

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

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

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

**Тезисы докладов VII региональной студенческой
научно-методической конференции, посвящённой
50-летию образования Брестского государственного
технического университета**

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

19 апреля 2016 г.

Брест 2016

УДК –796
ББК 75я43

Рецензенты:

Белый К.И., канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой спортивных дисциплин
УО «БрГУ им. А.С. Пушкина»

Шукевич Л.В., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры ТимФВ
УО «БрГУ им. А.С. Пушкина»

Редакционная коллегия:

Козлова Н.И., канд. пед. наук, доцент, заведующая кафедрой ФВиС
УО «БрГТУ» – главный редактор

Члены редакционной коллегии:

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

Орлова Н.В., канд. пед. наук, доцент, доцент УО «БрГТУ»

Физическая культура и спорт – основа здорового образа жизни. VII региональная студенческая научно-методическая конференция, посвящённая 50-летию образования Брестского государственного технического университета. Брест, 19 апреля 2016 г. / УО «Брест. гос. техн. ун-т»: редколлегия: Н.И.Козлова (гл. редактор) [и др.]. – Брест: Издательство БрГТУ, 2016. – 60 с.

ISBN 978-985-493-368-9

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

Печатается согласно плану научных, научно-практических мероприятий, планируемых ежегодно в рамках «Недели науки», с целью подведения итогов НИРС за 2016 год. Сборник тезисов посвящён 50-летию образования Брестского государственного технического университета.

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

УДК –796
ББК 75я43

ISBN 978-985-493-368-9

© Издательство БрГТУ, 2016

Научное редактирование сборника тезисов докладов

Секция 1. – Средства и методы физического воспитания, направленные на оздоровление и спортивную подготовку студентов.

В данном разделе сборника подобраны тезисы докладов, отражающие направления использования современных технологий в учебном процессе, эффективно влияющих на подготовку студентов, занимающихся различными видами спорта.

Научный редактор – Козлова Наталья Ивановна, кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой ФВиС УО «БрГТУ»

Секция 2. – Роль релаксационной физической культуры в профилактике и укреплении здоровья человека.

В данном разделе сборника подобраны тезисы докладов, отражающие вопросы формирования здорового образа жизни студентов средствами физической культуры в режиме дня, а также предлагаются различные релаксационные средства, направленные на укрепление здоровья студенческой молодежи.

Научный редактор – Кудрицкий Владимир Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры ФВиС УО «БрГТУ»

Секция 3. – Оздоровительная направленность физической культуры в режиме дня студентов.

В данном разделе сборника подобраны тезисы докладов, отражающие эффективность использования в учебном процессе различных современных средств и методов, направленных на повышение уровня физического развития и физической подготовленности студентов, зачисленных в основное и подготовительное учебное отделения.

Научный редактор – Орлова Наталия Васильевна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры ФВиС УО «БрГТУ»

ГЕЙДЕЛЬ Е.В., курсант факультета милиции,
г. Могилев, УО «Могилевский институт МВД РБ»,
научный руководитель – Долинин Е.Н.,
начальник кафедры ППФП, заслуженный мастер спорта,
г. Могилев, УО «Могилевский институт МВД РБ»

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО СБОРА САМБИСТОВ

Введение. В практике спортивных исследований к основным типам состояния спортсмена необходимо отнести текущий контроль. Основная задача текущего контроля – определение ежедневных изменений в состоянии спортсмена. Эта информация может быть получена с помощью медико-педагогического контроля, предусматривающего проведение различных проб и контрольных измерений.

Цель работы – определить важность текущего контроля при подготовке спортсменов высокого класса в условиях высшего учебного заведения.

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

Обсуждение результатов. В условиях проведения учебно-тренировочных сборов нами апробирована достаточно информативная форма текущего контроля, позволяющая определять динамику функционального состояния и степень воздействия тренировочных нагрузок на организм спортсмена. С этой целью на каждого участника тренировочного сбора заводился дневник, в котором регистрировались следующие показатели: функциональное состояние (F_c), сон, самочувствие, настроение, желание тренироваться, болевые ощущения в мышцах, потоотделение, дыхание, показатели ортостатической пробы, быстрота мышечных сокращений, показатели пробы Ромберга. Показатели F_c определялись утром, причем с 1-го по 8-й показатели регистрировались самостоятельно; степень воздействия нагрузки на организм определялась после тренировки по динамике показателей дыхания, ЖЕЛ, динамометрии кисти, массы тела и ЧСС. В результате был разработан условный коэффициент адаптации к нагрузке (A_H), варьирующий в пределах от 5 до 15 единиц.

Выводы. Таким образом, разработанная форма контроля позволяет планировать объем и интенсивность тренировочных нагрузок в микроцикле с учетом функционального состояния и реакции организма на нагрузку каждого спортсмена.

ГОРБА А.О., экономический факультет,
гр. Б-47, г. Брест, БрГТУ,
научный руководитель – Борсук Н.А., ст. преподаватель
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

РОЛЬ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДИК В ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ГАНДБОЛИСТОВ

Введение. Современный гандбол требует высокого уровня владения всеми техническими приемами. Для этого недостаточно просто визуального анализа техники каждого игрока, в связи с тем, что высокая скорость выполнения технических приемов гандболиста часто не позволяет точно уловить отдельные нюансы их индивидуального выполнения. Современный гандбол требует более широкого применения информационных технологий на всех этапах подготовки занимающихся [1].

Цель работы – определить наиболее эффективную методику для развития технической подготовки гандболистов на основе требований современного гандбола.

Методы исследования. В данной работе применялись следующие методы исследования: анализ литературных источников, интервьюирование, педагогическое наблюдение.

Обсуждение результатов. Техническая подготовка — это процесс овладения техникой движений, служащих средствами ведения спортивной борьбы.

Спортивно-техническое мастерство гандболистов можно охарактеризовать как способность к целенаправленному и адекватному использованию своих реальных возможностей посредством конкретной системы движений. Главной целью достижения технической подготовки является совершенствование этой способности.

Процесс совершенствования приемов техники игры зависит от использования в учебном процессе современных методик, направленных на подготовку гандболистов.

Выводы. Таким образом, при совершенствовании технической подготовки игроков не рекомендуется в учебном процессе использовать широкий арсенал современных методик, направленных на эффективную организацию учебно-тренировочного процесса.

Литература.

1. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – С. 96-102.

ИЛЮК В. И., экономический факультет,
гр. Б-47, г. Брест, БрГТУ,
научный руководитель – Борсук Н.А., ст. преподаватель
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

МЕТОДИКА ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГАНДБОЛОМ

Введение. При подготовке гандболистов высокого уровня рекомендуется учебно-тренировочный процесс организовывать при детальном анализе тактики игры. Основа тактической подготовки игрока — овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями в атаке и обороне. Каждый гандболист обязан знать содержание и классификацию тактики игры, практическое ее выполнение и участвовать в индивидуальных и коллективных действиях.

Цель работы – определить наиболее эффективную методику развития тактической подготовки гандболистов.

Методы исследования. В работе применялись общепринятые педагогические методы исследования: анализ литературных источников, анкетирование, опрос и наблюдение.

Обсуждение результатов. Тактическая подготовка игроков команды занимает одно из ведущих мест. Рекомендуется элементы тактики игры разучивать постоянно и добиваться их применения до сознательного выполнения во время игры. Эти действия вырабатываются в процессе постоянного выполнения специальных упражнений. Применяя тактический прием в стандартных условиях, он закрепляется и выполняется игроками автоматически. Способность гандболиста быстро ориентироваться в выборе самого подходящего способа игры в сложных игровых ситуациях вырабатывается за счет тактического мышления.

Основа тактического мышления — способность быстро и правильно воспринимать складывающуюся игровую ситуацию и те основы тактических знаний, которые игрок приобретает в процессе тренировки.

Вывод. Исходя из всего вышеизложенного, можно сделать вывод, что практика непрерывно выдвигает новые тактические задачи, что обязывает гандболистов постоянно повышать свое тактическое мастерство. Совершенствование гандболистов в тактике игры необходимо решать тремя путями: совершенствование в распределении сил; совершенствование во взаимодействиях с партнерами; совершенствование в гибких переключениях с одних средств тактики на другие.

Литература.

1. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – С. 96-102.

ЧИРУК М.А., экономический факультет,
гр. Б-47, г. Брест, БрГТУ,
научный руководитель – Борсук Н.А., ст. преподаватель
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГАНДБОЛОМ

Введение. Большую роль в системе физического воспитания играют спортивные игры, способствующие всестороннему физическому развитию, нравственному и эстетическому воспитанию молодого поколения. Одной из таких игр является гандбол. Для достижения высоких спортивных результатов в гандболе необходимо особое внимание уделять развитию скоростно-силовых качеств. С этой целью рекомендуется подбирать специальные физические упражнения, эффективно влияющие на развитие данного качества.

Цель работы – выявить особенности дифференцированного подхода к развитию скоростно-силовых качеств занимающихся.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, опрос, анкетирование, педагогическое наблюдение.

Обсуждение результатов. Высокий темп игровой деятельности предъявляет большие требования к физическому развитию, функциональной и психической деятельности спортсмена.

Использование в учебном процессе специально разработанных комплексов, направленных на развитие скоростно-силовых качеств занимающихся, даёт возможность в более короткие сроки развивать скоростные качества и взрывную силу. Рекомендуем в учебно-тренировочном процессе для развития скоростно-силовых качеств использовать упражнения с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга). Эффективными будут упражнения, выполняемые на тренажёрах и тренировочных устройствах. Особое место для развития силы и скоростных показателей необходимо отводить упражнениям, выполняемым на силовых тренажёрах. При укреплении дыхательной и сердечно-сосудистой систем рекомендуется выполнять упражнения на кардиотренажёрах. Такой подход в организации учебно-тренировочного процесса даёт возможность в более короткие сроки эффективно решать вопросы развития скоростно-силовой подготовки гандболистов.

Выводы. Таким образом, использование в учебно-тренировочном процессе специально подобранных физических упражнений, упражнений на силовых тренажёрах и упражнений на кардиотренажёрах способствует эффективной работе студентов, занимающихся гандболом по программе скоростно-силовой подготовки.

ВИЛЬГОДСКАЯ А.А., экономический факультет,
гр. Л-2, г. Брест, БрГТУ,
научный руководитель – Юрчик В.Ф., ст. преподаватель
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ.

РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ

Введение. Неотъемлемым компонентом учебно-тренировочного процесса баскетболистов является психологическая подготовка, которая, с одной стороны, имеет свои специфические задачи, а с другой стороны, неразрывно связана с другими видами подготовки.

Цель работы – изучить важность психологической подготовки в баскетболе, охарактеризовать психологическую подготовку, выявить проблемы данной темы, изучить методы и практическую реализацию психологической подготовки.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы исследования: анализ литературных источников, обобщение изученных материалов.

Обсуждение результатов. В баскетболе успех в соревновании зависит от уровня развития таких психических процессов, как восприятие, представление, внимание, оперативная память и мышление. То есть таких процессов, которые обеспечивают быстрый прием и переработку информации, поступающих в процессе игры, и принятие оптимального решения, а также обеспечивают совершенное овладение сложными техническими приемами. Для игроков наиболее прогностичными являются: реакция выбора, «чувство времени», «мышечное чувство», «чувство ритма - темповая чувствительность». В данном случае речь идет о формировании у спортсмена способности противостоять эмоциональному стрессу, вызываемому напряженностью соревновательной деятельности. Эта способность проявляется в умении мобилизовать свои силы или расслабляться в нужный момент, управлять эмоциональными реакциями на успех и неудачу, регулировать свое поведение в процессе соревнований. Также сюда можно отнести и развитие умения управлять стартовыми состояниями, настраиваться на предстоящее соревнование, способность и готовность «побеждать».

Выводы. Таким образом, психологическая подготовка баскетболистов является необходимым моментом в организации учебно-тренировочного процесса и влияет на успешное выступление команды в соревнованиях.

ДЫМАРЧУК А.Н., экономический факультет,
гр. Л-2, г. Брест, БрГТУ,
научный руководитель – Юрчик В.Ф., ст. преподаватель
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЁМОВ В БАСКЕТБОЛЕ

Введение. Баскетбол требует постоянной максимальной двигательной активности. Достаточно важным в баскетболе является умение решать трудные многоходовые тактические и стратегические задачи на площадке. Возможность победить соперника не только с помощью физической силы, но и преимущественно в психологическом плане. Игроку необходимы точность, быстрота принятия решений; умение правильно предугадать изменение ситуации и т. д.

Цель работы – проанализировать влияние быстрого принятия решения на эффективность действий баскетболистов, определить факторы, влияющие на принятие решения в спортивной деятельности, выявить эффективные способы тренировки быстроты и своевременности принятия решений.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы исследования: анализ и обобщение литературных данных отечественных и зарубежных авторов, анкетирование, педагогическое наблюдение.

Обсуждение результатов. Быстрота принятия решения в баскетболе зависит от оценки ситуации на площадке, предвидения (знания) возможных вариантов развития ситуации, и в итоге – принятие правильного решения. Всё это должно происходить за мгновения, и чем короче эти мгновения, тем лучше. Это во многом зависит от вдумчивой работы на тренировках и играх, а также помощи тренера в анализе происходящего. Очень важным аспектом в повышении "интеллектуального" мастерства игрока является анализ своих действий на площадке. Если баскетболист будет максимально сконцентрирован на тренировках и на задачах, которые ставит тренер, тем быстрее и проще он будет избавляться от собственных ошибок.

Выводы. Принимаемое решение в спортивном поединке в идеале должно быть своевременным и точным, оптимальным для данной ситуации. Сочетать эти параметры тактического действия чрезвычайно трудно. Только правильные решения, принятые игроком и исполненные на максимальной скорости, приносят успех.

КОБРИНЕЦ Н.А., экономический факультет,
гр. Л-2, г. Брест, БрГТУ,
научный руководитель – Юрчик С.И., ст. преподаватель
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ

Введение. Достижение высокого спортивного мастерства в любом виде спортивной деятельности связано с уровнем развития двигательных способностей (силы, быстроты, выносливости) и эффективностью их взаимодействия.

Высокий уровень работоспособности, спортивного мастерства баскетболиста достигается на базе развития выносливости, а в частности, основной её составляющей - специальной выносливости.

Цель работы – определить наиболее эффективные методики развития специальной выносливости у занимающихся.

Методы исследования. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, опрос и анкетирование .

Обсуждение результатов. В результате исследования было выяснено, что средствами развития общей выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Эффективным средством развития специальной выносливости являются специально подобранные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма.

Выводы. Анализ научно-методической литературы, тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов показал, что уровень специальной выносливости является одним из ведущих факторов, значимым психологическим качеством, обеспечивающим результативность спортивной деятельности баскетболистов.

В связи с этим, предложенные методики, направленные на развитие специальной выносливости, рекомендуется широко применять в учебно-тренировочном процессе, при подготовке занимающихся баскетболом .

Литература.

1. Нестеровский, Д.И. Баскетбол . Теория и методика обучения / Д.И. Нестеровский. – Минск.: Академия, 2006. – 143с.

ЛАГОДИЧ М.Ю., экономический факультет,
гр. Л-2, г. Брест, БрГТУ,
научный руководитель – Юрчик С.И., ст. преподаватель
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Введение. Научные исследования в области развития прыгучести у баскетболистов показывают, что прыгучесть как физическое качество спортсмена чрезвычайно важна при игре в баскетбол. Игрок, умеющий своевременно и быстро выпрыгивать, имеет больше шансов выиграть борьбу за мяч.

Цель работы – определить существующие эффективные методики развития прыгучести баскетболистов.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы исследования: анализ литературных источников отечественных и зарубежных авторов, опрос, анкетирование и хронометраж.

Обсуждение результатов. Анализ полученных результатов позволил сделать вывод, что при развитии прыгучести основными её составляющими являются развитие необходимой силы, быстроты движений.

Существует 3 основных правила для развития прыжка: никогда не пренебрегать разминкой; мотивация на высокий прыжок; морально волевой настрой. Техника прыжка основана на законах биомеханики.

Два основных методических подхода для развития прыгучести: ударный метод развития прыгучести; методика развития прыгучести с использованием отягощений.

Выводы. Таким образом, для развития прыгучести на тренировочных занятиях необходимо особое внимание уделять специально подобранным скоростно-силовым упражнениям.

Это даст возможность в более короткие сроки развивать прыгучесть как средство, необходимое баскетболистам при выполнении бросков с различных дистанций.

Величина скоростно-силовых показателей, развиваемых за максимально короткое время при выполнении толчка в прыжках, должна быть предельно максимальной. Совокупность уровня развития скорости и силы будет отличным показателем мощности движений.

СЕЛЮЖИЦКАЯ Е.Д., экономический факультет,
гр. Л-2, г. Брест, БрГТУ,
научный руководитель – Юрчик С.И., ст. преподаватель
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

РОЛЬ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ

Введение. Тактическая подготовка вооружает баскетболистов умением целесообразно использовать изученные приемы в условиях соперничества двух команд. Каждый баскетболист сам решает, как и когда применить определенный прием, внимательно следит за действиями своих партнеров и соперников.

Цель работы – изучить и определить основные методические положения, направленные на тактическую подготовку занимающихся.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы исследования: анализ литературных источников, обобщение передового опыта, сравнительный анализ.

Обсуждение результатов. Целесообразность индивидуальных тактических действий определяется успехом в игре. Чем выше индивидуальное мастерство баскетболистов, тем разнообразнее технико-тактическая стратегия команды, тем успешнее действия коллектива. Главными направлениями индивидуальной технико-тактической подготовки являются изучение сущности и важнейших теоретико-методических положений тактики баскетбола; овладение техническими приемами и тактическими действиями; совершенствование тактического мышления; изучение информации, необходимой для практической реализации тактической подготовленности.

Выводы. Анализ научно-методической литературы, тренировочной и соревновательной деятельности баскетболистов показал, что уровень тактической подготовки является одним из ведущих факторов перспективности баскетболистов, обеспечивающих результативность спортивной деятельности.

Литература.

1. Рузавин, Г.И. Методология научного познания: учеб. пособие для вузов / Г.И. Рузавин. – М.: ЮНИТИ–ДАНА, 2003. – 287 с.
2. Нестеровский, Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения / Д.И. Нестеровский. – Минск : Академа, 2006. – 143 с.

ТАРАСЮК А.А., экономический факультет,
гр. Л-2, г. Брест, БрГТУ
научный руководитель – Юрчик С.И., ст. преподаватель
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

РАЗВИТИЕ ТОЧНОСТИ БРОСКА У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ

Введение. Баскетбол принадлежит к числу интенсивно совершенствующихся и развивающихся видов спорта. Возрастают требования к точности бросков.

Особую актуальность приобретает разработка методов совершенствования техники дистанционных бросков.

Цель работы – изучить роль специальных подводящих физических упражнений, направленных на повышение точности бросков мяча у баскетболистов.

Методы исследования. В работе применялись общепринятые педагогические методы: изучение специальной методической литературы отечественных и зарубежных авторов, анкетирование, хронометраж и опрос.

Обсуждение результатов. Как показали результаты эксперимента, среднее количество попаданий из десяти бросков у занимающихся контрольной и экспериментальной групп статистически не отличаются.

Исходные данные эксперимента показали, что выполнение трёхочковых и штрафных бросков у экспериментальной группы немного превышали показатели контрольной группы, а трехочковые броски, наоборот, у контрольной группы превышают результаты экспериментальной группы.

Это говорит о том, что применение в учебно-тренировочном процессе специальных подводящих упражнений эффективно влияет на развитие точности бросков мяча с дальних дистанций.

Вывод. Теоретический анализ специальной литературы показал, что для успешного участия в состязании каждый баскетболист должен не только умело применять передачи, ловлю и ведение мяча, но и точно атаковать кольцо.

В процессе педагогического эксперимента доказана эффективность экспериментальной методики развития точности броска баскетболистов.

МАТЮК П.А., строительный факультет,
гр.П-339, г. Брест, БрГТУ,
научный руководитель – Борсук Н.А., ст. преподаватель
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГАНДБОЛОМ

Введение. Игра в гандбол занимает видное место в системе физического воспитания студентов. Данная игра является самой популярной среди студенческой молодежи. Разнообразные движения, прыжки, быстрый бег, броски мяча по воротам с разных позиций, с опорного положения и в прыжке, игра вратаря при защите ворот составляют основу игры.

Цель работы – исследовать скоростную выносливость студентов, а также проанализировать влияние данной игры на физическое состояние гандболистов.

Методы исследования. В работе применялись общепринятые педагогические методы: анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение.

Обсуждение результатов. Установлено, что ведущими факторами в структуре двигательной подготовки студентов являются: на первом месте – разносторонняя физическая подготовка, удельный вес которой составил 39,8%; на втором месте – фактор «технической подготовленности» – 26,8%; на третьем месте – фактор «функциональной подготовленности» – 17,6%; на четвертом месте – фактор «тактической подготовленности» – 8,6%. Таким образом, суммарный объем составил 95,8%.

В связи с различным уровнем физической подготовленности занимающихся гандболом рекомендуется учебный процесс, направленный на развитие скоростной выносливости, строить индивидуально. В этой связи для тренировки быстроты, скорости, силовых качеств и развития выносливости предусматривается введение в учебно-образовательный процесс тренировочных занятий, эффективно влияющих на воспитание вышеуказанных качеств и способностей.

Выводы. Таким образом, исходя из современных требований к тренировочным занятиям, ведущие средства подготовки подбираются с учетом индивидуальных способностей занимающихся. Такой подход дает возможность конкретизировать число повторений и серий выполнения упражнений, длительность пауз отдыха и режима работы, направленных на развитие скоростной выносливости гандболистов.

НЕСТЕРУК Д.С., факультет физического воспитания, магистр,
г. Брест, УО «БрГУ им. А.С. Пушкина»,
научный руководитель – Шукевич Л.В., канд. пед. наук, доцент,
доцент кафедры теории и методики физического воспитания,
г. Брест, УО «БрГУ им. А.С. Пушкина»

ПОКАЗАТЕЛИ ПРЫЖКОВОЙ ПОДГОТОВКИ АКРОБАТОК

Введение. Для овладения акробатическими упражнениями необходим достаточный уровень физической работоспособности. При тренировке акробатов огромное значение имеют прыжковые упражнения, при помощи которых эффективно развиваются физические качества и физическая подготовленность спортсменов.

Цель работы – определить показатели прыжка через скамейку спортсменок женской акробатической пары в течение макроцикла.

Методы исследования. В работе применялись общепринятые педагогические методы: анализ литературы, изучение тренировочных дневников спортсменок, математическая обработка результатов.

Обсуждение результатов. На диаграмме представлены показатели базового упражнения общей физической подготовки – прыжок через скамейку. Показатели данного физического упражнения на протяжении одного макроцикла ежемесячно не использовались.

При подготовке акробатов прыжки через скамейку применялись 60 раз. Усиленное применение прыжков через скамейку наблюдается в августе и сентябре 2011 г. перед чемпионатом Европы.

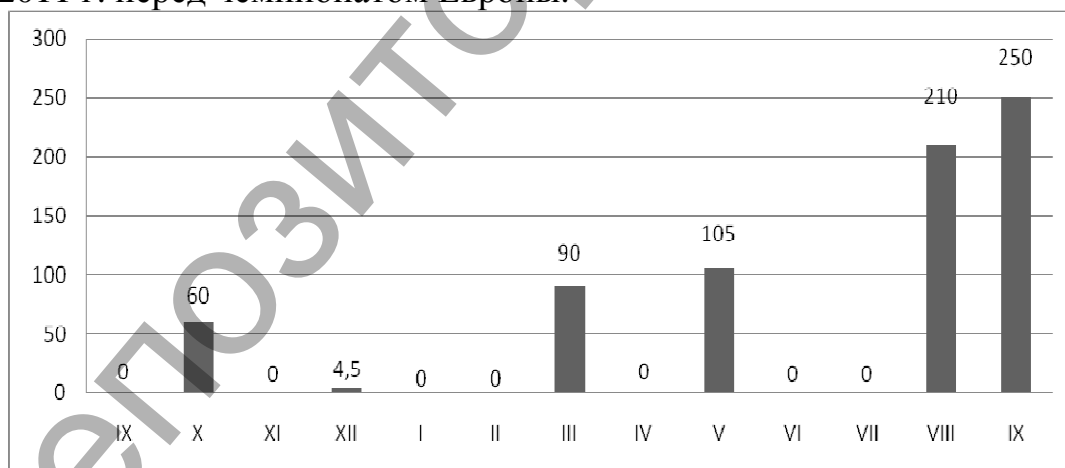


Диаграмма – Показатели прыжка через скамейку спортсменок женской акробатической пары

Выводы. Таким образом, полученные результаты при подготовке акробатов свидетельствуют о том, что увеличенный объем средств прыжковой подготовки эффективно влияет на развитие физических качеств занимающихся.

СВИТИЧ С.Р., факультет физического воспитания,
гр.41, г. Брест, УО «БрГУ им. А.С. Пушкина»,
научный руководитель – Шукевич Л.В., канд. пед. наук, доцент,
доцент кафедры теории и методики физического воспитания
г. Брест, УО «БрГУ им. А.С. Пушкина»

ПОКАЗАТЕЛИ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ БЕГУНОВ СПРИНТЕРОВ

Введение. Частота сердечных сокращений является физиологическим показателем, реагирующим на изменение функционирования организма. Пульс наиболее полно характеризует функциональное состояние сердечно-сосудистой системы спортсмена.

Цель работы – определение частоты сердечных сокращений у бегунов-спринтеров.

Методы исследования. В работе применялись общепринятые педагогические методы: анализ литературы, пульсометрия, математическая обработка данных.

Обсуждение результатов. На графике отражены показатели частоты сердечных сокращений в покое (стоя) и после бега на дистанцию 30 м. Показатели у бегунов разной спортивной квалификации в покое находятся в пределах от 61,0 до 52,0 уд/мин. После бега на дистанцию 30 м пульс увеличился у бегунов второго спортивного разряда – на 9,2 уд/мин, у перворазрядников – на 89,0 уд/мин, у кандидатов в мастера спорта – на 96,0 уд/мин.

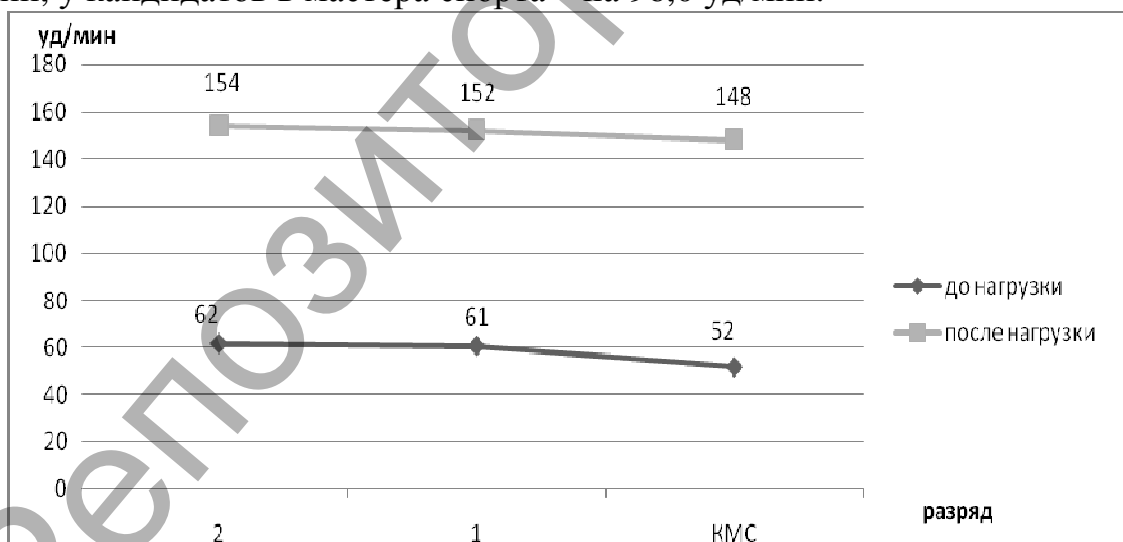


График – Показатели ЧСС бегунов-спринтеров до и после пробега дистанции 30 м

Выводы. Таким образом, показатели частоты сердечных сокращений имеют выраженный характер изменений после бега на 30 м у бегунов независимо от их спортивной квалификации.

МИШКЕВИЧ Е.Д., ТРОФИМУК Т.А., строительный факультет,
гр. П-340, г. Брест, БрГТУ,
научный руководитель – Козулько А.Н., преподаватель
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ – СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

Введение. Для ориентировочных выводов о здоровье человека важно владеть элементарными методами оценки особенностей его организма с помощью индексов.

Цель работы – выявить уровень физического развития спортсменов, специализирующихся в силовом троеборье (пауэрлифтинге).

Методика исследования. В работе применялись: антропометрические измерения, проводимые по общепринятой методике с использованием стандартных инструментов; метод индексов, представляющий соотношение различных антропометрических признаков, выраженных в априорных математических формулах.

Обсуждение результатов. Положение в группе начинающих спортсменов выглядит следующим образом: ИФР (общий индекс физического развития (девушки – юноши соответственно): 39,0-38,7 (вес ниже нормы) или 4.61 (чрезмерный вес); ПУ (упитанность): 3,55-3,52 (слабая); ИМТ (индекс Кетле): 20,0-120,6 (слишком малая или слишком большая масса тела).

Положение в группе квалифицированных спортсменов: ИФР (общий индекс физического развития): 38,3 – нормальный вес тела; Т (масса тела – индекс Кетле): 22,2-22,3 – идеальная; Х (оценка массы тела): 95,2-98,5 – нормальная; ГК (развитие грудной клетки): 54,6-61,0 – широкая грудь; ИП (телосложение): 12-(-1) – очень крепкое; ПУ (упитанность): 3,68-3,84 – нормальная.

Выводы. Предложенная экспресс-оценка функционального состояния организма занимающихся силовым троеборьем является важным инструментом, обеспечивающим здоровье, информативным средством контроля за физическим развитием спортсменов.

Литература.

1. Куценко, И.П. Экспресс-оценка функциональных возможностей человека / И.П. Куценко, Е.М. Ревенко, О.Н. Кривошеева (составители): метод. указания. – Омск: изд-во СибАДИ, 2012. – 28 с.

МИШКЕВИЧ Е.Д., ТРОФИМУК Т.А., строительный факультет,
гр. П-340, г. Брест, БрГТУ,
научный руководитель – Козулько А.Н., преподаватель
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

СИСТЕМА РАЗВИТИЯ МАКСИМАЛЬНОЙ СИЛЫ В СОВРЕМЕННОМ СИЛОВОМ ТРОЕБОРЬЕ

Введение. Суть пауэрлифтинга, как силового вида спорта, заключается в преодолении максимально тяжелого отягощения, требующего специальной физической подготовки.

Цель работы – исследование методики развития максимальной силы с помощью концентрического способа тренировки.

Методика исследования. Метод наблюдения, опроса, тестирования и математико-статистические методы.

Обсуждение результатов. Для развития максимальной силы с помощью концентрического метода без значительного прироста мышечной массы величина отягощения колеблется в широких пределах: от 50-60 – до 90% от уровня максимальной силы.

В исследуемой группе занимающихся пауэрлифтингом применяется система спортивной тренировки с включением варианта «Пирамида». Исследуемые (И. Карпинчик, Е. Прокопук, мастера спорта РБ) первый подход выполняли с отягощением – 20%, второй – 45%, третий – 60%, три последующих «рабочих» подхода – 85%, заключительный – 60% от максимального результата. Количество повторений при этом составило: первых три подхода – 8 повторений; три «рабочих» - 6; заключительный подход – 8. Интервал отдыха между подходами составил 3 мин., за исключением «рабочих» подходов, где этот интервал составил 4-5 мин. Эффективность данной системы подтверждается ростом спортивных результатов исследуемой группы спортсменов.

Выводы. Предлагаемая система спортивной тренировки с включением варианта «Пирамида» гарантирует прирост физического качества силы до максимального уровня, свидетельством чего является ряд рекордов Республики Беларусь и победы на европейском чемпионате 2016 года по пауэрлифтингу, установленных спортсменами, тренирующимися по изложенной схеме.

Литература.

1. Артемьев, В.П. Воспитание максимальной силы с помощью концентрического метода развития двигательных качеств и «пирамидального» способа тренировки на этапе начальной спортивной подготовки / В.П. Артемьев // Вестник БГТУ. – 2010. – №6.

СТРАКОВСКИЙ С.И., факультет физического воспитания,
гр. 42, г. Брест, УО «БрГУ им. А.С. Пушкина»,
научный руководитель – Бажанов А.В., ст. преподаватель кафедры
легкой атлетики, г. Брест, УО «БрГУ им. А.С. Пушкина»

СПЕЦИФИКА ТЕХНИКИ В СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ

Введение. Прежде чем осваивать фигуры синхронного плавания, необходимо хорошо научиться плавать. Элементы фигур и специальные способы передвижения в воде можно разучивать параллельно с овладением техникой спортивных способов плавания. Однако все четыре способа спортивного плавания выполняются в синхронном плавании с некоторыми особенностями. Начинать обучение синхронному плаванию следует с гребковых движений руками. Эффективная техника гребковых движений – одно из обязательных условий овладения техникой фигур и передвижений в синхронном плавании [1].

Цель работы – выявить особенности техники гребковых движений в синхронном плавании.

Методы исследования. В нашей работе применялся анализ научно-методической литературы, анкетирование и опрос.

Результаты и их обсуждение. В результате ретроспективного анализа научно-методической литературы выяснили, что в технике плавания «синхронисток» имеются следующие особенности: умение плавать, не создавая брызг, без резких движений, вызывающих сильное волнение воды. Плыть нужно уверенно и спокойно, выполняя руками сильные и в то же время мягкие гребковые движения; умение плавать с приподнятой головой, чтобы хорошо видеть поверхность и равняться при передвижении на партнеров по команде; умение легко и плавно переключаться с одного способа движений на другой.

Выяснилось, что при плавании способом «крюль на спине», к примеру, спортсменка должна уметь выполнять гребковые движения как прямыми, так и согнутыми руками, с задержкой руки в наплыве и у бедра. А при плавании способом «брасс» необходимо уметь выполнять «вдох» и в начале и в конце гребка, когда руки находятся у груди.

Выводы. Таким образом, владение техникой плавания является важным условием для технического мастерства «синхронисток». Современное синхронное плавание требует от спортсменок не только умения хорошо плавать, нырять, владеть элементами акробатики, но и обладать пластикой движений, музыкальным и художественным вкусом.

СТОНОГА Я.С., факультет физического воспитания,
гр. 43, г. Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»,
научный руководитель – Бажанов А.В., ст. преподаватель кафедры
легкой атлетики, г. Брест, УО «БрГУ им. А.С. Пушкина»

ЛОПАТКИ КАК СРЕДСТВО, НАПРАВЛЕННОЕ НА СИЛОВУЮ ПОДГОТОВКУ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ

Введение. В настоящее время в многолетней подготовке пловцов применяются различные по силе и характеру сопротивления тренажерные устройства в воде. Основное их предназначение – это создание дополнительного отягощения в водной среде, чтобы самым активизировать наибольшее мышечное усилие в гребковом движении, чем при обычном плавании [1].

Однако на сегодняшний день недостаточно научной информации о тренажерных устройствах, применяемых пловцами в воде с учетом их специализации. Решение данной проблемы, на наш взгляд, позволило бы повысить коэффициент полезного действия данного средства силовой подготовки в воде.

Цель работы – определение эффективности применения лопаток для плавания в зависимости от специализации пловца.

Методы исследования. В исследовательской работе применяли анализ и обобщение литературных источников, опрос и анкетирование.

Обсуждение результатов. Полученные результаты ретроспективного анализа специальной литературы и опроса тренеров по плаванию показали, что пловцам, специализирующимся в плавании способами «кроль на спине» и «брасс», эффективней будет тренироваться с маленькими лопатками размером на $\frac{1}{2}$ ладони из-за особенностей траектории в начальной фазе «захвата» гребкового движения рук.

Для развития силовых качеств у «пловцов-кролистов» и «пловцов-дельфинистов» следует применять большие лопатки, а маленькие лопатки могут применяться в процессе разминки подготовительного и соревновательного периодов подготовки.

Выводы. Таким образом, учитывая особенности техники спортивных способов плавания, нужно подбирать размеры лопаток для рук, что позволит эффективнее осуществлять развитие специальных силовых качеств у пловцов различной специализации.

Литература.

1. Морский, А.А. Развитие силовых качеств в воде у пловцов с применением тренажерных устройств / А.А. Морский // Проблемы физической культуры и спорта, здоровья детей и молодежи: тез. докладов IX межвуз. студ. науч.-метод. конф., Брест, 17 апр. 2009 г. / ред. кол: Герасевич А.Н.[и др.]: – Брест: БрГУ им. А.С.Пушкина, 2009. – С. 25.

МОЛОДКИН Э.Т., факультет физического воспитания,
гр. 42, г. Брест, УО «БрГУ им. А.С. Пушкина»,
научный руководитель – Бажанов А.В., ст. преподаватель кафедры
легкой атлетики, г. Брест, УО «БрГУ им. А.С. Пушкина»

РОЛЬ ОТЯГОЩЕНИЯ БУКСИРУЕМОГО ТОРМОЗА НА ПОКАЗАТЕЛИ В РАЗЛИЧНЫХ СПОСОБАХ ПЛАВАНИЯ

Введение. В настоящее время в многолетней подготовке пловцов одним из главных вопросов является научно обоснованное применение тренажерных устройств в воде для развития специальных силовых качеств. Недостаточная научная информация о влиянии тренажерных устройств, применяемых в водной среде, может снижать эффективность силовой подготовки спортсменов [1].

Цель работы – исследовать силу отягощения буксируемого тормоза при плавании различными спортивными способами.

Методы исследования. В исследовательской работе применялись следующие методы: педагогическое наблюдение, тестирование, математико-статистическая обработка, анализ и обобщение специальной литературы.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты встроенного динамометра в буксируемый тормоз показали, что при плавании с одинаковой скоростью способами «брасс» и «дельфин» сила сопротивления одного и того же буксируемого тормоза, соответственно, в среднем на 5-10 % больше, чем при плавании с такой же скоростью способами «кроль на груди» и «кроль на спине». Это, с нашей точки зрения, объясняется различной внутрицикловой скорости прохождения расстояния. В результате математических расчетов было выявлено, что с увеличением скорости плавания в 2 раза, увеличивается и сила сопротивления буксируемого тормоза в 3,5-4 раза.

Выводы. Таким образом, сила отягощения буксируемого тормоза может оказывать различный уровень сопротивления в зависимости от способа плавания. Данные исследования позволят в дальнейшем регламентировать физическую нагрузку, необходимую для эффективного развития силовых качеств пловца.

Литература.

1. Бажанов, А.В. Исследование сопротивления буксируемого тормоза в плавании / А.В. Бажанов, Н.Ф. Лапицкая, П.М. Прилуцкий // Формы и методы активизации учебного процесса по физвоспитанию студентов высших и средних специальных учебных заведений: тезисы Республ. науч.-практ. конф., Ашхабад, 17-19 апр. 1992 г. / Гос. комитет Туркмен. по физ. культ. и спорту, Метод. кабинет; редкол.: В.В.Петров [и др.]. – Ашхабад, 1992. – Ч.2. – С. 7-8.

ЖЕЛТОК А.О., учащийся гимназии №14, г. Минск,
научный руководитель - Пасичниченко В.А., канд. пед. наук., доцент,
учитель физической культуры и здоровья, г. Минск, Гимназия № 14

ВАЛЕОЛОГИЯ КАК НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ НАУКИ ОБ ИНДИВИДУАЛЬНОМ ЗДОРОВЬЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Введение. Объектом изучения валеологии выступает здоровый человек и человек, находящийся в так называемом состоянии предболезни. К основным проблемам валеологии относятся: здоровье как биосоциальная категория; механизмы формирования здоровья; методы определения конституциональных особенностей индивида; методы оценки индивидуального здоровья и особенностей здорового образа жизни; практические способы сохранения и укрепления здоровья; теория и методика валеологического образования.

Цель работы – вооружить человека научно-теоретическими знаниями о формировании, сохранении и укреплении здоровья и практическими знаниями оздоровления организма.

Методы исследования. В работе применялись общепринятые педагогические методы: опрос, наблюдение, изучение и обобщение литературных источников отечественных и зарубежных авторов.

Обсуждение результатов. Как учебная дисциплина валеология может быть подразделена на: дошкольную; школьную; вузовскую; поствузовскую валеологию. Следует отметить, что в настоящее время валеологическое образование учащейся молодежи в определенной степени дают вузовские кафедры физвоспитания, учителя средних учебных заведений, что обусловлено программой «Физическая культура», направленной на решение воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач. Тем не менее, валеологическая направленность вузовской и школьной физической культуры чрезвычайно низка, что обусловлено недостаточно высокой валеологической эрудицией преподавательского состава. Задачи, стоящие перед преподавателями: формировать заинтересованное отношение школьников к освоению учебного материала; осознание практической значимости изучаемой информации; создание ситуации успеха; уточнение и конкретизация задач, стоящих в освоении учебного материала перед уроком и самостоятельной работой; полноценное учебно-методическое обеспечение воспитания культуры здоровья.

Выводы. Таким образом, целенаправленная работа по воспитанию культуры здоровья в процессе практических и лекционных занятий способствует не только повышению ее уровня, но и улучшению качества обучения.

ЖЕЛТОК А.О., учащийся гимназии №14, г. Минск,
научный руководитель - Пасичниченко В.А., канд. пед. наук., доцент,
учитель физической культуры и здоровья, г. Минск, Гимназия № 14

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ – ОДНА ИЗ ВАЖНЫХ ФОРМ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Введение. Научные исследования, проведенные в области физической культуры по вопросам оздоровления учащейся молодежи, говорят о следующем, что низкий уровень двигательной активности занимающихся в процессе рабочего дня приводит к понижению приспособляемости организма к внешним условиям среды. В этом случае все больше фиксируется нарушений со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, возникает риск к увеличению простудных заболеваний. Эти и другие отклонения в состоянии здоровья являются следствием многих причин, к которым можно отнести снижение двигательной активности на фоне учебных перегрузок.

Цель работы – научить занимающихся правильно выполнять физические упражнения самостоятельно, с учетом возраста и физической подготовки.

Методы исследования. В данной работе применялись общепринятые методы: изучение литературных источников, педагогические наблюдения, опрос и контроль за выполнением домашних заданий.

Обсуждение результатов. При выполнении физических упражнений особое место необходимо отводить вопросам, направленным на соблюдение правил техники безопасности, подбора средств и методов в зависимости от состояния здоровья занимающихся. В этой связи занимающиеся должны: иметь представление о физическом развитии, физической подготовленности, знать правила поведения на спортивных сооружениях, изучать методику развития двигательных качеств, уметь выполнять доступные физические упражнения и готовить место проведения занятий, а также выполнять гигиенические мероприятия.

Выводы. Таким образом, наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой в средней школе, решающее значение будет иметь организация самостоятельных занятий. Регулярное выполнение самостоятельных занятий будет эффективно влиять на развитие как физических качеств, так и навыков, необходимых человеку в повседневных жизненных ситуациях.

СИДОРОВИЧ Д.А., факультет электронно-информационных систем,
гр. Э-51, г. Брест, БрГТУ,
научный руководитель – Козлова Н.И., канд. пед. наук, доцент
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

НЕТРАДИЦИОННЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРОФИЛАКТИКУ И ЛЕЧЕНИЕ СКОЛЕОЗОВ

Введение. Сколиоз – состояние, которое характеризуется искривлением позвоночника во всех плоскостях: вправо, влево, вперед, назад, а также вокруг всей его оси в таком состоянии позвоночник похож на перекрученную виноградную лозу. Чаще всего сколиоз встречается у детей. Сколиоз у подростка не так опасен, потому что есть надежда, что эта болезнь в дальнейшем развиваться не будет. В медицинской практике различают два понятия: сколиоз и сколиотическая болезнь. При сколиозе наблюдаются изменения в самом позвоночнике, правильную форму которого вернуть уже нельзя. А при сколиотической болезни таких изменений нет, имеется только дисгармония мышц: с одной стороны позвоночника она сильнее, а с другой слабее. Такой мышечный дисбаланс является причиной бокового искривления позвоночника. Следовательно, укрепляя мышцы спины, можно избавиться от дефектов осанки.

Цель работы – изучить причины возникновения сколиоза и разработать методики, направленные на профилактику данного заболевания.

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

Обсуждение результатов. Сколиоз обычно возникает в 6-7 лет, что связано с резко увеличивающейся нагрузкой на позвоночник. Второй стимул для развития сколиоза наблюдается в 12-13 лет – при интенсивном росте. С возрастом искривление позвоночника только усугубляется, деформация усиливается, позвоночник словно закручивается вокруг своей оси. Исправить искривление позвоночника можно только до 14 лет. В этом случае ещё не закрыты ростковые зоны позвоночника. После этого возраста сколиоз вылечить практически невозможно, однако можно стабилизировать состояние человека и замедлить деформацию позвоночника с помощью лечебной гимнастики, массажа и физиотерапии.

Выводы. Таким образом, правильно подобранные упражнения лечебной гимнастики должны укреплять мышцы, а не усугублять течение сколиоза. Все упражнения рекомендуется выполнять медленно и плавно, с минимальной амплитудой, при этом позвоночник должен быть практически неподвижным.

ВАСИЛЮК К.В., факультет электронно-информационных систем,
гр. АС-42, г. Брест, БрГТУ,
научный руководитель – Борисюк Н.В., магистрант, преподаватель
кафедры ФВиС, Брест, г. БрГТУ

ТРЕНАЖЕРЫ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, НАПРАВЛЕННОЕ НА УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Введение. На начальном этапе организации учебных занятий, направленных на физическую подготовку студентов, рекомендуется особое внимание обращать на развитие общей физической подготовки, применяя для этого общеразвивающие и специальные физические упражнения, выполняемые на тренажерах и тренировочных устройствах. Это будет одним из перспективных направлений совершенствования учебного процесса. В этом случае появляется реальная возможность в короткие сроки значительно увеличить объем и интенсивность учебных занятий, что создаст благоприятные условия для целенаправленной подготовки студентов к выполнению контрольных нормативов.

Цель работы – изучить эффективность использования тренажеров и тренировочных устройств, направленных на укрепление здоровья студентов.

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

Обсуждение результатов. В настоящее время использование тренажеров, тренировочных устройств и дополнительного оборудования получило большее практическое распространение при решении вопросов, направленных на эффективное развитие физических качеств. С этой целью предлагается внедрять в учебно-тренировочный процесс студентов тренажеры и дополнительное оборудование, способствующее совершенствованию физических качеств. Тренажеры и дополнительное оборудование нестандартного типа рекомендуется устанавливать как на открытых спортплощадках, так и в спортивных залах, это даст возможность использовать их круглогодично.

Выводы. Таким образом, для комплексного воспитания физических качеств рекомендуется при организации учебного процесса применять различные тренажеры и тренировочные устройства. Рекомендуется также широко использовать силовые тренажеры для целенаправленного развития силы и скоростно-силовых показателей, а также кардиотренажеры, направленные на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

КУДРИЦКИЙ М.Ю., переводческий факультет, гр.111,
г. Минск, УО «МГЛУ»,
научный руководитель – Борисов В.Я., доцент,
заведующий кафедрой ФВиС, г. Минск, УО «МГЛУ»

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ НАРУШЕНИИ КРОВООБРАЩЕНИЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Введение. Транзиторное нарушение кровообращения головного мозга по своим симптомам похоже на инсульт. Чаще всего оно происходит из-за тромба, что приводит к временной блокировке или ограничению кровоснабжения какого-либо участка мозга, как правило, мелких сосудов. Очень часто на практике только по результатам МРТ врачи–специалисты могут определить у пациента, что он перенес микроинсульт.

Цель работы – изучить специальную литературу по данной проблеме и подготовить рекомендации для профилактики заболевания.

Методы исследования. В работе применялись педагогические наблюдения, изучение и анализ литературных источников отечественных и зарубежных авторов по данному направлению.

Обсуждение результатов. Многие ошибочно предполагают, что инсульт и микроинсульт поражают людей старше 45 лет, однако риск развития этого заболевания увеличивается после 30 лет, особенно у людей, находящихся в состоянии стресса, переутомления, при больших физических нагрузках. Кроме того, существует ряд заболеваний, при которых повышается риск развития ишемического микроинсульта – это гипертония, атеросклероз сосудов головного мозга, мерцательная аритмия, тахикардия и другие.

Выводы. Причиной транзиторного нарушения кровообращения головного мозга является спазм мелких кровеносных сосудов, питающих головной мозг. Поэтому из-за точечного кровоизлияния часть клеток отмирает. Процесс отмирания клеток головного мозга при микроинсульте занимает в среднем 6 часов, а затем происходит процесс постепенного восстановления поврежденного участка мозга.

Что может привести к микроинсульту? Это малоподвижный образ жизни, сидячая работа, отсутствие регулярной физической нагрузки, злоупотребление алкоголем, курение, сахарный диабет и другие причины.

МАКАРЕНКО А.В., факультет электронно-информационных систем,
гр. АС-42, г. Брест, БрГТУ,
научный руководитель – Милковский В.М., преподаватель
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ЭРИТРОЦИТОВ ПРИ ФУНКЦИОНИРОВАНИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Введение. Эритроциты – это клетки крови человека, которые содержат в себе гемоглобин и выполняют транспорт кислорода от лёгких к тканям и углекислого газа от тканей к лёгким.

Эритроциты человека имеют двояковогнутую форму, красную окраску и имеют размеры 7-8 мкм. Продолжительность жизни эритроцитов колеблется в пределах 120 дней.

Цель работы – изучить функцию сердечно-сосудистой системы и влияние её на здоровье человека. Изучить роль и значение эритроцитов в организме человека.

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

Обсуждение результатов. Релаксационная физическая культура при недостаточной выработке эритроцитов в крови имеет большое значение. Она включает в себя лечебную гимнастику, дыхательные упражнения, утреннюю гигиеническую гимнастику, катание на лыжах и коньках, прогулки на свежем воздухе, гимнастические упражнения, езду на велосипеде, ходьбу в лесопарке по пересечённой местности.

Физические нагрузки способствуют общему расширению кровеносных сосудов, повышению эластичности их стенок и улучшению обмена веществ. Кровеносные сосуды, не проходящие через мышцы (головного мозга, кожи, внутренних органов), массируются за счёт гидродинамической волны от учащения пульса и за счёт ускоренного тока крови.

Под влиянием систематических тренировок увеличивается число эритроцитов и содержание гемоглобина в крови и повышается сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

Выводы. Таким образом, доказано, что гемоглобин – это сложный железосодержащий белок, который входит в состав эритроцитов. Именно он является основной составляющей эритроцитов и придаёт им характерный красный цвет. Это один из важнейших компонентов крови, так как основной функцией гемоглобина является перенос кислорода из альвеол лёгких к клеткам всего организма и вывод углекислого газа от клеток к альвеолам лёгких.

БРИТИКОВА А.Д., факультет инженерных систем и экологии,
гр. В-114, г. Брест, БрГТУ,
научный руководитель – Артемьев В.П., канд. пед. наук, профессор
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА ЗАНИМАЮЩИХСЯ С ПОМОЩЬЮ РАЗЛИЧНЫХ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБ

Введение. Функциональное состояние – это системный ответ организма на физическую нагрузку. При контроле за функциональным состоянием занимающихся физическими упражнениями наиболее важен контроль за изменением систем кровообращения и дыхания. Именно эти показатели имеют основное значение для решения вопроса о допуске к занятиям спортом и «дозе» физической нагрузки, от этих показателей во многом зависит уровень физической работоспособности. Из всех гемодинамических показателей наиболее простыми и нашедшими широкое применение в контроле за состоянием организма являются частота сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление (АД).

Цель работы – исследовать эффективность использования в учебном процессе методик, определяющих работоспособность занимающихся на основе пробы Рюфье, пробы Штанге и ортостатической пробы.

Методы исследования. В данной работе применялись общепринятые методы исследования: анализ литературных источников, направленный на изучение методик определения работоспособности занимающихся различными формами физической культуры.

Обсуждение результатов. Было доказано, что применение функциональных проб с целью выявления работоспособности занимающихся имеет большое значение при организации учебного процесса. В этом случае появляется возможность получить экспресс-информацию для преподавателя, на основании которой можно индивидуально предлагать объём и интенсивность при выполнении упражнений, направленных на тренировку физических качеств. А для студентов создаётся возможность самим заниматься и подбирать доступные средства и методы, положительно влияющие на развитие организма.

Выводы. Таким образом, использование в учебном процессе функциональных проб для определения работоспособности занимающихся является эффективным направлением при организации учебного процесса и даёт возможность более качественно организовывать индивидуальную тренировку, направленную на развитие общей физической подготовки студентов.

КУЗАВКА А.Ю., строительный факультет,
гр. А-32, г. Брест, БрГТУ,
научный руководитель – Козлова Н.И., канд. пед. наук, доцент, доцент
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

РЕЛАКСАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ СКОЛИОЗАХ

Введение. Сколиозом называют искривление позвоночника, которое выявляется в ходе профилактического осмотра. Сколиоз может быть врожденным или приобретенным заболеванием, причём частота случаев, связанных с развитием болезни вследствие неправильной осанки в раннем детском возрасте, значительно преобладает по сравнению с врожденным сколиозом.

Цель работы – исследовать эффективность использования релаксационной физической культуры при профилактике сколиозов различной степени.

Методы исследования. В данной работе применялись общепринятые педагогические методы: изучение литературных источников, опрос, анкетирование и педагогические наблюдения.

Обсуждение результатов. Изменения статико-динамического стереотипа осуществляется путём целенаправленного воздействия на выше- и нижележащие по отношению к основному искривлению опорно-двигательного аппарата и регуляции соотношений тонуса сопряжённых мышечных групп, принимающих участие в формировании осанки. Однако основной и наиболее трудной задачей, решение которой определяет успех лечения в целом, является не мобилизация и коррекция искривления, а стабилизация позвоночника в корригированном положении. Коррекция деформаций, не подкреплённая мероприятиями, обеспечивающими стабилизацию позвоночника, неэффективна.

Выводы. Для профилактики сколиозов в режиме дня рекомендуется выполнять правила, направленные на коррекцию заболевания: соблюдать режим двигательной активности; для сна использовать жёсткую постель; уменьшить стояние на одной ноге и исключить неправильное положение при сидении; контролировать осанку при ношении тяжестей; соблюдать гигиенические требования при уходе за спиной; правильно организовывать рабочее место; применять лечебный массаж; использовать специальные устройства внешней фиксации; рекомендуется применять специальные биологические добавки для укрепления костно-мышечной системы.

ЯКУБОВСКАЯ Я.А., строительный факультет,
гр. А-32, г. Брест, БрГТУ,
научный руководитель – Филиппов В.А., ст. преподаватель
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

ПРОИСХОЖДЕНИЕ АРТРОЗОВ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА

Введение. Артрозы являются наиболее распространенными заболеваниями суставов. Частота заболеваний увеличивается с возрастом. В зависимости от отсутствия или наличия предшествующей патологии суставов артрозы делятся на первичные и вторичные. Как правило, первичные артрозы поражают многие суставы одновременно, т.е. являются полиартикулярными. Вторичные артрозы развиваются в любом возрасте вследствие травмы, сосудистых нарушений, аномалии статики, артрита, асептического некроза кости, врожденной дисплазии и поражают лишь один или несколько суставов.

Цель работы – изучить влияние различных факторов появления артрозов.

Методы исследования. В работе применялись общепринятые педагогические методы исследования: изучение литературных источников, изучение современных методик, направленных на выявление заболевания.

Обсуждение результатов. Лечение артроза зависит от формы и локализации поражения, общего состояния больного. Лечение делится на этиотропное, патогенетическое и симптоматическое. Этиотропное лечение возможно лишь при вторичных артрозах, этиология которых известна. Оно в основном сводится к ортопедической коррекции статики суставов, уменьшению нагрузки на пострадавшие в прошлом сочленения.

К мероприятиям патогенетического лечения артроза следует отнести применение стимуляторов образования хондроидной ткани для замещения дефектов суставного хряща; миорелаксантов, устраняющих рефлексорные спазмы мышц; сосудорасширяющих средств, улучшающих питание хряща.

Выводы. Таким образом, важное место в лечении артроза занимают симптоматические мероприятия. Хороший эффект дает санаторно-курортное лечение с применением грязевых аппликаций, сероводородных и радоновых ванн, массажа и лечебной гимнастики. Ортопедическое лечение: в случаях тяжелого течения артроза, особенно коленного и тазобедренного суставов, иногда приходится прибегать к хирургическому вмешательству.

БАСОВА Д.В., строительный факультет,
гр. КП-26, г. Брест, БрГТУ,
научный руководитель – Кудрицкий В.Н., канд. пед. наук, доцент, профессор
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

ТРАДИЦИОННЫЙ ПОДХОД К ПРОФИЛАКТИКЕ СКОЛИОЗА

Введение. Сколиоз — это искривление позвоночника вправо или влево относительно своей оси. В медицинской практике различают врожденный и приобретенный сколиоз. Врожденный сколиоз, как правило, возникает при пороках внутриутробного развития. Миопатическая форма сколиоза относится к приобретенной форме и может быть следствием таких заболеваний мышц, как полиомиелит, миопатия и миастения. Кроме того, существуют и другие редко встречающиеся приобретённые формы сколиоза, которые могут появиться в результате повреждения позвоночника и спинного мозга. Это так называемая паралитическая форма сколиоза.

Цель работы – изучить влияние различных средств и методов физической культуры, направленных на профилактику сколиоза.

Методы исследования. В данной работе применялись общепринятые методы, направленные на профилактику сколиоза: анкетирование, педагогические наблюдения, изучение литературных источников.

Обсуждение результатов. Для профилактики сколиоза используются различные методики, но самым эффективным из них является лечебная гимнастика, которая включает в себя специальный комплекс упражнений, направленный на восстановление симметрии мышц спины. Особая роль при профилактике сколиоза отводится спортивному массажу. При проведении массажа восстанавливается симметрия мышечной ткани, улучшается кровообращение в позвоночнике и устраняются все неприятные ощущения. При использовании физиотерапии происходит восстановление правильного положения позвоночника. С этой целью используется ультразвуковое воздействие, фонофорез, электрофорез и другие виды процедур. Все вышеперечисленные методы нередко используются и для лечения различных заболеваний позвоночника. Это связано с тем, что подобные процедуры улучшают кровообращение, налаживают обменные процессы в тканях, способствуют восстановлению подвижности позвонков и предотвращают отложение солей на сегментах позвоночного столба. Также для профилактики сколиоза у занимающихся необходимо уделять особое внимание их осанке на занятиях, так как систематическое и длительное нахождение в неправильной позе приводит к изменению осанки и дальнейшему искривлению.

Выводы. Таким образом, профилактика сколиоза – это прежде всего здоровый образ жизни, который включает в себя лечебную физическую культуру, занятия спортом и правильное рациональное питание.

ПАРФЕНЮК Т.А., экономический факультет,
гр. КД-41, г. Брест, БрГТУ,
научный руководитель – Юрчик В.Ф., ст. преподаватель
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

РОЛЬ РЕЛАКСАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Введение. Жизнь нашего организма невозможна без непрерывного поступления в него питательных веществ, воды и выведении из него продуктов обмена. При циркуляции крови по сосудам вещества, поступившие в организм или удаляемые из него, перемещаются между различными органами. Роль сердечно-сосудистой системы заключается в доставке необходимых для жизни веществ из пищеварительного тракта.

Цель работы – определить эффективные методы укрепления здоровья при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Методы исследования. В работе применялись общепринятые педагогические методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение и опрос.

Обсуждение результатов. Занятия физическими упражнениями влияют почти на все органы и системы организма человека. В повседневной суе люди всё меньше стали уделять время здоровому образу жизни. Нерациональное питание, насыщенное жирами, способствует развитию такого заболевания, как атеросклероз. Малоподвижный образ жизни приводит к ишемической болезни сердца или хронической гипертонии.

Существует ряд врождённых и наследственных заболеваний, таких как порок сердца, артериальная гипертензия и другие. Для поддержания и улучшения состояния здоровья студентов при организации учебно-тренировочного процесса используют релаксационную физическую культуру, направленную на профилактику и лечение сердечно-сосудистых заболеваний.

С этой целью студентов, имеющих такие заболевания, зачисляют в специальное медицинское отделение и предлагают выполнять физические упражнения, направленные на укрепление здоровья.

Выводы. Таким образом, в результате занятий физической культурой у студентов, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы, укрепляется сердечная мышца, улучшается кровообращение, в крови происходит значительное снижение уровня холестерина, а значит, и снижается риск образования тромбов.

ТУЛИКОВА В.С., экономический факультет,
гр. Ф-31, г. Брест, БрГТУ,

научный руководитель – Артемьев В.П., канд. пед. наук, доцент, профессор
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

СОСТОЯНИЕ НЕКОТОРЫХ ПАРАМЕТРОВ ПСИХОФИЗИО ЛОГИЧЕСКИХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА ПОД ВЛИЯНИЕМ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

Введение. Коэффициент отдельных, популярных, средств физической культуры для укрепления здоровья – сауны и массажа – является достаточно высоким.

Цель работы – определить возможные возрастно-половые изменения в организме человека под влиянием доступных средств рекреации.

Методы исследования. Наряду с изучением соответствующих литературных источников, в процессе работы широко использовался метод тестирования и математико-статистический метод обработки полученных материалов исследования.

Результаты и их обсуждение. Испытуемыми являлись лица мужского и женского пола в возрасте 18-60 лет (общая выборка), по 4-6 человек в каждой из возрастно-половых групп. Сеансы посещения комплекса были индивидуальными, в пределах 6-8 раз каждым испытуемым.

Весьма незначительным является влияние комплекса на психофизиологические показатели в 18-летнем возрасте у юношей (20% случаев), но становится заметным у девушек этого же возраста (60% случаев). Значительнее его влияние в среднем и старшем возрастах – на женщин (40% случаев) и особенно – на мужчин. Во всех возрастных группах происходят положительные изменения в частоте сердечных сокращений (100% случаев), в 83% случаев – увеличивается время задержки дыхания на вдохе (проба В. Штанге), улучшается психоэмоциональное состояние «САН»: самочувствие, активность, настроение - (50 – 67% случаев). Незначительно улучшаются показатели физической подготовленности: в большей мере (50% случаев), время простой зрительно-моторной реакции (ВПЗМР), в меньшей – гибкость (наклон туловища вперёд) – (33,3% случаев). Почти не улучшается нижнее артериальное давление (16,7% случаев), частота дыхания (33,3% случаев).

Выводы. В процессе использования комплекса «Сауна – массаж» происходят положительные сдвиги по большинству изучаемых психофизиологических параметров организма человека.

ДАЦИК М.Э., экономический факультет ,
гр. Ф-31, г. Брест, БрГТУ,
научный руководитель – Осипук Г.М., преподаватель
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

РОЛЬ РЕЛАКСАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ УТОМЛЕНИИ

Введение. Утомление представляет собой своеобразное функциональное состояния организма и характеризуется рядом физиологических закономерностей.

Механизмы развития этого процесса имеют сложный физиологический путь и зависят от индивидуальных особенностей человека, характера его деятельности, уровня профессиональной подготовки.

Цель работы – проанализировать влияние релаксационной физической культуры на процессы восстановления организма при утомлении.

Методы исследования. В данной работе применялись общепринятые педагогические методы исследования: анализ литературных источников отечественных и зарубежных авторов, изучение механизмов возникновения утомления, опрос и педагогические наблюдения.

Обсуждение результатов. Физические нагрузки и релаксацию необходимо рассматривать как две стороны процесса повышения физической работоспособности человека. Увеличение скорости релаксационных процессов является одним из основных показателей роста тренированности спортсмена.

Скорость релаксационных процессов повышается как за счет оптимизации режима нагрузок и отдыха, так и с помощью вспомогательных релаксационных средств.

Основным средством релаксации является подбор специальных физических упражнений и комплекс мер, направленных на расслабление мышечной системы человека.

Выводы. Таким образом, доказано, что утомление имеет временный характер и исчезает через некоторое время после прекращения работы, т.е. во время отдыха.

Внешние проявления мышечного утомления разнообразны. Однако, используя релаксационную физическую культуру в тренировочном процессе, можно добиться более быстрого восстановления организма при появлении утомления.

ЛАЗАРУК А.В., машиностроительный факультет,
гр. АВС-5, г. Брест, БрГТУ,
научный руководитель – Козлова Н.И., канд. пед. наук, доцент, заведующая
кафедрой ФВиС, г. Брест, БрГТУ

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СПЕЦИАЛЬНОМ УЧЕБНОМ ОТДЕЛЕНИИ

Введение. Ежегодно в вузы страны поступает определенный процент студентов, имеющих отклонения здоровья. Организация и методика учебного процесса по физической культуре таких студентов имеет свои особенности и заслуживает большого внимания. Опыт работы с данным контингентом показывает, что при правильной организации занятий по физической культуре заболеваемость студентов снижается, повышается их умственная и физическая работоспособность.

Цель работы – изучить особенности преподавания физической культуры в специальных учебных отделениях.

Методы исследования. В работе применялся метод анализа и обобщения литературных источников отечественных и зарубежных авторов.

Обсуждение результатов. Способность к восприятию физических нагрузок у студентов специальных медицинских групп различна.

Преподавателю физкультуры следует помнить, что у больных способности к выполнению физической нагрузки снижены. И если физические нагрузки не будут адекватны возможностям человека, то могут возникнуть серьезные осложнения, физкультура вместо пользы принесет вред. Занятия в специальной медицинской группе желательно проводить на открытом воздухе. Преподаватель физкультуры должен иметь специальную подготовку, знание основ патологии и влияние физических нагрузок на больной организм. Необходимо соблюдать указания врача, поставившего диагноз и рекомендации по дозировке, частоте и продолжительности занятий, а также учитывать противопоказания к применению тех или иных средств физической культуры и закаливающих процедур. Сложности в дозировании нагрузок возникают, когда в группу объединены студенты, имеющие разные по характеру заболевания.

Выводы. Таким образом, целью физического воспитания в вузах является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов. Физические нагрузки для студентов специального учебного отделения должны подбираться, исходя из индивидуальных особенностей организма, характера имеющегося заболевания и направлены на укрепление здоровья студента.

ЮЩИК Е.С., факультет электронно-информационных систем,
гр. ИИ-12, г. Брест, БрГТУ,
научный руководитель – Филиппов В.А., ст. преподаватель
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

ВЛИЯНИЕ ГИРОТОНИКИ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Введение. Гиротоник как форма оздоровительных занятий является мощным средством укрепления здоровья, повышения психофизического состояния, эмоционального тонуса, формой интересного досуга. Гиротоник позволяет учитывать возраст, состояние здоровья, функциональные возможности и физическую подготовленность занимающихся.

Цель исследования – изучить влияние гиротоника на организм студентов специального медицинского отделения.

Методы исследования. Анализ литературных источников, опрос, анкетирование, методы математической обработки.

Обсуждение результатов. В результате анкетирования выявлено, что с каждым годом количество занимающихся по методике гиротоник возрастает. Проведенный опрос специалистов в области физической культуры и спорта, применяющих в своей профессиональной деятельности методику гиротоник показал, что все респонденты отмечают положительное влияние занятий гиротоник на организм студентов, за счет которой увеличивается оздоровительный эффект.

При опросе студентов на вопрос: «В чем наблюдается улучшение в состоянии здоровья занимающихся после занятий гиротоник?» были получены следующие результаты: положительное влияние на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение состояния опорно-двигательного аппарата, также было отмечено, что такие занятия способствуют улучшению состояния нервной системы. Занимающиеся подчеркивают улучшение в состоянии здоровья практически во всем - 22,3% участников опроса. На вопрос анкеты: «Какие упражнения гиротоник Вы используете чаще всего на своих занятиях?» студенты ответили, что чаще используют упражнения общеразвивающей направленности, лечебно-профилактические упражнения и упражнения на расслабление и дыхание, чуть меньше силовые упражнения.

Выводы. Таким образом, проведенные исследования показали, что занятия по программе гиротоник способствуют общему укреплению организма, снимают усталость, а также способствуют формированию более высоких адаптационных возможностей организма к нагрузкам и увеличению умственной и физической работоспособности.

ЧАЙКОВСКАЯ А.А., строительный факультет,
гр. ПП-12, г. Брест, БрГТУ,
научный руководитель – Кудрицкий В.Н., канд. пед. наук, доцент, профессор
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

РОЛЬ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Введение. Сердце – это один из основных органов человека, оно выполняет роль мощного компрессора, качающего кровь в необходимые сосуды, и благодаря этой функции протекает стабильная деятельность человеческого организма. Сердце работает постоянно, так как без его деятельности прекращается жизнь человека.

Цель работы – определить эффективные средства и методы, направленные на профилактику сердечно-сосудистых заболеваний.

Методы исследования. В данной работе применялись общепринятые педагогические методы: изучение литературных источников, анкетирование, опрос и обобщение полученных данных.

Обсуждение результатов. Сердечно-сосудистая система имеет очень запутанную структуру. Несмотря на то, что этот орган представляет важность для всего организма, он имеет небольшие размеры, и в народе даже принято считать, что сердце повторяет полностью размеры кулака своего владельца. Сердце работает постоянно, так как без его деятельности человеческая жизнь прекращается. При помощи сердца подается определенное количество крови в другие органы. В организме человека сердце работает самостоятельно и не зависит от управления центральной нервной системой. Самым распространенным заболеванием сердца является ишемическая болезнь сердца (ИБС), при которой возникает гипертоническое заболевание, которое характеризуется повышенным давлением крови. Гипертония является очень опасным заболеванием и требует немедленной профилактики и лечения. Причиной возникновения гипертонии является наследственная предрасположенность, а также эта болезнь может возникать в результате несоблюдения здорового образа жизни. Различают медленно прогрессирующую и быстро прогрессирующую гипертонию, зависящие от подъема кровяного давления систолического (160 – 180 мм. рт. ст.) и диастолического (95 – 105 мм. рт. ст.).

Выводы. Таким образом, при нарушении сердечной деятельности необходимо исключить нервные и физические перенапряжения, сократить потребление поваренной соли, необходимо постоянно контролировать массу тела. Основным профилактическим мероприятием для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний будет регулярное соблюдение здорового образа жизни.

ХИЛЬ В.В., строительный факультет,
гр. П-334, г. Брест, БрГТУ,
научный руководитель – Кудрицкий В.Н., канд. пед. наук, доцент, профессор
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

МАССАЖ ПРИ СКОЛИОЗЕ

Введение. Сколиоз – это боковое искривление позвоночника во фронтальной плоскости. Он может быть простым или частичным, с одной дугой искривления и сложным при нескольких дуг искривления в разные стороны. Как правило, выделяют две основные группы (врожденный сколиоз, приобретенный сколиоз). Врожденный сколиоз возникает в результате нарушения внутриутробного развития. Приобретенный сколиоз возникает в результате травм позвоночника и неправильного положения тела во время выполнения различной трудовой деятельности.

Цель работы – определить средства и методы, эффективно влияющие на профилактику сколиоза.

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

Обсуждение результатов. Правильно подобранный массаж позволяет исправить начальный сколиоз. В этом случае теория массажа при сколиозе преследует цель – достичь состояния расслабления непосредственно в напряженных мышцах и тонизировать их ослабление. Рекомендуются напрягать слабые мышцы при помощи специально разработанных комплексов физических упражнений для их укрепления. При выполнении массажа спины рекомендуется уложить больного в такое положение, при котором его мускульные мышцы будут расслаблены, необходимо обеспечить пациенту неподвижное, но комфортное положение на протяжении всего сеанса, не рекомендуется изменять положения пациента в период массажа. Перед началом проведения спинного массажа требуется выровнять физиологическое позвоночное искривление. Необходимо помнить, что массаж не рекомендуется выполнять при наличии болезни кожи (экземы, псориаза, лишая, порезов кожи и травм).

Выводы. Таким образом, при выполнении массажа при сколиозе спины необходимо укрепить или вернуть тонус ослабленным мышцам и расслабить напряженные мышцы. Лечебный массаж рекомендуется начинать с мышц ног, потом бедер, затем следует живот, и заканчивают самой спиной. При выполнении массажа следует учитывать массажную методику, включающую специальные положения, помогающие скорректировать позвоночную деформацию, подбирать минимальные, но самые эффективные массажные приемы.

ГРИШКО Д.С., экономический факультет, гр. ЭО-9,
г. Брест, БрГТУ,
научный руководитель – Кудрицкий В.Н., канд. пед. наук, доцент, профессор
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

НЕТРАДИЦИОННЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРОФИЛАКТИКУ И ЛЕЧЕНИЕ СКОЛИОЗОВ

Введение. Сколиоз определяется искривлением позвоночника в правую сторону – правосторонний сколиоз и в левую сторону – левосторонний сколиоз. Реже, но встречается сколиоз с искривлением позвоночника сразу и в правую и в левую сторону – S-образный сколиоз. Причиной сколиоза могут быть недостаточная освещенность рабочего места, не способствующая росту занимающихся мебель, пребывание человека долгое время в одной и той же позе и другие факторы.

Цель работы – изучить различные, но эффективные методики применения нетрадиционных средств и методов, направленных на профилактику и лечение разных форм сколиоза.

Методы исследования. В работе использовались общепринятые педагогические методы: наблюдение, направленное на определение эффективных средств профилактики сколиозов, опрос, изучение литературных источников.

Обсуждение результатов. К самым простым и доступным методам профилактики сколиозов можно отнести консервативную группу профилактики. Консервативное лечение доступно и эффективно, не требует больших затрат, времени и усилий. В комплекс консервативного лечения рекомендуется включать традиционное лечение, мануальную терапию и лечебную физическую культуру с набором специальных упражнений. Особое место рекомендуется отводить специально сконструированному дополнительному оборудованию и тренажерам, направленным на постоянную коррекцию позвоночника, укрепление ослабленных мышц спины и грудной клетки.

Выводы. Эффективность профилактики сколиозов зависит от организации учебных и самостоятельных занятий с учетом подбора средств и методов физического воспитания.

Рекомендуется, кроме общепринятых средств и методов, при профилактике и лечении сколиозов использовать релаксационную физическую культуру. Она является доступным и самым эффективным средством при организации самостоятельных занятий для занимающихся разных возрастов, пола и степени сколиозов.

ШУКЕЛОЙТЬ В.Г., учащийся гимназии №14,

г. Минск,

научный руководитель - Пасичниченко В.А., канд. пед. наук., доцент

учитель физической культуры и здоровья гимназии №14, г. Минск

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВАРИАЦИОННОЙ ПУЛЬСОМЕТРИИ В ОЦЕНКЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Введение. Вариационная пульсометрия является одним из способов математического анализа сердечного ритма. Она нашла широкое применение в авиакосмической медицине и кардиологии. Стали появляться исследования использования данного метода в целях диагностики функционального состояния спортсменов. В связи с этим вызывает интерес проверка возможности применения вариационной пульсометрии в **оценки функционального состояния занимающихся.**

Цель работы – при помощи математического анализа определить особенности возрастной динамики управления сердечным ритмом с разным уровнем физической подготовленности.

Методы исследования. В работе применялись общепринятые методы: изучение литературных источников отечественных и зарубежных авторов, педагогический эксперимент, наблюдения и опрос.

Обсуждение результатов. Математический анализ сердечного ритма (СР) был проведен у 38 юношей 11-17 лет (20 из них выполняли общую учебную нагрузку и занимались физической культурой по школьной программе, 18 юношей – активно занимались спортивным плаванием). Последние имели квалификацию от III разряда до мастера спорта. В итоге проведенного исследования выявлены особенности возрастной динамики управления сердечным ритмом у юношей с разным уровнем физической подготовленности. Это нашло свое отражение в постоянном нарастании экономичности функционирования системы кровообращения и ее механизмов регуляции в состоянии относительного покоя. У школьников, занимающихся физкультурой по школьной программе, выявлена менее совершенная регуляция сердца, которая осуществляется с более высокой активностью симпатического отдела вегетативной нервной системы.

Выводы. Таким образом, результаты проведенного исследования показали, что динамический контроль за изменением формы, расположения ВП и статистическими параметрами СР позволяет с достаточной точностью определять степень физического состояния. Приближение показателей СР к параметрам мастеров спорта и, наоборот, изменения в сторону низких разрядов в первом случае указывает на повышение уровня тренированности, а во втором – на ухудшение состояния организма школьников.

ГОРБАТ Я.В., строительный факультет,
гр. П-332, г. Брест, БрГТУ,
научный руководитель – Орлова Н.В., канд. пед. наук, доцент
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Введение. Здоровый образ жизни на этапе студенчества является важнейшим социальным фактором, проходящим все уровни современного социума, влияя на основные сферы жизнедеятельности общества в целом.

Цель работы – изучить проблемы здорового образа жизни студенческой молодежи и определить эффективные средства и методы его развития и совершенствования.

Методы исследования. Изучение и обобщение материалов литературных источников, анкетирование, опрос, педагогический эксперимент, методы математической обработки.

Обсуждение результатов. Ввиду недостаточности исследований взаимосвязи здорового образа жизни и социальных позиций студенческой молодежи, нами было принято решение изучить проблемы здорового образа жизни студенческой молодежи на студентах специальной медицинской группы и студентах, занимающихся в спортивных секциях.

Ответы студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, на вопрос «Занимаетесь ли Вы физкультурно-оздоровительной деятельностью в свободное от учебных занятий время?», распределились следующим образом: занимаются систематически – 26,3%; занимаются эпизодически – 55%; не занимаются – 18,7%.

На вопрос «Удовлетворены ли Вы уровнем состояния своего здоровья?» ответы студентов, участвующих в педагогическом исследовании, распределились следующим образом: 16,2% респондентов СМГ ответили «Да, вполне», тогда как занимающиеся в спортивной секции – 61,2%; 33,8% студентов СМГ оказались скорее удовлетворены, чем нет, в сравнении с 26,3% студентов, посещающих секции; затруднились с ответом 26,2% студентов СМГ и 7,5% занимающихся в секции; не удовлетворены – 16,3% студентов СМГ, в сравнении с 3,8% занимающихся в секции; ответ «Нет, совсем не удовлетворены» был отмечен у 7,5% опрошенных СМГ против 1,2% занимающихся в секции.

Выводы. Повышение здоровья молодых людей зависит от многих факторов, однако решающим среди них является мнение самого студента, его отношения к собственному здоровью, пониманию высокой значимости здоровья, ответственности за его сохранение.

ТРОЦЮК М.А., факультет электронно-информационных систем,
гр. Э-49, г. Брест, БрГТУ,
научный руководитель – Орлова Н.В., канд. пед. наук, доцент
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ЭЛЕКТРОННО-ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ

Введение. Координационные способности во многом определяются двигательным опытом. Чем выше количество и сложность освоенных двигательных навыков, тем выше вероятность быстрого и эффективного решения поставленных задач.

Цель работы – определить средства развития координации движений.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, наблюдение, сбор ретроспективной информации.

Обсуждение результатов. Включение человека в сложную систему «человек – машина» ставит необходимое условие быстрого восприятия обстановки, переработки за короткий промежуток времени полученной информации и очень точных действий в пространственно-временных параметрах при общем дефиците времени.

Средства воспитания координационных способностей. К основным средствам воспитания координационных способностей относятся физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время. Для воспитания способности быстро перестраивать двигательную деятельность в связи с меняющейся обстановкой эффективными средствами служат подвижные и спортивные игры, единоборства, кроссовый бег, передвижения на лыжах по пересеченной местности.

Выводы. Основная особенность заданий – их новизна, повышенная сложность. Хорошо освоенные движения, выполняемые в стандартных условиях, не ведут к дальнейшему развитию координационных способностей, не стимулируют их развитие.

КУЩОВА О.И., экономический факультет,
гр.Л-2, г. Брест, БрГТУ,
научный руководитель – Янчук М.Е., преподаватель
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

СКОЛИОЗ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Введение. История лечения сколиоза восходит к истокам медицины. Первые попытки исправить искривленный позвоночник предпринял Гиппократ (460--377 годы до нашей эры). Четыреста лет спустя Корнелий Цельс начал применять для этой цели лечебную гимнастику и гидротерапию. А его последователь Гален описал случай, когда дыхательная гимнастика помогла излечению ребенка, у которого была деформирована грудная клетка. В эпоху Возрождения французский врач Паре предложил для исправления позвоночника металлический корсет.

Цель работы – исследовать влияние лечебной физической культуры на организм человека при сколиозе.

Методы исследования. В работе использовались общепринятые методы исследования: изучение литературных источников отечественных и зарубежных авторов, опрос, педагогические наблюдения.

Обсуждение результатов. Клинико-физиологическим обоснованием к применению ЛФК и массажа является их способность благоприятно влиять на функцию опорно-двигательного аппарата, способствуя уменьшению или стабилизации процессов деформации позвоночника. К эффективным формам ЛФК рекомендуется относить лечебную гимнастику, гимнастику в воде. Гимнастические упражнения лучше применять из исходного положения стоя на четвереньках. В таком исходном положении тренируют мышцы спины, ягодичной области и живота. Для коррекции дефекта используют специальные корригирующие упражнения двух типов - симметричные и асимметричные. В процедуру включают также дыхательные упражнения статического и динамического характера. Для увеличения подвижности позвоночника используют упражнения на четвереньках, смешанные висы, упражнения на наклонной плоскости. Занятия в бассейне предусматривают упражнения у борта бассейна, плавание с помощью надувных снарядов, плотика и свободное плавание.

Выводы. При лечении сколиоза с помощью лечебной физической культуры очень важно выполнять специальные упражнения комплексно в группе или индивидуально. В этом случае особая роль будет отводиться лечебной физической культуре.

НИКИТИНА В.Г., экономический факультет,
гр. Л-2, Брест, г. БрГТУ,
научный руководитель – Янчук М.Е., преподаватель
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ МИОПИИ

Введение. За последние десятилетия число лиц, страдающих близорукостью, значительно возросло. Люди в очках стали неотъемлемой приметой современной жизни. Всего в мире очки носят около 1 миллиарда человек. Близорукость присуща в основном молодым. Так, по данным разных авторов, близорукость у школьников колеблется от 2,3 до 16,2% и более. У студентов вузов этот процент ещё выше. И хотя довольно большое значение в развитии миопии имеет наследственный фактор, он далеко не всегда является определяющим.

Цель работы – исследовать влияние физической культуры с целью профилактики и улучшения работы зрительного аппарата.

Методы исследования. В работе использовались общепринятые педагогические методы: изучение литературных источников отечественных и зарубежных авторов, опрос и анкетирование.

Обсуждение результатов. Если ранее людям с близорукостью настоятельно рекомендовали избегать занятий спортом и ограничиться только лечебной физической культурой (ряд авторов утверждали, что миопия и спорт несовместимы), то теперь умеренные занятия физической культурой рекомендованы в качестве эффективного средства для предупреждения прогрессирования заболевания. Достаточная и регулярная физическая активность способствует увеличению работоспособности всех органов и систем организма, в том числе цилиарной мышцы глаза, отвечающей за механизмы аккомодации, а также укреплению сосудов глаз. При ограничении физической активности у близоруких людей наблюдается ухудшение кровоснабжения различных органов, в том числе глаз, и ухудшение способности к аккомодации. Наиболее полезными названы циклические упражнения средней интенсивности (бег, плавание), при которых частота сердечных сокращений остается на уровне 100-140 ударов в минуту. Вызывая приток крови к глазам, эти упражнения улучшают работу цилиарной мышцы глаза и нормализуют циркуляцию внутриглазной жидкости.

Выводы. Физические упражнения и спорт - это основные средства укрепления здоровья и поддержания хорошей работоспособности в любом возрасте, однако для людей, страдающих заболеваниями глазного органа, необходимы специальные комплексы физических упражнений.

ДИКОВИЦКАЯ Д.В., экономический факультет,
гр.Л-2, г. Брест, БрГТУ,
научный руководитель – Янчук М.Е., преподаватель
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ

Введение. Плоскостопие - деформация формы стопы с понижением ее сводов. Лечебная физическая культура назначается при всех формах плоскостопия, она обеспечивает нормализацию двигательной сферы, увеличивает выносливость мышц, в первую очередь ног, повышает сопротивляемость и работоспособность.

Цель работы – исследовать роль специально подобранных физических упражнений, направленных на профилактику плоскостопия.

Методы исследования. В работе применялись общепринятые методы исследования: изучение литературных источников, опрос и изучение медицинских заключений занимающихся.

Обсуждение результатов. Благодаря занятиям физической культурой, достигаются значительные результаты в лечении плоскостопия. К положительным можно отнести: устранение супинационной контрактуры и пронированного положения пятки; исправление деформации стопы и уменьшение уплощения сводов стопы; формирование осанки и закрепление навыка правильной осанки; выравнивание тонуса мышц голени при использовании массажа.

Все упражнения при плоскостопии призваны укреплять внутренние мышцы стоп. С помощью гимнастики происходит растяжка мышц ног и общее лечение плоскостопия. Помимо вышеназванных, необходимо отметить, что после выполнения специальных физических упражнений заметно происходит следующее: балансируется работа стопы и развиваются мышцы, которые поддерживают свод ступней; укрепляется связочный аппарат; улучшается циркуляция крови и лимфодренаж в ногах.

Выводы. Таким образом, в лечении плоскостопия физическая культура играет важную роль, а правильно подобранные комплексы физических упражнений позволяют достичь высоких результатов в борьбе с данной болезнью.

ЛУЖАНИН А.Г., машиностроительный факультет,
гр. Т-85, г. Брест, БрГТУ,
научный руководитель – Бобич И.В., преподаватель
кафедры ФвиС, г. Брест, БрГТУ

РОЛЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Введение. Начиная с 1960 года сердечно-сосудистые заболевания прочно удерживают первое место среди всех причин смерти в экономически развитых странах. В связи с этим важно знать факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний. К ним относят особенности образа жизни человека. Одной из важных проблем здоровья современного общества, приводящих к самым печальным последствиям, является малоподвижный образ жизни – гиподинамия – низкая физическая активность.

Цель работы – определить наиболее эффективные средства физической культуры для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Методы исследования. В работе применялись общепринятые методы исследования: анализ литературных источников, опрос и анкетирование.

Обсуждение результатов. Эффективным методом лечебной физкультуры является оздоровительная ходьба. Во время ходьбы в работу включаются многие мышечные группы туловища, ног и рук. С лечебной целью применяется ходьба в медленном темпе (60-80 шагов в минуту, скорость продвижения не более 3 км/ч), в среднем (90-100 шагов в минуту, скорость 3,5-4,5 км/ч) и в быстром (100-120 шагов в минуту, скорость 5-6 км/ч). Вначале обычно применяется более короткий шаг и медленный темп, затем шаг удлиняется, а темп увеличивается. Ходьба в среднем и быстром темпе дает более выраженный эффект, чем прохождение длинной дистанции, но в медленном темпе. В начале занятий оздоровительной ходьбой применяются небольшие нагрузки. В этот период занимающихся обучают правильно дышать во время ходьбы. Затем приступают к постепенной, систематической тренировке. Вначале увеличивают дистанцию ходьбы; в дальнейшем увеличивают темп, но сокращают расстояние.

Выводы. Занятия физическими упражнениями и оздоровительной ходьбой являются средством предупреждения заболеваний сердечно-сосудистой системы. Оздоровительная ходьба и различные оздоровительные физические упражнения улучшают обмен веществ, нормализуют работу сердца, усиливают кровообращение, вентиляцию легких и являются одним из самых доступных средств укрепления здоровья.

ШВЕЦ Ю.М., экономический факультет,
группа Л-2, г. Брест, БрГТУ,
научный руководитель – Филатова Н.В., преподаватель
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Введение. Современная система физического воспитания студенческой молодежи непрофильных вузов является приоритетной в организации здорового образа жизни, направленного на укрепление организма и эффективное развитие физических качеств.

Цель работы – изучить особенности мотивационно–ценностного отношения студентов к занятиям физической культурой и определить пути повышения интереса студентов к занятиям.

Методы исследования. В данной работе применялись общепринятые методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, опрос и анкетирование.

Обсуждение результатов. При опросе студентов, каким видом спорта они хотели бы заниматься на занятиях по физической культуре, мы получили следующий ответ:

юноши хотели бы заниматься футболом – 60%, в тренажерном зале – 25%, боксом – 40%, баскетболом – 20%, волейболом – 20%.

девушки хотели бы заниматься аэробикой – 65%, плаванием – 45%, волейболом – 20%, баскетболом – 5%, бадминтоном – 25%.

Выводы. Таким образом, исследования показали, что спортивная направленность практических занятий по физической культуре студентов может не только радикально изменить их физическую активность, но и в целом привить желание активно заниматься любимым видом спорта.

Как указывают специалисты, такой подход в организации учебного процесса по интересам дал бы возможность каждому занимающемуся более эффективно развивать свои физические качества.

Литература.

1. Выдрин, В.М. Неспециальное физическое образование // Теория и практика физической культуры / В.М. Выдрин – М. : издательский центр «Академия», 1999. – С. 23-25.

ВАСИЛЮК А.В., строительный факультет,
группа П-337, г. Брест, БрГТУ,
научный руководитель – Грудовик Т.Н., ст. преподаватель
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ДЕТЬМИ-АУТИСТАМИ

Введение. Наш мир изобилует огромным количеством заболеваний нервной и двигательной систем, одним из которых является аутизм. Заболевание сложное и требует внимания специалистов в виде лечения и подбора специального комплекса лечебной физической культуры для приостановления развития болезни. Люди, страдающие аутизмом, плохо развиваются физически из-за постоянной тревоги, нервозности и проблем с социальной адаптацией в обществе. Ребенок-аутист полностью погружается в свой внутренний мир: он не вовлекается в игры с детьми, остается безучастным в диалоге. Но даже в случаях проявления аутизма у детей ЛФК может оказать положительный эффект и способствовать оздоровлению организма.

Цель работы – изучить влияние специально разработанного комплекса ЛФК на организм детей-аутистов.

Методы исследования. В данном исследовании применялись общепринятые педагогические методы: анализ литературных источников, наблюдение, сравнительный анализ показателей результатов.

Обсуждение результатов. Одним из способов лечения аутизма является ФК, в данном случае это комплекс ЛФК, способствующий развитию моторики. Эта методика основана на повторении детьми-аутистами движений специалистов и родителей, она подобна игре и лучше воспринимается детьми. Среди огромного количества упражнений ЛФК при аутизме самыми основными и действенными оказались: игры с использованием мяча; парадный марш – ходьба на месте с четким шагом; занятия на батуте – развивают моторику и вызывают положительные эмоции у детей-аутистов; упражнения на равновесие – необходимы для общего развития, т.к. держать равновесие аутистам очень сложно; занятия танцами и катание на велосипеде. Благодаря катанию на велосипеде ребенок учится держать равновесие, укрепляет икроножные мышцы и моторику тела.

Выводы. В связи с тем, что вышеперечисленные упражнения выполняются поэтапно, они не оказывают отрицательного влияния на пострадавшую психику ребенка, обеспечивают необходимое развитие мускулатуры и опорно-двигательного аппарата, оказывают положительный эффект и способствуют оздоровлению организма ребенка-аутиста.

РЕПНИК И.А., факультет инженерных систем и экологии,
гр.ПД-4, г. Брест, БрГТУ,
научный руководитель – Черноокая Е.В., преподаватель
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ ЧЕЛОВЕКА

Введение. На современном этапе развития общества возникает необходимость в развитии своих физических способностей при помощи физических упражнений. Физические упражнения способствуют оздоровлению организма и долголетию, повышают двигательную активность, стимулируют интеллектуальные процессы, а также являются неотъемлемой частью жизни современного человека. Плавание – уникальный вид спорта, одно из эффективнейших средств укрепления здоровья и развития человеческого организма.

Цель работы – определить влияние занятий плаванием на опорно-двигательный аппарат человека.

Методы исследования. В работе применялся общепринятые педагогические методы исследования: наблюдение, опрос и изучение литературных источников отечественных и зарубежных авторов.

Обсуждение результатов. Полученные результаты показывают, что в процессе плавания снижается статическая нагрузка на позвоночник, нивелируется дисбаланс мышц спины, который приводит к искривлениям позвоночника, тем самым доказывая, что плавание является средством профилактики и исправления нарушений осанки. Тело пловца находится в горизонтальном положении. Чтобы удержаться на поверхности воды и проплыть определенное расстояние, преодолевая лобовое сопротивление воды, пловцу приходится выполнять специфические движения, характерные только для плавания и не имеющие аналогов в других видах спорта. В плавании задействованы все группы мышц, в том числе и те, укрепить которые на суше довольно сложно.

Выводы. Таким образом, было выяснено, что плавание благотворно действует на опорно-двигательный аппарат, улучшает осанку, делает фигуру спортивной и стройной, укрепляет абсолютно все мышцы, делает суставы гибкими.

Плавание также способно предупредить и скорректировать начинающиеся нарушения телосложения (нарушение осанки, плоскостопие). Важно отметить, что плавание – низкотравматичный вид физической нагрузки, оно позволяет эффективно дозировать нагрузку и практически не имеет противопоказаний.

ДЕМЧУК О.С., строительный факультет,
гр. КП-26, г. Брест, БрГТУ,
научный руководитель - Бажанова Г.К., ст. преподаватель
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ.

ОСНОВЫ НАУКИ О СПОРТИВНОМ ПИТАНИИ

Введение. В организме человека непрерывно происходят процессы построения и возобновления клеток и тканей тела, а также различных внутриклеточных компонентов. Восполнение организмом энергозатрат, связанных с выполнением работы, происходит только благодаря питанию и дыханию, то есть поступлению и использованию пищи и кислорода.

Цель работы – исследовать основы науки спортивного питания.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, опрос и анкетирование.

Обсуждение результатов. Спортивное питание разрабатывается и изготавливается на основе научных исследований, подбор спортивного питания, необходимого для тренировок, осуществляется в соответствии с рекомендациями квалифицированных специалистов. На переваривание обычной пищи могут уходить часы. Спортивные добавки требуют минимальных затрат времени и усилий пищеварения на расщепление и всасывание, при этом многие виды спортивных добавок обладают высокой энергетической ценностью. Спортивные добавки не относятся к лекарственным средствам, они абсолютно безопасны, правильное применение их не вызывает привыкания. Спортивные добавки причисляются именно к категории добавок, так как являются дополнением к основному рациону, состоящему из обычных продуктов, а не полную их замену. Подавляющее большинство продуктов спортивного питания не имеет ничего общего с допингом. Употребление необходимых продуктов осуществляется в зависимости от поставленных при составлении тренировочной программы целей. В ассортименте спортивного питания существует много комплексных продуктов, которые способны восстанавливать силы и энергию, улучшать общий обмен веществ и многие функции организма. Главный принцип – это сбалансированность питания с целью достижения спортивных результатов.

Выводы. Таким образом, рационализация питания – сложный процесс поступления и переваривания в организме человека пищевых веществ, необходимых для покрытия энергетических затрат, построения и возобновления клеток и тканей тела и регуляции функций организма. Спортивное питание – особая группа пищевых продуктов для занимающихся спортом. Приём спортивного питания направлен на улучшение спортивных результатов, повышение силы и выносливости, увеличение объёма мышц, нормализацию обмена веществ, достижение оптимальной массы тела и в целом на увеличение качества и продолжительности жизни.

АУТКО М.А. строительный факультет,
гр.КП-26, г. Брест, БрГТУ,
научный руководитель - Бажанова Г.К., ст. преподаватель
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

ЗАВИСИМОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ СТОПЫ ОТ ВИДА ОБУВИ

Введение. Стопа представляет собой конструкцию из 26 костей, 24 суставов и 32 мышц. Продольный и поперечный своды стопы обеспечивают пружинистость походки, оберегают внутренние органы, череп и позвоночник от сотрясений во время ходьбы. При ходьбе на высоком каблуке возрастает ударная нагрузка на весь опорно-двигательный аппарат, от голеностопных суставов до верхних отделов позвоночника.

Цель работы – изучить влияние обуви на формирование стопы.

Методы исследования. В работе применялся анализ литературных источников по данной проблеме, социологический опрос респондентов.

Обсуждение результатов. Обувь повседневная и спортивная – основа гардероба каждой девушки. В современном мире ни одна девушка не может обойтись без обуви на высоком каблуке, что делает женскую ногу более привлекательной. Однако какова цена, которую женщины платят за эту красоту?

Обувь с каблуком высотой до 5 см врачи считают безвредной. Опасность для здоровья представляет обувь с каблуком средней высоты: от 6 до 8 см и высоким от 8 см. Это приводит к сокращению ахиллесова сухожилия, а центр тяжести тела смещается вперед. Спустя годы обнаруживаются и системные нарушения. Это – искривление позвоночника, постоянные боли в спине и ногах, не проходящее чувство усталости. Социологический опрос 200 девушек показал, что 58% из тех, кто носил обувь с высоким каблуком, регулярно испытывали боль в спине. У них усиливается риск развития поперечного плоскостопия.

При ходьбе босиком вес тела равномерно распределяется по стопе. При носке обуви с высоким каблуком пятка приподнимается, и вес смещается на передний отдел стопы, соответственно развивается поперечное плоскостопие. Возникает деформация первого пальца стопы, и он начинает отклоняться наружу, образуется так называемая «шишка». Такая деформация связана с неправильным распределением нагрузки на стопу. Высокий каблук, а тем более «шпилька», дает мало опоры. Следовательно, увеличивается неустойчивость голеностопа, и это создаёт большую вероятность подвернуть лодыжку и растянуть связки. Балансируя при ходьбе, напрягаются икроножные, бедренные и тазовые мышцы. Постоянное напряжение становится причиной судорог в ногах.

Выводы. Таким образом, обувь – это основа нашего гардероба, на которую стоит обращать внимание. Обувь с высоким каблуком усиливает риск развития поперечного плоскостопия, которое приводит к хирургическому вмешательству.

БОЖКО А. А. строительный факультет,
гр. КП-26, г. Брест, БрГТУ,
научный руководитель – Бажанова Г.К., ст. преподаватель
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

МЕНТАЛЬНЫЙ ФИТНЕС В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Введение. Единство сознания и движения – мощный фактор совершенствования человека. Оздоровительные программы построены и направлены на последовательное изучение своего организма, достижение согласия с самим собой посредством оптимального сочетания физической и умственной деятельности.

Цель работы – изучить умение моделировать движения своего тела осознанным воздействием на отдельные группы мышц, выполняя движения в максимально экономичном режиме.

Методы исследования. В работе применялись общепринятые педагогические методы: анализ научно-методической литературы, опрос и анкетирование.

Обсуждение результатов. Ментальный фитнес – это методики оздоровительной тренировки, основанные на идее неразрывной связи тела и сознания, работа со стереотипами мышления и ментальными блоками. К данному направлению относятся как восточные практики «йога» и ее разновидности: китайская гимнастика «ушу», «цигун», «тао» и другие, так и европейские, наиболее популярна система Дж. Пилатеса. Эти методики отлично строят тело, вовлекая в работу все мышцы, создают сильный мышечный корсет, поддерживающий позвоночник и суставы, а также развивают мышцы, ответственные за координацию движений и баланс. Мы работаем с сознанием через тело и с телом через сознание, так как в организме все взаимосвязано и существует определенный баланс. Релаксация тела запускает процесс релаксации сознания. В совокупности эти два процесса – релаксация тела и сознания – являются необходимым условием, которое открывает доступ к резервам нашей психики.

Выводы. Таким образом, баланс между телом и разумом, психическим и социальным равновесием можно достичь сочетанием физических и ментальных тренировок, то есть осознанным выполнением каждого движения, полным контролем над телом, научившись создавать мысленные образы.

ЮРЧИК А.Ю., факультет физического воспитания,
гр. 21, г. Брест, УО «БрГУ им. А.С. Пушкина»,
научный руководитель – Белый К.И., канд. пед. наук, доцент,
заведующий кафедрой спортивной дисциплины,
г. Брест, УО «БрГУ им. А.С. Пушкина»

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Введение. Эффективность трудовой деятельности человека в различных видах профессионального труда во многом зависит от уровня специальной физической подготовленности, приобретаемой путём систематических занятий специальными физическими упражнениями. Опыт практического использования различных специальных физических упражнений привёл в своё время к становлению особой разновидности физического воспитания – профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Цель работы – на практических занятиях апробировать специально разработанный комплекс физических упражнений, направленный на повышение работоспособности занимающихся в сфере педагогической деятельности.

Методы исследования. В данной работе применялись общепедагогические методы исследования: опрос, анкетирование, наблюдение, изучение литературных источников отечественных и зарубежных авторов.

Обсуждение результатов. Дальнейшее совершенствование и внедрение ППФП в систему образования и сферу профессионального труда необходимо определять некоторыми причинами и обстоятельствами: временем, затрачиваемым на освоение современных профессий; достижением профессионального мастерства в зависимости от уровня функциональных возможностей организма и от степени развития физических способностей занимающихся. Для этого необходимо изучить, какие физические качества и навыки рекомендуется развивать в процессе учебных занятий с целью подготовки студентов предстоящей трудовой деятельности. Рекомендуется в этом случае применять в учебном процессе различные тренажеры и тренировочные устройства, направленные на эффективное развитие специальных физических качеств.

Выводы. Таким образом, необходимо разрабатывать профессиограммы, которые составляются на основе изучения содержания и форм данной трудовой деятельности в психологическом, физиологическом, биомеханическом, экономическом и других аспектах с учётом предмета, технологий и условий труда.

КРИВКО А.С., факультет физического воспитания,
гр. 34, г. Брест, УО «БрГУ им. А.С. Пушкина»,
научный руководитель – Белый К.И., канд. пед. наук, доцент,
заведующий кафедрой спортивной дисциплины,
г. Брест, УО «БрГУ им. А.С. Пушкина»

ЗНАЧЕНИЕ ТРЕНАЖЕРОВ ПРИ РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Введение. На современном этапе развития общества физическая культура, спорт и туризм занимают ведущее место в жизни человека. Это объясняется в первую очередь тем, что за счёт внедрения во все сферы деятельности современных технологий резко уменьшается трудовая двигательная активность человека на производстве. Такое положение заставляет искать новые источники пополнения двигательного рабочего объёма вне производства.

Цель работы – апробировать на практике влияние тренажеров на эффективное развитие физических качеств занимающихся.

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

Обсуждение результатов. Широкое использование в учебном процессе тренажеров – одно из перспективных направлений, влияющих на эффективное развитие физических качеств. Тренажеры исключают отрицательное влияние на опорно-двигательный аппарат, позволяют учитывать индивидуальные особенности занимающихся, локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе обычных занятий имеют меньшую возможность для своего развития и совершенствования. В практике физического воспитания тренажёры можно разделить на два класса: кардиотренажёры, направленные на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем; силовые тренажёры, которые направлены на развитие силовой и скоростно-силовой подготовки занимающихся.

Выводы. Таким образом, преимущество использования тренажёров в учебном и учебно-тренировочном процессе является эффективным направлением в организации занятий. При помощи тренажёров создаётся возможность в более короткие сроки развивать основные физические качества, необходимые человеку в повседневной трудовой деятельности. А использование кардиотренажёров даёт возможность в короткие сроки укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма.

ДУБЯГА Ю.М., факультет инженерных систем и экологии,
гр. В-102, г. Брест, БрГТУ.

научный руководитель – Козлова Н.И., канд. пед. наук, доцент,
заведующая кафедрой ФВиС, г. Брест, БрГТУ.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Введение. Дыхательная гимнастика – система специально подобранных физических упражнений, направленных на развитие дыхательной мускулатуры, обеспечивающих эффективную работу дыхательных органов.

Цель работы – изучить дыхательную гимнастику А.Н. Стрельниковой и К.П. Бутейко, как самую эффективную методику при тренировке дыхательной системы.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы: наблюдение, опрос, анкетирование и анализ литературы по теме «Дыхательная гимнастика».

Обсуждение результатов. Дыхательные упражнения занимают особое место в оздоровительной физической культуре. Они улучшают функцию внешнего дыхания и используются для отдыха (пауз) после нагрузочных упражнений. Сами 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 А.Н. Стрельниковой – единственная в мире, в которой короткий и редкий вдох носом делается на движениях, сжимающих грудную клетку. Упражнения активно включают в работу все части тела (руки, ноги, голову, плечевой пояс и т.д.) и вызывают общую физиологическую реакцию всего организма, повышенную потребность в кислороде.

Гимнастика Бутейко – это система специальных знаний, раскрывающая внутренние резервы организма и позволяющая управлять дыхательной функцией человека, что дает возможность сразу уменьшить остроту проявления болезни, эффективно предупреждать возможные осложнения, а в дальнейшем полностью избавиться от заболевания без применения лекарств. Суть метода в постепенном уменьшении глубины дыхания до нормы путем разумного настойчивого и постоянного расслабления дыхательных мышц с обязательным измерением углекислого газа в легких.

Выводы. Таким образом, необходимо отметить, что в жизни человека большое значение имеет методика овладения упражнениями дыхательной гимнастики в целях улучшения физического и психического здоровья.

СОДЕРЖАНИЕ

ГЕЙДЕЛЬ Е.В. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО СБОРА САМБИСТОВ.....	4
ГОРБА А.О. РОЛЬ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДИК В ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ГАНДБОЛИСТОВ.....	5
ИЛЮК В.И. МЕТОДИКА ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГАНДБОЛОМ	6
ЧИРУК М.А. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГАНДБОЛОМ	7
ВИЛЬГОДСКАЯ А.А. РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ.....	8
ДЫМАРЧУК А.Н. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЁМОВ В БАСКЕТБОЛЕ.....	9
КОБРИНЕЦ Н.А. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ	10
ЛАГОДИЧ М.Ю. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ.....	11
СЕЛЮЖИЦКАЯ Е.Д. РОЛЬ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ.....	12
ТАРАСЮК А.А. РАЗВИТИЕ ТОЧНОСТИ БРОСКА У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ.....	13
МАТЮК П.А. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГАНДБОЛОМ	14
НЕСТЕРУК Д.С. ПОКАЗАТЕЛИ ПРЫЖКОВОЙ ПОДГОТОВКИ АКРОБАТОВ	15
СВИТИЧ С.Р. ПОКАЗАТЕЛИ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ БЕГУНОВ-СПРИНТЕРОВ	16

МИШКЕВИЧ Е.Д., ТРОФИМУК Т.А. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ – СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ	17
МИШКЕВИЧ Е.Д., ТРОФИМУК Т.А. СИСТЕМА РАЗВИТИЯ МАКСИМАЛЬНОЙ СИЛЫ В СОВРЕМЕННОМ СИЛОВОМ ТРОЕБОРЬЕ СТРАКОВСКИЙ С.И. СПЕЦИФИКА ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ У «СИНХРОНИСТОК»	18
СТРАКОВСКИЙ С.И., СПЕЦИФИКА ТЕХНИКИ В СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ	19
СТОНОГА Я.С. ЛОПАТКИ КАК СРЕДСТВО, НАПРАВЛЕННОЕ НА ЭФФЕКТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ.....	20
МОЛОДКИН Э.Т. РОЛЬ ОТЯГОЩЕНИЯ БУКСИРУЕМОГО ТОРМОЗА В РАЗЛИЧНЫХ СПОСОБАХ ПЛАВАНИЯ.....	21
ЖЕЛТОК А.О. ВАЛЕОЛОГИЯ КАК НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ НАУКИ ОБ ИНДИВИДУАЛЬНОМ ЗДОРОВЬЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ.....	22
ЖЕЛТОК А.О. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ – ОДНА ИЗ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	23
СДОРОВИЧ Д.А. НЕ ТРАДИЦИОННЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРОФИЛАКТИКУ И ЛЕЧЕНИЕ СКОЛИОЗОВ.....	24
ВАСИЛЮК К.В. ТРЕНАЖЁРЫ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, НАПРАВЛЕННОЕ НА УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ	25
КУДРИЦКИЙ М.Ю. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ НАРУШЕНИИ КРОВООБРАЩЕНИЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА.....	26
МАКАРЕНКО А.В. РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ЭРИТРОЦИТОВ ПРИ ФУНКЦИОНИРОВАНИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ	27
БРИТИКОВА А.Д. ОПРЕДЕЛЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА ЗАНИМАЮЩИХСЯ С ПОМОЩЬЮ РАЗЛИЧНЫХ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБ	28

КУЗАВКА А.Ю. РЕЛАКСАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ СКОЛИОЗАХ.....	29
ЯКУБОВСКАЯ Я.А. ПРОИСХОЖДЕНИЕ АРТРОЗОВ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА	30
БАСОВА Д.В. ТРАДИЦИОННЫЙ ПОДХОД К ПРОФИЛАКТИКЕ СКОЛИОЗА.....	31
ПАРФЕНЮК Т.А. РОЛЬ РЕЛАКСАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ	32
ТУЛИКОВА В.С. СОСТОЯНИЕ НЕКОТОРЫХ ПАРАМЕТРОВ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА ПОД ВЛИЯНИЕМ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ.....	33
ДАЦИК М.Э. РОЛЬ РЕЛАКСАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ УТОМЛЕНИИ	34
ЛАЗАРУК А.В. ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СПЕЦИАЛЬНОМ УЧЕБНОМ ОТДЕЛЕНИИ	35
ЮЩИК Е.С. ВЛИЯНИЕ ГИРОТОНИКИ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ	36
ЧАЙКОВСКАЯ А.А. - РОЛЬ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА.....	37
ХИЛЬ В.В. МАССАЖ ПРИ СКОЛИОЗЕ	38
ГРИШКО Д.С. НЕТРАДИЦИОННЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРОФИЛАКТИКУ И ЛЕЧЕНИЕ СКОЛИОЗОВ.....	39
ШУКЕЛОЙТЬ В.Г. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВАРИАЦИОННОЙ ПУЛЬСОМЕТРИИ В ОЦЕНКЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ.....	40
ГОРБАТ Я.В. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ	41
ТРОЦЮК М.А. РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ЭЛЕКТРОННО-ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ	42

КУПЦОВА О.И. СКОЛИОЗ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	43
НИКИТИНА В.Г. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ МИОПИИ	44
ДИКОВИЦКАЯ Д.В. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ.....	45
ЛУЖАНИН А.Г. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ	46
ШВЕЦ Ю.М. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ	47
ВАСИЛЮК А.В. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ДЕТЬМИ-АУТИСТАМИ	48
РЕПНИК И.А. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ ЧЕЛОВЕКА.....	49
ДЕМЧУК О.С. ОСНОВЫ НАУКИ О СПОРТИВНОМ ПИТАНИИ.....	50
АУТКО М.А. ЗАВИСИМОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ СТОПЫ ОТ ВИДА ОБУВИ.....	51
БОЖКО А.А. МЕНТАЛЬНЫЙ ФИТНЕС В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ.....	52
ЮРЧИК А.Ю. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ.....	53
КРИВКО А.С. ЗНАЧЕНИЕ ТРЕНАЖЕРОВ ПРИ РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ.....	54
ДУБЯГА Ю.Н. ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ	55

Научное издание

**Тезисы докладов VII региональной студенческой
научно-методической конференции, посвящённой
50-летию образования Брестского государственного
технического университета**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

19 апреля 2016 г.

**Ответственность за содержание тезисов доклада
несут научные руководители**

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

ISBN 978-985-493-368-9



9 789854 933689

Издательство БрГТУ.
Свидетельство о государственной регистрации
издателя, изготовителя, распространителя печатных
изданий № 1/235 от 24.03.2014 г.
Подписано в печать 18.04.2016 г. Формат 60x84 ¹/₁₆.
Бумага «Performer». Гарнитура «Times New Roman».
Усл. печ. л. 3,49. Уч. изд. л. 3,75. Заказ № 429.
Тираж 50 экз. Отпечатано на ризографе учреждения
образования «Брестский государственный технический
университет». 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.

Репозиторий БРГТУ

*г. Брест,
19 апреля 2016 г.*

**Тезисы докладов VII региональной студенческой
научно-методической конференции, посвящённой
50-летию образования Брестского государственного
технического университета**

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



Брест 2016