не требующих больших энергетических затрат.

Весьма эффективны скоростные беговые упражнения, выполняемые из различных стартовых положений, с резким изменением направления бега после внезапной остановки или поворота на 90, 180 градусов, по разнообразным зрительным сигналам, бег по наклонной дорожке с небольшим углом наклона до 5-7 градусов.

Интервалы отдыха должны быть такими, чтобы за это время произошло полное восстановление сил, ибо развитие быстроты требует свежести сил и восприятия, чтобы при последующем повторении упражнений возникло чувство полной готовности к их выполнению. Пульс после отдыха должен равняться 110-120 уд/мин.

Литература

1. Кузин, В.В. Научные приоритеты в физическом воспитании и спортивной подготовке детей и юношества (первые итоги работы Проблемного научного совета по физической культуре РАО) / В.В. Кузин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 2. – С. 2–5.

2. Айрапетянц, Л.Р. Спортивные игры (техника, тактика, тренировка) / Л.Р. Айрапетянц, М.А. Годик. – Ташкент : Изд-во им. Ибн-Сины, 1999. - 156 с.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Э.А. МОИСЕЙЧИК, С.Н. ШМОЛИК, Г.Н. ЗИНКЕВИЧ
Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина

Введение. Неблагоприятная тенденция в динамике здоровья детей и молодежи диктуют необходимость поиска различных путей, направленных на улучшение физического состояния организма человека.

По данным медиков, за время учебы в вузе 7-8% студентов приобретают кишечно-желудочные заболевания, 12-13% – нервно-психические, у 26-28% отмечается сердечно-сосудистая недостаточность. К окончанию вуза у 60-65% студентов ухудшается физическое состояние [1,2].

Программа Всемирной организации здравоохранения предусматривает решение вопросов оздоровления населения, в частности студенческой молодежи в двух направлениях: через систему улучшения реальных условий жизнедеятельности и систему обучения здоровью с элементами самообразования.

Здоровый стиль жизни (ЗСЖ) – сложившиеся и актуализированные личностью формы и способы жизнедеятельности, не противоречащие требованию сохранения и укрепления здоровья человека, его духовных и нравственных кондиций.

Постановка проблемы. В ходе исследования нами было установлено, что более 60% студентов стремятся избавиться от вредных привычек. В то же время, по данным исследований, курит 22,5% студентов, употребляют алкоголь редко, по праздникам 66,3% опрошенных (юноши – 60,0% и девушки – 69,9%), употребляют алкоголь умеренно, 1 раз в неделю – 10,1% (юноши – 16,4% и девушки – 6,6%), не отказываются, когда предлагают выпить 10,0% юношей.

Усталость студентов по дням недели следующая: больше всего устают в понедельник – 34,3% (юноши – 40,9% и девушки – 30,6%), в пятницу – 26,1% (юноши – 20,9% и девушки – 29,1%), в среду – 17,3% (юноши – 12,7% и девушки – 19,9%), в четверг – 8,5% (юноши – 10,9% и девушки – 7,1%), во вторник – 5,6% (юноши – 5,5% и девушки – 5,6%), в субботу – 4,6% (юноши – 5,5% и девушки – 4,1%), в воскресенье – 1,3% (юноши – 1,8% и девушки – 1,0%).

Опрошенные студенты оценивают свой стиль (образ) жизни следующим образом:

1 балл – 2,3%; 2 балла – 12,7%; 3 балла – 37,9%; 4 балла – 42,8%; 5 баллов – 4,2% респондентов. Таким образом, студенты БрГУ имени А.С. Пушкина многие проблемы развития своего умственного, интеллектуального и физического развития сводят к проблеме нехватки свободного времени.

В целом по университету наблюдается тенденция снижения показателей физической подготовленности студентов. Основными причинами такого спада являются низкие физические данные абитуриентов, поступающих в университет, недостаточная мотивация студентов на физкультурно-спортивную деятельность, недостаточная материально-техническая база для занятий физкультурой и спортом.

Практические выводы на основании предложений участников опроса говорят о следующем: сделать занятия по физкультуре чаще (хотя бы 3 раза в неделю); ставить занятия по физкультуре 1-й или 2-й парой.

Основные выводы по данной проблеме: лишь небольшая часть студентов рационально использует свободное время; большинство студентов положительно оценивают занятия физкультурно-спортивной деятельностью; физическая культура и спорт привлекают студенческую молодежь прежде всего как специфическая сфера деятельности, в которой можно отдохнуть, развлечься, укрепить здоровье, поднять свой престиж.

Значительно реже студенты оценивают физическую культуру как средство развития личности, понимают физическую культуру как вид личностной культуры; физкультурная образованность и грамотность студентов часто бывает поверхностной; примерно у половины студентов не сформирован ЗОЖ, и они имеют неполные и поверхностные представления о нем; работа по пропаганде ЗОЖ в вузе требует дальнейшего совершенствования. Физкультурное воспитание часто сводится к организации практических занятий.

Проблемы обучения и воспитания здоровому образу жизни учащейся молодежи особенно актуальны для студентов в силу низкой культуры отношения к своему здоровью. Подтверждением этому служит опрос, проведенный среди студентов 1-2 курсов психолого-педагогического факультета БрГУ.

Ранжирование средств, используемых студентами для сохранения и укрепления своего здоровья (высчитывалось количество случаев по каждому отдельному средству), представлено следующим образом. Так, самое популярное средство укрепления и сохранения здоровья среди студентов – правильное питание (44,1%). На втором месте – физические упражнения (41,2%). Отсутствие вредных привычек занимает третье место (35,3%); прогулки на свежем воздухе – четвертое (26,5%), затем идет утренняя гимнастика и закаливание – 20,6% и т. д. Анализ ответов респондентов свидетельствует о недостаточной осведомленно-

сти студентов о средствах укрепления своего организма и роли физической культуры в формировании здорового образа жизни.

Высшие учебные заведения как центр обучения и воспитания имеют огромные возможности воздействовать на образ жизни студенческой молодежи, формируя положительное отношение к здоровому образу жизни, ценностные установки на здоровье, поведенческие навыки здоровьесберегающей деятельности.

Особое место в системе такого воспитания рекомендуется отводить системе организации учебной и внеучебной работы со студенческой молодежью. Основными задачами в этом направлении должны быть: развитие положительной мотивации к здоровью как приоритетной ценности общества; формирование у студентов потребности ведения здорового образа жизни; владение определенными знаниями по вопросам здорового образа жизни; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

Для решения вышеуказанных задач работа должна проводиться в следующих направлениях: проведение учебных занятий (лекции, практические занятия); проведение оздоровительных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья студентов; организация встреч со специалистами в области здоровья (врач, психолог и др.); выпуск буклетов, стенгазет, статей и др. по данной тематике.

Таким образом, теоретическая организованная работа должна быть направлена на приобретение студентами знаний в области здоровья, в процессе чего у них появляется убежденность в том, что ЗОЖ имеет тесную связь с физической культурой, а также закрепляется положительное отношение ко всем формам и методам физического воспитания, побуждается интерес к осознанным и самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, поскольку физическая культура - это путь к здоровью и социальной активности.

Заключение. Современные методики и научные разработки дают возможность целенаправленно проанализировать эффективность физкультурно-оздоровительной работы среди студенческой молодежи с учетом природных условий, особенности управления процессом физкультурно – оздоровительного характера. Учет ответной реакции организма на предлагаемые воздействия или конкретные климатические условия обитания дает возможность значительно рационализировать и индивидуализировать процесс физического воспитания и совершенствования. Практическая деятельность, физкультурно-оздоровительной работы должна строиться в виде циклов, имеющих различную продолжительность, в зависимости от целей и задач, решаемых в конкретной группе занимающихся или индивидуально.

Литература

1. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи / Р.И. Купчинов – Мн.: УП "ИВЦ Минфина", 2004. – 211с.
2. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2 – 8.

ЗНАЧЕНИЕ АКВААЭРОБИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Н.В. ОРЛОВА

Брестский государственный технический университет, г. Брест

Введение. Вода на определенной глубине погружения оказывает сопротивление движениям человека примерно в 12 раз большее, чем воздух. Это делает занятия в воде полезными для тех, кто привык получать большие физические нагрузки.

Аквааэробика – это система физических упражнений в воде, которые заимствованы из гимнастики, шейпинга, спортивного и синхронного плавания, выполняемые под ритмичную музыку. Это оптимальный вид тренировки при заболеваниях позвоночника, радикулите, варикозном расширении вен, нервных стрессах.

Аквааэробика помогает поддерживать организм в хорошей физической форме, избавляет от лишнего веса, приносит расслабляющий эффект, снимает стресс – и это далеко не весь перечень плюсов, которые получают люди, выполняющие физические упражнения в воде.

Постановка проблемы. На основе результатов предварительного опроса студентов, анализа научно-методической литературы и собственного педагогического опыта была разработана экспериментальная программа занятий аквааэробикой со студентами основного и подготовительного учебных отделений. Методика проведения занятий адаптирована для данного контингента.

Особенности организации занятий заключаются в следующем: движения занимающихся должны быть стационарными и контролируемыми, максимальное внимание должно уделяться увеличению амплитуды движений и развитию силовой выносливости мышц туловища и мышц - разгибателей.

Занятия строятся в урочной форме. В разминку включаются плавные ритмичные движения с постепенно увеличивающейся амплитудой.

В основной части занятия рекомендуется проводить кардиотренировку (тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем), состоящую из разнообразных активных движений на различные группы мышц с индивидуальным контролем интенсивности.

Силовую тренировку необходимо направлять на преимущественную работу мышц туловища и мышц-разгибателей с варьированием количества повторений упражнений в зависимости от глубины воды, уровня физической подготовки и физического развития студентов. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с сериями упражнений в движении, чтобы тело оставалось разогретым. «Заминка» проводится как в конце кардиотренировки, так и в заключительной части занятия. В первом случае она включает в себя несложные перемещения.

Финальная «заминка» состоит из лёгких ритмичных плавных движений, обеспечивающих расслабление мышц, за которыми следует растяжка (стретчинг). Главной целью «заминки» является общая релаксация.

В зависимости от длительности курса, подготовленности занимающихся занятия проводятся в течение 30-45 минут.

В структуру занятия входит подготовительная часть, состоящая из инструктажа по технике безопасности, комплекса упражнений для освоения в водной среде и разминки.

Основная часть включает специальные упражнения, направленные на решение основных задач. Рекомендуется специальные упражнения выполнять в основной части занятия, также включать подводящие упражнения, которые выполняются непосредственно перед основными упражнениями:

- изучение разработанных комплексов упражнений;
- отработка и усложнение движений.

Заключительная часть состоит из легких движений, несложных перемещений и упражнений, направленных на развитие гибкости. Интенсивность движений небольшая, а движения должны быть плавными.

В конце занятия выполняются упражнения на расслабление и релаксацию, в конце подводятся итоги занятия. В начале учебного года в группу по аквааэробике были записаны желающие студенты основного и подготовительного учебных отделений, прошедшие медицинское обследование и имеющие допуск к занятиям. Занятия в течение семестра проводились по описанной методике.

Учитывались общие принципы, позволяющие обеспечить высокую эффективность действия физических упражнений на организм занимающихся: это индивидуализация, постепенность нарастания нагрузки, системность воздействия, цикличность, применение новых и разнообразных упражнений, использование методов контроля. Постепенное введение нового материала позволило поддерживать постоянный интерес к занятиям.

В течение второго семестра занятия продолжались во вновь набранной группе. В конце учебного года было определено количество студентов, записавшихся в группы по плаванию, но занимающихся по программе аквааэробики.

Также среди студентов (юношей и девушек) было проведено анкетирование с целью оценить популярность занятий по аквааэробике и выяснить их пожелания и замечания.

Занятия по аквааэробике, проводимые в первом семестре, были положительно оценены студентами.

Количество студентов, посещавших в течение учебного года занятия одного из трёх предложенных видов физической культуры, показал, что аквааэробика оказалась не менее привлекательной, чем плавание и другие водные виды спорта.

В результате опроса (60 студентов) было выявлено следующее соотношение – аквааэробикой пожелали заниматься – 35,3%, плаванием – 47,0%, а заниматься другими видами – 17,6%. В конце учебного года студентам основного и подготовительного учебных отделений было предложено оценить предлагаемые на выбор виды физических упражнений (распределить по местам), а также в произвольной форме высказать своё мнение, пожелание и замечание. Результаты опроса представлены в таблице.

Результаты опроса с оценкой популярности занятий оздоровительной аквааэробикой, плаванием и другими видами плавания среди студентов основного и подготовительного отделений

Студенты, желающие заниматься водными видами спорта в %		
Аквааэробика	Плавание	Другие виды плавания
45	41	14

Заключение. Благодаря многообразию танцевально-гимнастических комбинаций в аквааэробике возможно избирательное воздействие на определённые мышечные группы, а использование элементов ходьбы и бега в воде помогает дозировать нагрузку, разнообразить движения, сделать их более привлекательными.

Поскольку аквааэробика, как новый вид вызвала заметный интерес среди студентов, её вполне можно применять в учебных занятиях как средство для развития физических качеств.

Литература

1. Швец, Ю.М. Современные технологии в организации учебного процесса студентов основного учебного отделения / Ю.М. Швец.– Тезисы докладов VII региональной студенческой науч. метод. конф., посвященной 50-летию образования Брестского государственного университета «Физическая культура и спорт – основа здорового образа жизни».– Брест. : БрГТУ, 2016. – С. 59.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЗАЛОГ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

В.А. ПАСИЧНИЧЕНКО, Е.Н. ДОЛИНИН, М.Е. ЯНЧУК

Гимназия №14, г. Минск

Могилевский институт МВД Республики Беларусь, г. Могилев

Брестский государственный технический университет, г. Брест

Введение. В практике физического воспитания принято выделять несколько компонентов (видов) здоровья: соматическое здоровье (состояние органов и систем органов человеческого организма), физическое (уровень развития функциональных возможностей органов и систем организма), психическое (состояние психической сферы человека) и нравственное (комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека). Из сказанного очевидно, что понятие “здоровье” имеет комплексный характер. Значительная часть людей в первую половину своей жизни растрчивает здоровье и лишь потом, утратив его, начинает ощущать выраженную потребность в нем. Возникновение тех или иных заболеваний, их течение и исход, продолжительность жизни зависят от большого количества факторов, к которым можно отнести следующие: отсутствие вредных привычек, рациональное питание, адекватная физическая нагрузка, здоровый психологический климат, внимательное отношение к своему здоровью, сексуальное поведение, направленное на создание семьи и деторождение. Основными факторами образа жизни, ухудшающими здоровье, являются: курение, алкоголь, наркомания, токсикомания, злоупотребление лекарственными средствами, несбалансированное в количественном и качественном отношении питание, гиподинамия и гипердинамия, стрессовые ситуации. К основным факторам внешней среды, определяющим здоровье, относятся: условия обучения и труда, факторы производства, материально-бытовые условия, климатические и природные условия, степень чистоты обитания.

Постановка проблемы. Влияние экологических факторов на здоровье человека оценивается примерно в 20-25% всех воздействий, 15-20% составляют биологические (наследственные) факторы, а на долю здравоохранения отводится 10%. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), первостепенный вопрос для здоровья – здоровый образ жизни. На этот фактор приходится от 50 до 55% удельного веса всех факторов, обуславливающих здоровье населения. Проведение комплексных общенациональных программ, способствующих привлечению населения к образу жизни, укрепляющему здоровье, привело к существенному снижению заболеваний и смертности в ряде стран Америки и Европы. Характерное снижение смертности от сердечно-сосудистых заболеваний в этих государствах прямо пропорционально увеличению массовости занятий физической культурой. Так, регулярно занимаются физическими упражнениями в Германии – 67% населения, во Франции – 38,3%, в Норвегии – 49%. В Австралии 51% населения занимается плаванием, 40% - велоспортом; многие совмещают несколько видов физической активности. В США в 1960 г. оздоровительной физкультурой занимались 25% населения, а в 2006 г. - уже 65%. В настоящее время оздоровительным бегом занимаются 35 млн американцев, плаванием – 20 млн, теннисом – 15 млн, ускоренной оздоровительной ходьбой – 73 млн. В результате, смертность от сердечно-сосудистых заболеваний в США за последнее десятилетие снизилась на 25%. В Японии интенсивной физической тренировкой (ходьба, велосипед, бег, плавание) занимаются около 80% взрослого населения, а смертность в этой стране самая низкая в мире. Доказано, что здоровый образ жизни связан с личностно-мотивационным воплощением социальных, психологических, физических возможностей и способностей. Важно при этом иметь в виду, что для здорового образа жизни прежде всего необходимо сосредоточивать усилия на преодолении факторов риска возникновения различных заболеваний, борьбе с алкоголизмом, табакокурением, наркоманией, гиподинамией, нерациональным питанием, конфликтными отношениями.

Важное место в сохранении здоровья имеет личная гигиена. Несоблюдение человеком элементов личной гигиены может сказаться на здоровье и других людей – членов семьи, соседей, коллектива, к которому он находится. Такой человек может стать причиной массового распространения инфекционных заболеваний, например гриппа, катара верхних дыхательных путей, дизентерии, туберкулеза и др. Образ жизни характеризуется особенностями повседневной жизни человека, охватывающими его трудовую деятельность, быт, формы использования свободного времени, удовлетворение материальных и духовных потребностей, участие в общественной жизни, нормы и правила поведения.

Образ жизни – один из критериев общественного прогресса, это ‘лицо’ человека. Будучи обусловленным в значительной степени социально-экономическими условиями, образ жизни находится в зависимости от мотивов деятельности конкретного человека, особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей организма. Этим, в частности, объясняется реальное многообразие вариантов образа жизни различных людей.

Образ жизни студенческой молодежи имеет свои специфические черты, связанные с особенностями возрастного характера, спецификой учебной деятельности, условиями быта, отдыха и ряда других факторов. Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни. Оце-

нивая роль каждой из категорий образа жизни в формировании здоровья, следует отметить, что при равных возможностях первых двух (уровень и качество), носящих общественный характер, здоровье человека в значительной мере зависит от стиля жизни, который в большой степени носит персонифицированный характер и определяется историческими, национальными традициями и личностными наклонностями.

В процессе жизни каждого человека должны удовлетворяться материальные и духовные потребности, а поведение должно быть направлено на реализацию этих потребностей. У каждой личности при одинаковом на данный момент уровне потребностей свой индивидуальный способ их удовлетворения, поэтому поведение у людей разное и зависит в значительной степени от воспитания. Здоровый образ жизни выражает определенную ориентированность деятельности личности в направлении укрепления и развития личного (индивидуального) и общественного здоровья. Здоровый образ жизни предполагает и биологические принципы. В настоящее время недостаток мышечных напряжений в труде, в быту и при передвижениях оказывает неблагоприятное влияние, лишая организм мышечных усилий.

С целью коррекции создавшегося положения можно успешно применять физические упражнения. Недостаточная двигательная активность сопровождается атрофией и дегенерацией скелетных мышц. В результате гипокинезии (гиподинамии) существенные изменения наблюдаются в виде нарушения координации движений. Продолжительная гипокинезия отражается и на функциях ряда сенсорных систем. В частности, отмечено ухудшение состояния зрительного, вестибулярного и двигательного анализаторов.

Кроме того, наблюдаются также изменения в системе кровообращения, уменьшение объема сердца, ударного и минутного объемов крови, учащение пульса, уменьшение массы циркулирующей крови, объема легочной вентиляции и снижением на 5-20% основного обмена. Во время мышечной работы снижается экономичность вегетативных функций, вследствие чего при тех же самых мышечных нагрузках увеличивается как кислородный запрос, так и кислородный долг. Наблюдается снижение функций эндокринных желез, в частности надпочечников.

Заключение. Для компенсации недостаточной подвижности рекомендуется использовать оздоровительные физические упражнения, которые будут способствовать улучшению координации деятельности нервных центров, более точной ориентации человека в пространстве, улучшают процессы мышления, памяти, концентрации внимания, повышения функциональных резервов органов и систем организма. Без необходимого объема движений организм не может накапливать энергию, необходимую для нормальной жизнедеятельности для противостояния стрессу. Залогом сохранения здоровья является здоровый образ жизни. Однако если человек не будет бороться за полноценное духовное и физическое долголетие, то никакая современная наука, лекарства и рецепты не помогут. Для сохранения крепкого здоровья прежде всего необходимы высокая культура поведения и здоровый образ жизни, высокая культура жизни и культура мысли.

Литература

1. Юров, А.П. Оздоровительная физическая культура в вузе: учебно-методическое пособие / А.П. Юров. – М.:ВЛАДОС, 2009. – 463 с.

ИЗ ОПЫТА ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Т.А. САМОЙЛЮК

Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина, г. Брест

Введение. Одним из обязательных компонентов здорового образа жизни студентов является систематическое использование физических нагрузок, соответствующих полу, возрасту, состоянию здоровья.

Термин «двигательная активность» включает разнообразные двигательные действия, выполняемые в повседневной жизни, передвижения, организованные и самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом.

В работах исследователей выявлено, что у студентов соотношение динамического и статического компонентов жизнедеятельности составляет в период обучения по времени 1:3, а по энергозатратам 1 : 1; во внеучебное время соответственно 1 : 8 и 1 : 2 [1].

То обстоятельство, что динамический компонент деятельности студентов во время учебных занятий и во внеучебное время почти одинаков, указывает на низкий уровень двигательной активности значительного контингента студентов.

Классификация двигательных режимов студенток на основе энергозатрат предложена М.Я. Виленцким. Автор исходит из того, что для обеспечения нормального функционирования организма энергозатраты должны составлять не менее половины величины энергозатрат при основном обмене.

Постановка проблемы. С целью определения уровня двигательной активности студенток 1-4 курсов исторического факультета БрГУ имени А.С. Пушкина нами было проведено анкетирование, где определялись показатели их энергозатрат. Общее количество респондентов составило 58 человек.

По результатам опроса нами были получены следующие результаты.

Так, низкий уровень — менее 500 ккал в сутки — характерен для 37% студенток, недостаточен для обеспечения нормального функционирования организма, сопровождается наибольшей частотой и продолжительностью заболеваний, снижением физической работоспособности, создает фактор риска гиподинамии;

уровень ниже среднего — от 500 до 799 ккал в сутки — типичен для 49% студенток, целесообразен для использования в период экзаменов как оздоровительно-поддерживающий;

средний уровень — от 800 до 1200 ккал в сутки — используется не более чем 14% студенток, оптимален для функционального и психофизического развития студенток, укрепления здоровья. Характерен для студенток со средней и высокой активностью в физической культуре и спорте;

высокий уровень — свыше 1200 ккал в сутки — не используется студентками, ориентированными на достижение высокого спортивного эффекта.

Таким образом, исследование студентов подтвердило, что низкий уровень двигательной активности характерен для 37-85%.

В процессе обучения снижение физической активности отмечается от курса к курсу. Так, на первом году обучения показатель составляет 44%; на втором — у 49%, на третьем — у 54%, на четвертом — у 65% респондентов. Оптималь-

ный двигательный режим студенток в неделю составляет 6-10 часов. При этом целенаправленно заниматься физическими упражнениями целесообразно не менее 5-7 часов для студенток.

Студентка, посещающая занятия по физической культуре, уделяет физическим упражнениям до 4 часов в неделю. Остальное время дополняется проявлением физической активности в бытовой деятельности.

Поэтому важным фактором оптимизации двигательной активности являются самостоятельные занятия студенток физическими упражнениями. Одним из необходимых условий самостоятельных занятий является свободный выбор средств и методов, мотивация к занятиям физическими упражнениями, положительный эмоциональный и функциональный эффект.

В условиях самостоятельной работы осуществляемая студентами физкультурно-оздоровительная деятельность приобретает характер физического самосовершенствования и самосовершенствования.

Она выступает как мотивированный, индивидуализированный и саморегулируемый процесс самоопределения, саморазвития, самосовершенствования и самоактуализации в сфере физической культуры.

В результате такой деятельности происходит осознание студентом собственных способностей, адекватное и активное проявление их в образовательной деятельности, в мышлении и общении, в овладении опытом физической культуры.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура» рассматривается как собственно самостоятельная работа и управляемая самостоятельная работа. Собственно самостоятельная работа организуется самими студентами в удобное для них время. Она мотивируется личными познавательными потребностями и ими же контролируется.

Управляемая самостоятельная работа – это опосредованное управление со стороны преподавателя выполнения студентом учебного задания в специально отведенное время. Основными задачами самостоятельной работы студентов являются: систематизация и закрепление полученных знаний и умений; развитие познавательных способностей; развитие творческой инициативности, самостоятельности, организованности и др.; формирование способности к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации; развитие исследовательских умений.

В соответствии с задачами определяются и формы самостоятельной работы. Это может быть индивидуальное консультирование, собеседование, рефераты, тестирование, эссе, подготовка презентаций, создание «портфолио», выполнение различных проектов, «анализ конкретных ситуаций» и др.

Задания для самостоятельной работы могут дифференцироваться в зависимости от целевой направленности на теоретические, методические и двигательные задания.

Предлагаемые студентам задания для самостоятельной работы должны включать в себя проблемную ситуацию, отражающую осознаваемые студентам (с помощью преподавателя) противоречия между актуальным уровнем развития физических ресурсов здоровья и личностно принятыми целями их дальнейшего совершенствования.

Заключение. Так, на первых учебных занятиях студенты решают проблемные задания, связанные с измерением и оценкой собственных показателей физического

развития, физической подготовленности, функционального развития, определением уровня развития физического ресурса здоровья. На последующих занятиях ставятся ближайшие целевые ориентиры для своей здоровьесозидающей деятельности.

Здоровьесозидающая деятельность нами определяется как конструирование собственного здоровья на основе механизмов личной самоактуализации и самореализации, т. е. управление собственным здоровьем, которое предполагает личное определение и осуществление мер, действий, способов по сохранению, укреплению и увеличению потенциала здоровья.

Далее студентам предлагаются здоровьесозидающие технологии, которые могут использоваться как в учебное, так и внеучебное время. Им представляется реальная возможность ощутить на себе их оздоровительный эффект, среди широкого спектра таких технологий выбрать те, которые им наиболее приемлемы. Студенты могут самостоятельно осуществить контроль и оценку результатов своей деятельности.

Литература

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. М.: КНО-РУС, 2013. – 240 с.
2. Третьяков, Н.А. Самостоятельные занятия в системе физического воспитания педагогических вузов: автореф. дис. канд. пед. наук 13.00.04 / Н.А. Третьяков. – М., 1988. – 22 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

А.И. СОФЕНКО

Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина, г. Брест

Введение. Физическое воспитание студентов в вузах Республики Беларусь представлено учебной дисциплиной «Физическая культура», являющейся обязательным компонентом высшего образования.

Её место в системе других учебных дисциплин определяется предметом изучения – это особенности процесса формирования личной физической культуры студента.

Показателями культуры данного вида являются: уровень приобретённых специальных знаний в области физической культуры; достигнутый уровень индивидуального развития физических способностей; степень использования средств физической культуры в жизненной практике [1,2].

Специфика содержания физического воспитания студентов заключается в обучении базовым движениям из различных видов спорта, одновременном совершенствовании физических способностей, а также овладении специальными физкультурными знаниями и формировании осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями.

Основными сторонами физического воспитания, как и любого другого педагогического процесса, являются обучение и воспитание.

Обучение представляет собой совместную деятельность преподавателя (преподавание) и студента (учение).

В процессе воспитания преподаватель планомерно и всесторонне воздействует на сознание и поведение студентов, организует их деятельность с целью формирования у них активной жизненной позиции и стремления к самосовершенствованию в области физической культуры

Постановка проблемы. Анализ литературных источников позволил определить основные виды воспитания (умственное, нравственное, трудовое и эстетическое), их направленность и тесную взаимосвязь с физическим воспитанием студентов.

Наблюдения и беседы с преподавателями помогли уточнить, какие основные задачи стоят перед различными видами воспитания студентов, какие средства и методы применяются в процессе учебных занятий по дисциплине «Физическая культура».

Умственное воспитание студента заключается в приобретении определённого запаса знаний из области физической культуры.

Основные задачи умственного воспитания: приобретение специальных знаний; формирование положительных взглядов на занятия различными физическими упражнениями; стимулирование потребности к физическому самовоспитанию.

Основными средствами умственного воспитания, прежде всего, являются физические упражнения, выполняемые на занятиях. Их содержание и объём определяются учебной программой.

К методам умственного воспитания рекомендуется отнести: практическое выполнение заданий, упражнений; опрос по изучаемому материалу; самостоятельная работа в выполнении упражнений; самостоятельная работа по изучению рекомендованной или интересующей литературы, по физической культуре, спорту.

Нравственное воспитание студента заключается в формировании навыков и привычек, чувств и убеждений в поведении при занятиях физическими упражнениями.

К основным задачам нравственного воспитания можно отнести: воспитание нравственных чувств, выражающихся в положительном отношении к людям, занимающимся физическими упражнениями; формирование нравственного сознания, выражающегося в убеждении положительного влияния физических упражнений на здоровье и физическое состояние занимающегося; обучение правилам выполнения физических упражнений и поведения в коллективе.

К основным средствам нравственного воспитания рекомендуется отнести: выполнение упражнений и заданий преподавателя; соблюдение определённых правил и норм поведения, при выполнении упражнений в различных местах проведения занятий (плоскостные сооружения, бассейн, спортивный зал, площадка и т. д.).

К методам нравственного воспитания относятся: беседы, разъяснение, убеждение, одобрение преподавателя в формировании здорового образа жизни; непосредственная практическая деятельность в выполнении физических упражнений; выполнение различных заданий преподавателя по управлению группой; наглядный пример преподавателя.

Трудовое воспитание студента заключается в формировании настойчивости в выполнении физических упражнений и полученных заданий, а также умений преодолевать различные возникающие объективные и субъективные трудности.

Основные задачи трудового воспитания: воспитание трудолюбия; формирование сознательного отношения к учебной деятельности; формирование уважения к результатам чужой физкультурной деятельности.

Основные средства трудового воспитания: практическое выполнение упражнений, учебных заданий; выполнение практических обязанностей по самообслуживанию и обслуживанию группы, общественно полезный труд (подготовка и уборка инвентаря и оборудования).

К методам трудового воспитания рекомендуется отнести: выполнение учебных заданий; анализ и оценка выполненного задания; одобрение преподавателем выполненных учебных заданий.

Эстетическое воспитание студента заключается в формировании восприятия и понимания прекрасного в сфере физической культуры.

Основные задачи эстетического воспитания: воспитание эстетических чувств и вкусов в области физической культуры и спорта; воспитание понимания красоты движений человека; воспитание умений находить и оценивать красоту в окружающей обстановке.

К основным средствам эстетического воспитания рекомендуется отнести: физические упражнения из различных видов спорта, включённых в учебную программу; опрятная спортивная форма и обувь студентов; места и условия проведения занятий физическими упражнениями.

К методам эстетического воспитания рекомендуется отнести: эмоционально-выразительное объяснение физических упражнений; эмоционально-выразительный показ упражнения; практическое приучение к творческим проявлениям красоты в двигательной деятельности в процессе учебных занятий; пример преподавателя в проявлениях красоты в двигательной деятельности в процессе учебных занятий.

Эстетическое воспитание направлено на духовное развитие студента. Оно формирует у него не только понимание прекрасного в сфере физической культуры, а также способствует стремлению жить в окружающем мире по законам красоты.

Заключение. Таким образом, на учебных занятиях по дисциплине «Физическая культура» происходит не только обучение студентов программному материалу, но их воспитание, представляющее собой широкий и многогранный процесс деятельности преподавателя.

Эта деятельность включает в себя различные виды воспитания (умственное, нравственное, трудовое и эстетическое), которые наряду с общими чертами воспитания имеют свои особенности, обусловленные характером учебного процесса.

В совокупности обучение и воспитание по дисциплине «Физическая культура» способствуют гармоничному развитию личности студента.

Литература

1. Советская система физического воспитания / Под ред. Г.И. Кукушкина. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 558 с.
2. Физическая культура студента / Под ред. В.И. Ильича. – М.: Гардарики, 1999. – 448 с.

ОСОБЕННОСТИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ

В.А. ФИЛИППОВ

Брестский государственный технический университет, г. Брест

Введение. Самой распространенной спортивной игрой в вузах является волейбол. При занятиях данным видом спорта у студентов развиваются быстрота, выносливость, прыгучесть, ловкость, гибкость.

Она хорошо влияет на развитие основных физических качеств занимающихся и эффективно развивает физические возможности организма человека.

Основополагающую роль в построении процесса обучения навыкам игры в волейбол играют структура соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в волейболе. Волейбол, как вид спорта, включен в учебную программу высших учебных заведений.

Основу обучения игры в волейбол составляют обучение техническим приемам и обучение тактике игры. Обучение тактике игры рекомендуется осуществлять в подготовительных, подводящих и при выполнении специальных физических упражнений. Различают обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении и защите и обучение групповым тактическим действиям как в нападении, так и в защите.

При обучении индивидуальным тактическим действиям рекомендуется особое внимание отдавать передаче и подаче мяча.

При обучении групповым тактическим действиям особое внимание рекомендуется отдавать первым передачам, при сочетании первых и вторых передач и постановке блока.

Коллективный характер действий игроков команд определяет требования к их игровой организации.

Владение техникой, индивидуальной тактикой и наличие достаточной физической подготовленности являются условиями, лишь необходимыми для успешной игры команды, но далеко не достаточными.

Помимо этого, необходимы отлаженные взаимодействия и отношения между отдельными игроками внутри звеньев, между звеньями и в команде в целом.

Постановка проблемы. Особенность структуры соревновательной игровой деятельности состоит в большом количестве (арсенале) соревновательных действий – технических приемов и тактических действий, а также в необходимости выполнять их многократно в процессе соревнования (в одной встрече, в серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования).

В волейболе, кроме этого, важнейшее значение имеют тактические действия как форма реализации технико-физического потенциала спортсменов в специфической – игровой – соревновательной деятельности

Тактическая подготовленность волейболистов непосредственно связана с проявлениями в их деятельности процессов отражения, с помощью которых волейболист познает содержание игры.

Психологические процессы, обеспечивающие регуляцию спортивной деятельности, могут быть взяты как компоненты (факторы) готовности волейболистов к соревновательной деятельности.

Для успеха игры волейболисту необходимо владеть индивидуальной и коллективной тактикой игры.

Под индивидуальной тактикой понимаются действия игроков, при помощи которых они, используя свой технический арсенал, с наибольшей эффективностью и наименьшей затратой сил добиваются успеха при решении отдельных тактических задач в условиях игровой деятельности, а также наличие развитых способностей, определяющихся преимущественно показателями сенсорного интеллектуального и моторного характера. Помимо индивидуальной тактической подготовленности, волейболист должен уметь выполнять "совместные действия для достижения конечного результата – успешного исхода состязания".

Групповая ("совместная") тактика основывается на взаимодействии нескольких игроков, выполняющих конкретную игровую задачу, и строится на необходимости точно прогнозировать действия партнера.

К средствам тактики в волейболе относят все технические приемы и способы. Особое внимание рекомендуется уделять развитию способности каждого спортсмена применять такие технические приемы и способы, которые приносят наибольший эффект в тактических действиях команды.

При овладении специализированными двигательными навыками в процессе обучения игре в волейбол используются упражнения, подготовительные, подводящие и специальные, индивидуальные, групповые и командные, а также учебная игра и соревнования.

При обучении тактическим действиям и особенно сложным (с участием шести игроков) рекомендуется вначале совершенствовать тактические комбинации без активного противодействия противоположной группы игроков или команды. Затем в упражнения включаются пассивное сопротивление без блокирующих игроков.

После этого в специальные упражнения включается активное сопротивление блокирующих игроков, и атака осуществляется в соответствии с организацией блокирования [1].

Однако еще не все вопросы обучения и совершенствования получили и должное теоретическое и практическое обоснование. Это в особенности касается методики начального обучения.

До сих пор в ряде пособий обучение игре предлагается начинать с овладения техникой движений, а изучение тактики относится на более поздний этап – после овладения техникой. Кроме того, обучение движениям, не связанное с развитием оперативного мышления, не позволяет волейболисту фиксировать в своем сознании сложившихся ситуаций, мгновенно "планировать" свои действия и проводить выбор целесообразного для данной ситуации решения. На самом же деле действия волейболиста проходят в условиях непрерывного изменения обстановки при лимите времени, где, как правило, одно действие не приводит к "снятию" конфликтной ситуации, а только меняет ее и "вызывает новую".

Следовательно, для игры в волейбол характерна атмосфера быстротечного и непрерывного изменения ситуации, которая полностью детерминирует поведение игроков. Любое их действие является результатом анализа ситуации и принятия решения. И поэтому отрыв мысли от движения в этих условиях особенно недопустим. Он ведет к выхолащиванию смысла.

Заключение. Особое значение при тактической подготовке волейболистов должно отводиться в учебно-тренировочном процессе изучению индивидуальных и групповых тактических приемов.

Рекомендуется также большое внимание отводить изучению игровой деятельности противника. Такое изучение проводится путем наблюдений, записей, фото и киносъемки.

В процессе ознакомления с игроками противника можно постоянно пополнять картотеку новыми данными о спортсменах, против которых придется выступать на соревнованиях.

Это позволит игрокам команды узнавать и изучать сильные и слабые стороны игровой деятельности соперника и создавать для себя возможность для целенаправленной подготовки к предстоящей игре.

Литература

1. Алькова, С.Ю. Педагогические условия реализации дифференцированного подхода в физическом воспитании на основе субъектного опыта студентов : автореф. дис. . канд. пед. наук : 13.00.08 / С.Ю. Алькова. – М., 2002. – 21 с.

2. Фурманов, А.Г. Подготовка волейболистов / А.Г. Фурманов, Минск: “Met”, 2007. – 328 с.

МЕТОДИКА УКРЕПЛЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КАРДИОТЕНАЖЕРОВ

Е.В. ЧЕРНООКАЯ

Брестский государственный технический университет, г. Брест

Введение. Системообразующим фактором, объединяющим все компоненты физической культуры, является физкультурно-спортивная деятельность, направленная на физическое совершенствование студентов. В сфере физической культуры целесообразно говорить о специфической деятельности, связанной с укреплением здоровья, развитием физического потенциала и достижением физического совершенства. В настоящее время для популяризации физической культурой среди студентов с использованием кардиотренажеров во время занятий имеет большую актуальность.

Основная функция, которую выполняют кардиотренажеры, – укрепление сердечно-сосудистой, а также дыхательной системы человека. Ассортимент современных кардиотренажеров состоит из беговых дорожек, велотренажеров, а также горнолыжных и эллиптических тренажеров, степперов, райдеров и наездников.

Кардиотренажеры направлены, главным образом, на развитие сердечно-сосудистой системы и при этом следят за изменением пульса. Это одно из обязательных условий при занятиях на кардиотренажерах, что позволяет выполнять тренировки в аэробной зоне и достигать максимального результата.

Конкретная направленность использования тренажеров в физической культуре зависит от состояния здоровья, уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся. Выделяют следующие направленности:

- оздоровительно-рекреативная – предусматривает использования тренажеров в свободное время в целях после рабочего дня восстановления организма и профилактики переутомления;

- реабилитационная – заключается в использовании тренажеров в общей системе лечебных мер по восстановлению здоровья или определенных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний;

- спортивная – имеет цель повышения спортивного мастерства, подготовки к спортивным соревнованиям со стремлением достижения максимального результата.

Необходимо учитывать, что занимающийся не может реализовать поставленные цели только увеличением объемов и интенсивности нагрузок на тренажере. Вопросы правильного построения тренировочного процесса невозможно решить без учета особенностей протекания процессов утомления и восстановления организма.

Постановка проблемы. Применение тренажеров в занятиях физической культурой следует рассматривать как компонент, выполняющий функцию инициации физической активности. Кардиотренажеры предназначены для разминки перед основной тренировкой, для более продолжительных занятий с целью укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, а также сжигания жира.

Рекомендуется следующая методика организации занятий на кардиотренажерах. Для того чтобы поддерживать организм в хорошем состоянии, достаточно каждый день уделять полчаса занятиям. В случае, если нужно улучшить существующие показатели, занятия длятся от часа до полутора часов. Занятия проводятся три раза в неделю. Во время занятий пульс должен находиться в пределах 120 – 140 ударов в минуту. Если пульс падает, следует более интенсивно двигаться. Если же после окончания занятия пульс длительное время не приходит в норму, занятия следует проводить более щадящие. Начиная занятия на кардиотренажерах, следует знать о таком понятии, как тренирующий эффект. Эффект этот наступает в том случае, если каждое последующее занятие сложнее предыдущего. В противном случае никакие системы организма не будут развиваться. Следует проводить по три занятия в неделю, два из которых будут со средним уровнем нагрузки (выносливость) и одно – с повышенной (сила). С упражнениями на выносливость следует сочетать силовые нагрузки для ног. Рекомендуется так же режим занятий. Промежуток между занятием и сном должен быть не меньше 2 часов. После еды должно пройти 2 часа и еще час следует воздерживаться от приема пищи после занятия. Во время занятия нельзя пить, можно только пополоскать полость рта водой. Освещение не должно быть слишком ярким. Перед началом занятия следует провести легкую разминку и растяжку. Для начинающих уровень пульса должен быть 110 – 120 ударов в минуту. Спортсменам со стажем нужны более серьезные нагрузки. При нормальном самочувствии занятие доводить до конца. Желательно не делать перерывов. Рекомендуется для начинающих 3 – 4 занятия в неделю. Длительность занятия от 20 до 30 минут. Интенсивность нагрузки 65 – 70% от максимальной частоты пульса. Воздерживаться от перегрузки организма, медленно и непре-

рывно увеличивать интенсивность нагрузок. Лишь когда 30 минут занятия будут пройдены с легкостью, можно увеличивать нагрузку. Обычно это бывает через полтора – два месяца с начала тренировок.

Рекомендуется промежуточная программа тренировки. От 3 до 5 занятий в неделю. Длительность от 20 до 45 минут. Интенсивность 79 – 80% от максимальной частоты пульса. Максимальный эффект от тренировки достигается на кардиотренажере в так называемой «аэробной зоне». Аэробная зона – это частота пульса, равная 60-80 процентам от максимальной величины пульса, которую можно рассчитать по формуле 220 минус возраст. Как правило, сжигание жира происходит при пульсе, составляющем от 60 до 70 процентов, а рост и укрепление мышц происходит при 70-80 процентах от максимальной частоты.

Значения пульса зависят от уровня подготовленности занимающихся. На начальном уровне пульс во время занятий должен составлять 60-65 процентов от максимальной частоты, на среднем уровне – 65-70 процентов, на более продвинутом уровне – 70-75 процентов.

Узнать свой пульс во время занятий просто. В настоящее время практически все кардиотренажеры снабжены разными датчиками для измерения пульса. Существуют датчики-клипсы на ухо (самый простой способ измерения пульса и поэтому имеет большую погрешность), датчики на рукоятках тренажера более точны и удобны в использовании, такие нагрудные кардиодатчики дают самые точные показания.

Заключение. Специфическими функциями физической культуры являются рекреативные и оздоровительно-реабилитационные функции, которые выражены преимущественно при использовании физической культуры в процессе досуга или в системе специальных восстановительных средств.

Тренажеры – учебно-тренировочные устройства для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), совершенствования спортивной техники и анализаторных функций организма. Задача всех видов тренажеров сводится, в конечном счете, к одному – все они должны создать максимально полную имитацию нагрузок, возникающих у человека при занятиях спортом.

Таким образом, занятия на тренажерах – это возможность поддерживать спортивную форму и укреплять свое здоровье в любое удобное время суток и вне зависимости от погодных условий. Опыт использования тренажеров в реабилитационных целях показал, что их эффективность возрастает при направленной работе преподавателей, тренеров и инструкторов на интеллектуализацию тренировочного процесса. Занятия на тренажерах вызывают интерес, они эффективны для развития физических качеств и полезны для реабилитации, создают позитивный психологический настрой, улучшают эмоциональное состояние занимающихся, что оптимизирует работу принципов активности и сознательности, повышая плотность занятий.

Литература

1. Евсеев, С.П. Формирование двигательных действий с помощью тренажеров / С.П. Евсеев. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 90 с.
2. Кудрицкий, В.Н. Оздоровительные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании студентов / В.Н. Кудрицкий [и др.]. – Брест: БрГТУ, 2010. – 36 с.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПРОФИЛАКТИКУ И ОЗДОРОВЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЕ МИОПИЯ

В.Ф. ЮРЧИК

Брестский государственный технический университет, г. Брест

Введение. Целью физического воспитания в вузе является формирование физической культуры студента как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать ее в учебной, социально-профессиональной деятельности, в семье.

Курс физической культуры предусматривает решение следующих задач: включение студентов в реальную физкультурно-спортивную практику по творческому освоению ценностей физической культуры, ее активного использования во всестороннем развитии личности; содействие разностороннему развитию организма, сохранению и укреплению здоровья, повышению уровня общей физической подготовленности, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов.

Физические упражнения и спорт – это основные средства, направленные на укрепление здоровья и поддержание хорошей работоспособности в любом возрасте, однако для людей страдающих заболеваниями глазного органа, необходимы специальные комплексы физических упражнений.

Постановка проблемы. В данной работе была поставлена задача оценить возможности физической культуры при дефекте зрения, называемом миопией (близорукостью), а также определить важность включения физической культуры в образ жизни студентов, имеющих дефекты зрения.

Миопия (близорукость) является сильной рефракцией, поэтому напряжение аккомодации в таких глазах не может улучшить изображения отдаленных предметов и миопы плохо видят в даль и хорошо – на близком расстоянии.

Принято выделять три степени миопии: слабую – до 3,0 дптр., среднюю – 6,0 дптр, высокую – свыше 6,0 дптр.

По клиническому течению различают миопию не прогрессирующую и прогрессирующую.

Результаты исследования последних трех лет, особенно касающиеся механизмов происхождения близорукости, позволили по-новому оценить возможности физической культуры при этом дефекте зрения.

Исследования ученых позволили установить, что снижение общей двигательной активности студентов при повышенной зрительной нагрузке может способствовать развитию близорукости. Физические упражнения общеразвивающего характера в сочетании со специальными упражнениями для цилиарной мышцы оказывают положительное влияние на функции миопического глаза.

Особенность физического воспитания студентов, способствующего предупреждению близорукости и ее прогрессирования, состоит в том, что в занятия, помимо общеразвивающих упражнений, включают и специальные упражнения, улучшающие кровоснабжение в тканях глаза и деятельность глазных мышц, в первую очередь цилиарной мышцы [1].

Как уже отмечалось выше, значительная часть студентов страдают близорукостью. Это вызвано, очевидно, большой зрительной нагрузкой, недостаточной двигательной активностью, нарушением гигиенических требований труда и быта.

Студенты с близорукостью слабой степени входят в основную группу и могут заниматься физической культурой. Полезны занятия спортивными играми.

Постоянное переключение зрения при игре в волейбол, баскетбол, теннис с близкого расстояния на далекое и обратно способствует усилению аккомодации и профилактики прогрессирования близорукости.

При наличии близорукости средней степени, студентов включают в подготовительную медицинскую группу. В программные требования для них целесообразно ввести некоторые ограничения: при выполнении физической нагрузки рекомендуется из учебного процесса исключить прыжки с высоты более 1.5 м., упражнения, требующие большого и продолжительного физического напряжения. Степень нервно-мышечного напряжения и общая нагрузка при занятиях физической культурой должны быть несколько ниже, чем у студентов основной медицинской группы.

Для студентов подготовительной медицинской группы наряду с учебными занятиями необходимо предусмотреть также самостоятельные занятия, включающие специальные упражнения для мышц глаз или занятия лечебной физкультурой.

Студенты с близорукостью высокой степени (6.0 дптр. и более) должны заниматься физической культурой только в специальной медицинской группе. В этом случае рекомендуется использовать следующие формы физического воспитания:

а) обязательные специально организованные занятия;

б) самостоятельные занятия, включающие утреннюю гигиеническую гимнастику и меры по закаливанию организма, упражнения для повышения уровня общей и силовой выносливости, а также тренировку цилиарной мышцы. Кроме того, можно рекомендовать и занятия лечебной физической культурой.

Физические упражнения и спорт – это основные средства, направленные на укрепление здоровья и поддержание хорошей работоспособности в любом возрасте, однако для людей, страдающих заболеваниями глазного органа, необходимы специальные комплексы упражнений.

Рекомендован комплекс, направленный на укрепление зрительного аппарата. При выполнении этих упражнений голову не поворачивать, движения глазами выполнять медленно.

И. п. – лёжа на спине, руки в стороны, в правой руке теннисный мяч. Руки соединить впереди (по отношению к туловищу), передать мяч в левую руку. Вернуться в и. п., смотреть на мяч. Повторить 10-12 раз.

И. п. – лёжа на спине, руки опущены вдоль туловища, в правой руке мяч. Поднять руку с мячом вверх (за голову) и, опуская её, передать мяч в другую руку. То же другой рукой. Смотреть на мяч. Повторить 5-6 раз каждой рукой. При поднимании руки – вдох, при опускании выдох.

И. п. – лёжа на спине, руки в стороны. Выполнять скрестные движения прямыми руками. Следить за движением кисти одной, затем другой руки. Выполнять 15-20 сек. Дыхание произвольное.

И. п. – сидя на полу, упор руками сзади, прямые ноги слегка подняты. Выполнять ими скрестные движения 15-20 сек. Смотреть на носок одной ноги. Голову не поворачивать. Дыхание не задерживать.

И. п. – то же. Одна нога несколько поднимается, другая опускается, затем наоборот. Смотреть на носок одной ноги. Выполнять 15-20 сек.

Заключение. Развитию близорукости способствует ослабление глазных мышц. Этот недостаток можно исправить с помощью специально разработанных комплексов физических упражнений, предназначенных для укрепления глазных мышц. Так как у студентов с высокой степенью близорукости наблюдается нарушение осанки, слабость мышечно-связочного аппарата, привычка чрезмерно наклонять голову и туловище при чтении и письме, целесообразно использовать корригирующие и дыхательные упражнения. Однако и чрезмерная физическая нагрузка может оказать неблагоприятное влияние на здоровье близоруких людей. Вышеприведенный комплекс специальных физических упражнений, который необходимо выполнять с целью укрепления глазных мышц рекомендуется выполнять не реже 3-4 раз в неделю.

Литература:

1. Кудряшова, Н.И. Зрение: сохранение, нормализация, восстановления / Н.И. Кудряшова // Теория и практика медицины – М.: «НТ-Центр», 1994. – С. 15 – 27.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ

С.И. ЮРЧИК

Брестский государственный технический университет, г. Брест

Введение. Участие в соревнованиях по баскетболу предполагает предварительное развитие физических качеств, овладение такими важными двигательными навыками, как бег, прыжки и метание. Только тогда появляется возможность освоить технику и тактику игры и результативно использовать их в соревнованиях.

Разнообразие содержания игровой деятельности требует комплексного развития основных физических качеств и функционального совершенствования деятельности всех систем организма, что достигается в процессе разносторонней физической подготовки.

Наряду с развитием основных физических качеств воспитываются и специальные качества, специфичные для баскетбола.

Постановка проблемы. Для того чтобы определить наиболее эффективную методику развития прыгучести у баскетболистов, нами были изучены литературные источники отечественных и зарубежных авторов.

При анализе научно-методической литературы изучались средства и методы, предложенные различными авторами (Кудряшов В.А., Данченко П.И., Ломейко В.Ф., Филин В.П. и др.).

На основе анализа научно-методической литературы были выделены специальные средства, направленные на развитие прыгучести у баскетболистов.

Прыгучесть является скоростно-силовым качеством и зависит от силы, эластичности и скорости сокращения мышц.

Специалисты отмечают, что одним из резервов результативности соревновательной деятельности является совершенствование специальной физической подготовки баскетболистов, а именно скоростно-силовых способностей, проявлением которых является прыгучесть.

В практике для развития прыгучести применяются два основных методических подхода: ударный метод развития прыгучести; методика развития прыгучести с использованием отягощений.

Ударный метод развития прыгучести с реактивной способностью мышц заключен в том, чтобы стимулировать мышцы ударным растягиванием, предшествующим активному усилию.

Практика и специально организованные исследования свидетельствуют, что развитие прыгучести как разновидности быстрой силы тем эффективней, чем больше в тренировке скоростных нагрузок и меньше длительной работы с небольшой скоростью движений.

В соответствии с современными взглядами методика развития быстрой силы предполагает упражнения преимущественно с небольшими отягощениями (порядка 20% от максимальной силы) при сочетании их (для ациклических однократных упражнений) с весом до 40% от максимума в соотношении 5:1.

Режим работы должен соответствовать специализированному упражнению (циклический, ациклический) и учитывать начальные условия развития усилия (из расслабленного, предварительно напряженного или растянутого состояния мышц) [1].

Значительного эффекта в развитии прыгучести можно достигнуть, применяя комплексы упражнений с напрыгиванием, перепрыгиванием и доставанием различных предметов.

Значительному увеличению высоты прыжка способствуют упражнения с использованием кинетической энергии веса собственного тела (например, многократные напрыгивания и спрыгивания на гимнастические маты и разновысокие тумбы).

Во всех этих упражнениях нужно стремиться к закреплению биомеханической основы прыжка игроков: в фазе напрыгивания, амортизации и отталкивания от опоры.

Для развития прыгучести очень полезны следующие упражнения:

прыжки из глубокого приседа, касаясь подвешенного предмета на установленной планке (высота индивидуально для каждого учащегося);

прыжок со взмахом рук, с отягощением на теле;

прыжок «в глубину» — с гимнастической стенки на мягкую опору. Спрыгивание с высоты 30 — 80 см с последующим прыжком вверх и выполнением броска набивным мячом;

прыжки по лестнице вверх на одной и двух ногах, на двух ногах из глубокого приседа; прыжки через препятствия (высота 20-50 см) из глубокого приседа;

прыжки с места вверх из полуприседа с отягощением. Коснуться головой подвешенного предмета на индивидуально максимальной высоте;

то же правая (левая) нога впереди, на плечах отягощение, во время прыжка сменить положение ног;

силовая тренировка на тренажерах в форме круговой тренировки (6–8 станций), направленная на развитие скоростно-силовых качеств.

Полезными является упражнение «добивание мяча в щит». Хороший эффект дают прыжки с места в длину вперед и назад.

Можно использовать прыжковые имитационные упражнения, толкание, метание, упражнение в отягощенных поясах, жилетах, в утяжеленной обуви, перчатках и т. д.

Из упражнений можно также рекомендовать подскоки через скакалку на одной и двух ногах. Стараться, чтобы подскоки были пружинистыми, ноги в коленях не сгибать. Хороший эффект дают прыжки на одной ноге с продвижением вперед, с ноги на ногу, прыжки вверх с разбега, доставая при этом какой-нибудь предмет.

При целенаправленном развитии скоростно-силовых способностей необходимо руководствоваться методическим правилом – все упражнения, независимо от величины и характера отягощения, нужно выполнять в максимальном темпе.

Известно, что высота прыжка во многом зависит от силы и мощности икроножной мышцы, голеностопного и коленного суставов.

Развивая прыгучесть, следует, прежде всего, укрепить голеностопный сустав, сделать его эластичным, способным противостоять травмам.

С этой целью рекомендуется ежедневно уделять не менее 5 минут укреплению ахиллового сухожилия и голеностопных суставов. Для этого необходимо выполнять простые, но эффективные упражнения.

Основным методом для укрепления стопы и голени предлагаются прыжки на песке, прыжки со скакалкой, прыжки через барьер, на одной или двух ногах.

Для коленного сустава полезны твистовые движения (ноги вместе) и вращения коленей по 30–40 раз в обе стороны.

Кроме того, рекомендуется сгибание ног в коленном суставе с отягощением, ходьба на полусогнутых ногах со штангой - в приседе, полуприседе с поворотом на каждый шаг. Укрепив голеностопный и коленные суставы, можно наращивать интенсивность прыжковых упражнений.

Заключение. Таким образом, в процессе физической подготовки необходимо уделять особое внимание на развитие прыгучести. Это связано с тем, что баскетболисту приходится выполнять большое количество прыжков, позволяющих овладеть мячом при подборе, передаче и броске мяча в корзину, рекомендуется также многократно выполнять броски в прыжке.

Литература

1. Батталов, И.М. Дифференцированный подход к тренировке баскетболистов-студентов / И.М. Батталов.– М; Физ.культура, 2006. – 115 с.
2. Юрчик, С.И. Координация движений и быстрота как ведущие качества при подготовке баскетболистов в условиях вуза / С.И. Юрчик, В.Ф. Юрчик.– Брест. – БрГТУ.– 2014.– 22 с.

СОДЕРЖАНИЕ

В.С. АРУШАНОВ. Развитие специальной работоспособности у студентов, занимающихся футболом	3
Г.К. БАЖАНОВА. Оздоровительная аэробика в системе физического воспитания студентов специальных медицинских групп.....	5
И.В. БОБИЧ. Влияние специальных упражнений на укрепление дыхательной системы студентов с заболеванием бронхиальной астмой.....	8
А.Э. БОЛОТИН. Методологические основы совершенствования системы управления образовательным процессом в военно-учебных заведениях	10
О.Б. БАРАНОВ. Роль дыхания в функционировании дыхательной и сердечно-сосудистой систем.....	13
Н.В. БОРИСЮК. Методика развития физических качеств студентов в условиях вуза.....	15
Т.Н. ГРУДОВИК. Дыхательные упражнения как средство, направленное на укреплении сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.....	18
Т.С. ДЕМЧУК. Образовательные технологии, направленные на укрепление здоровья студенческой молодёжи	20
В.Н. КУДРИЦКИЙ. Анализ участия белорусских спортсменов в летних олимпийских играх	23
В.Н. КУДРИЦКИЙ, Н.И КОЗЛОВА. Значение координационных способностей в физическом воспитании студентов	25
Н.И. КОЗЛОВА. Организация занятий скандинавской ходьбой для студентов специального медицинского отделения.....	28
А.Н. КОЗУЛЬКО. Стабилизация системы движений высококвалифицированных метателей молота.....	30

В.М. МИЛКОВСКИЙ. Развитие специальной беговой подготовки у студентов, занимающихся футболом	33
Э.А.МОИСЕЙЧИК, С.Н. ШМОЛИК, Г.Н. ЗИНКЕВИЧ Отношение студенческой молодежи к здоровому образу жизни	35
Н.В. ОРЛОВА. Значение аквааэробики в физическом воспитании студентов технического университета	38
В.А. ПАСИЧНИЧЕНКО, Е.Н. ДОЛИНИН, М.Е. ЯНЧУК. Здоровый образ жизни – залог сохранения здоровья студенческой молодежи	40
Т.А. САМОЙЛЮК. Из опыта формирования потребности студентов к здоровому образу жизни.....	43
А.И. СОФЕНКО. Формирование личности студента в процессе занятий физической культурой	45
В.А. ФИЛИППОВ. Особенности тактической подготовки студентов-волейболистов.....	48
Е.В. ЧЕРНООКАЯ. Методика укрепления функционального состояния сердечно- сосудистой и дыхательной систем с использованием кардио-тренажеров.....	50
В.Ф. ЮРЧИК. Направленность физической культуры на профилактику и оздоровление студентов, имеющих заболевание миопия.....	53
С.И. ЮРЧИК. Методика развития прыгучести у студентов, занимающихся баскетболом	55

Научное издание

Сборник научных статей
X межвузовской научно-методической конференции,
посвященной 50-летию образования Брестского
государственного технического университета

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ: ПРОБЛЕМЫ
И ПЕРСПЕКТИВЫ**

29 января 2016 г.

Рекомендовано Советом университета

Текст печатается в авторской редакции

Ответственный за выпуск: Кудрицкий В.Н.
Редактор: Боровикова Е.А.
Компьютерная вёрстка: Боровикова Е.А.
Корректор: Никитчик Е.В.

ISBN 978-985-493-384-9



Издательство БрГТУ.
Свидетельство о государственной регистрации
издателя, изготовителя, распространителя
печатных изданий № 1/235 от 24.03.2014 г.
Подписано к печати 01.11.2016 г. Формат 60×84 ¹/₁₆.
Бумага «Performer». Гарнитура «Times New Roman».
Усл. п. л. 3,5. Уч.-изд. л. 3,75. Тираж 50 экз. Заказ № 1120.
Отпечатано на ризографе Учреждения
образования «Брестский государственный
технический университет»
224017, Брест, ул. Московская, 267.