

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БРЕСТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физического воспитания и спорта

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**Тезисы докладов V региональной студенческой научно-методической
конференции, посвящённой чемпионам XXII зимних Олимпийских игр
(Сочи 2014)**

Дарье Домрачевой, Антону Кушниру, Алле Цупер

г. Брест, 18 марта 2014 г.

УДК 796
ББК 75я43

Рецензенты:

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

Зданевич А.А., канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой теории и методики
физического воспитания УО «БрГУ им. А.С.Пушкина»

Редакционная коллегия:

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

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

Борсук Н.А., исследователь педагогических наук, старший преподаватель
кафедры ФВиС УО «БрГТУ»

Физическая культура и спорт – основа здорового образа жизни.
Тезисы докладов V региональной студенческой научно-методической конферен-
ции, Брест, 18 марта 2014 г. / УО «Брест. гос. техн. ун-т»: редколлегия :
Н.И.Козлова (гл. редактор) [и др.]. – Брест: Издательство БрГТУ, 2014. – 44 с.

В настоящем сборнике опубликованы тезисы докладов V региональной студен-
ческой научно-методической конференции «Физическая культура и спорт – основа
здорового образа жизни», посвященные актуальным проблемам организации здоро-
вого образа жизни, использования традиционных и нетрадиционных средств и методов,
направленных на профилактику и лечение различных заболеваний, а также подбор
современных технологий для использования их в учебно-тренировочном процессе.

Печатается согласно плану научных, научно-практических мероприятий, плани-
руемых ежегодно в рамках «Неделя науки» с целью подведения итогов НИРС, в ко-
торой принимают участие студенты вузов, активно участвовавшие в решении про-
блемы оздоровительной физической культуры в режиме дня.

Научные материалы адресованы студентам, магистрантам, учителям школ, гимна-
зий, лицеев и преподавателям вузов.

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, отражающих направления использования традиционных и нетрадиционных средств и методов физической культуры в учебном процессе, направленных на подготовку студентов по различным видам спорта, и на профилактику и лечение различных заболеваний.

Научный редактор – Борсук Наталья Александровна, исследователь педагогических наук, старший преподаватель кафедры ФВиС УО «БрГТУ».

Секция 2. Роль физической культуры в профилактике и лечении различных заболеваний.

Данный раздел сборника научных работ посвящен обобщению вопросов формирования здорового образа жизни студентов средствами физической культуры в режиме дня. Предлагаются различные эффективные средства, направленные на укрепление здоровья студенческой молодежи.

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

Секция 3. Релаксационная физическая культура при различных функциональных нарушениях организма человека. Третий раздел сборника научных работ посвящен использованию в учебно-тренировочном процессе современных технологий, направленных на профилактику, лечение и укрепление здоровья студентов.

Научный редактор - Козлова Наталия Ивановна, кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой ФВиС УО «БрГТУ».

СЕКЦИЯ 1. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОЗДОРОВЛЕНИЕ И СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ СТУДЕНТОВ

ЩЕДРОВА Н.В., экономический факультет, гр. МЭ-31,
Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель - Бажанова Г.К., старший преподаватель
УО «БрГТУ»

ПОЛЬЗА И ВРЕД СИНТЕТИЧЕСКИХ ТКАНЕЙ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА

Введение. Ткань присутствует в нашей жизни повсюду. Ткань может быть натуральной, синтетической и комбинированной. В последние годы ученые всего мира все чаще поднимают вопрос об отрицательном воздействии синтетических материалов на здоровье человека. Игнорировать заявления ученых нельзя, ведь доказано, что наличие синтетической нити в одежде, постельном белье и т.д. нарушает естественный теплообмен тела.

Цель работы - изучить влияние синтетических материалов, как одной из основ ткани, на здоровье человека.

Обсуждение результатов. Большинство синтетических тканей легко стираются и не мнутся. Но имеются и некоторые минусы, а именно: синтетическая ткань нарушает теплообмен тела человека; синтетическое постельное белье содержит высокую концентрацию пыли, вредоносных микроорганизмов, бактерий, что особенно опасно для аллергиков и астматиков; ткань из синтетики электростатична, влияет на нервную систему, вызывая раздражительность кожи, нарушение сна, утомляемость; синтетические волокна и красители способны долгое время выделять токсины, в отдельных случаях вызывать серьезные отравления; ткань, состоящая из химических волокон, способна впитывать и удерживать запахи, в том числе, неприятные; в одежде из Китая не редко находят опасные для здоровья вещества в виде формальдегида, который проникает через кожу человека, приводя к удушью, аллергии, раздражению слизистых оболочек. Но, если вы выбрали одежду из синтетики, специалисты советуют: не носить нижнее белье из синтетической ткани черного или другого темного цвета, обтягивающую одежду из нейлона, капрона, для занятий спортом от синтетики лучше отказаться. Наибольший вред могут принести 100%-й полиэстер, а также нейлон и синтетический шелк. Наименее опасными считаются вискоза и микрофибра. Натуральные ткани защищают от ультрафиолетовых лучей лучше, чем синтетика.

Выводы: синтетические ткани наносят неоспоримый вред человеку, поэтому следует отдавать предпочтение одежде и белью из натуральных тканей, таких как лён, хлопок, шерсть, или выбирать ткани с небольшим содержанием синтетики.

ЗАХАРЕВИЧ А.А., строительный факультет, гр. КП-27,
Брест, УО «БрГТУ»
Научный руководитель – Борисюк Н.В., преподаватель
УО «БрГТУ»

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ПОВЫШЕННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ

Введение. Правильное рациональное питание и регулярные физические упражнения – это неперемные составляющие здорового образа жизни. Научные исследования в области питания при занятиях спортом показывают, что для того, чтобы оставаться здоровым, человеческий организм должен ежедневно получать достаточное количество углеводов и белков, а также некоторое количество жиров, витаминов, минеральных веществ и много воды.

Цель работы – проанализировать и обобщить основы рационального питания при повышенных физических нагрузках.

Методы исследования. В работе применялись методы анализа и обобщения литературных источников и информации интернет-сайтов.

Обсуждение результатов. Были определены 4 основных принципа рационального питания: 1) соблюдение равновесия между количеством энергии, поступающей в организм с пищей, и количеством энергии, расходуемой человеком. Энергия, поступающая с пищей, расходуется на мышечную деятельность и поддержание общего обмена веществ в организме. При этом должен соблюдаться примерный баланс энергии, поступающей с пищей и расходуемой. Так как при повышенных физических нагрузках повышаются энергозатраты организма, то следовательно, и поступать энергии с пищей должно больше; 2) соблюдение определенного количества и соотношения основных пищевых веществ в питании. При повышенных физических нагрузках организму необходимо 2-3 г белка на килограмм массы тела, 5-7 г углеводов, 0,5-1,5 г жира. Также необходим ряд витаминов, в том числе витамин С (70 мг в день), витамины группы В, жирорастворимые витамины и минеральные вещества; 3) соблюдение определенного режима питания. Оптимальным является 3-5 разовое питание, при этом количество пищи, получаемой в разные приемы, должно быть примерно равным; 4) разнообразие пищи.

Выводы. В физической подготовке, помимо рационально построенных занятий, большое значение имеет организация правильного питания, обеспечивающая ускорение восстановительных процессов после тренировочных нагрузок и высокую работоспособность занимающихся.

АБРАМЧУК Е.В., строительный факультет, гр. Д-17,

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Борсук Н.А., старший преподаватель

УО «БрГТУ»

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ГАНДБОЛУ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

Введение. Современный гандбол требует высокого уровня владения всеми техническими приёмами, поэтому учебно-тренировочный процесс на всех этапах подготовки должен базироваться на возможности детального анализа индивидуальной техники спортсменов.

Цель работы - разработать и экспериментально проверить методику обучения основным техническим приёмам игры в гандбол на основе требований современных информационных технологий.

Методы исследования. Анализ литературных источников, методы компьютерной графики и компьютерной мультипликации, методы математической статистики.

Обсуждение результатов. Была разработана методика начального обучения технике основных приёмов в гандболе с применением современных информационных технологий и проведён педагогический эксперимент, в котором приняли участие игроки команды УО «БрГТУ» (экспериментальная группа) и УО «БрГУ им. А.С.Пушкина» (контрольная группа). Для тренировки спортсменов экспериментальной группы была разработана методика технической подготовки с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств. Наряду с обучением техническим приёмам делался акцент на развитие скоростно-силовых способностей. Для этого применялись специальные упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты, при обучении технике выполнения передач и бросков делался акцент как на точности выполнения данных приёмов, так и на скоростно-силовом аспекте их выполнения. В качестве усиления обучающего эффекта применяли наглядные пособия.

Выводы. Проведённые исследования позволяют нам сделать выводы, что применение разработанной методики обучения основным техническим приёмам гандболистов с акцентом на скоростно-силовом аспекте с применением широкого спектра наглядных пособий, созданных с использованием современных информационных технологий, оказывают положительный результат на тренированность занимающихся.

ГРЕТЧЕНКО В.А., строительный факультет, гр. Д-17,
Брест, УО «БрГТУ»
Научный руководитель – Борсук Н.А., старший преподаватель
УО «БрГТУ»

ГАНДБОЛ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Введение. Одним из факторов, стимулирующих студентов к занятиям физической культурой и спортом, является притягательная сила соревнований. Занятия спортивными играми значительно повышают функциональное состояние студентов. Целесообразно планирование занятий в группах спортивных игр по уровню спортивной подготовки.

Цель работы – исследовать последовательность в обучении техническим и тактическим взаимодействиям гандболистов в защите и нападении.

Методы исследования. Анализ литературных источников; опрос в виде анкетирования; оценка уровня физической подготовленности гандболистов; педагогическое наблюдение и метод математической статистики.

Обсуждение результатов. В результате проведенных исследований и обработки полученных результатов нами выявлена определенная последовательность в решении задачи по обучению техническим элементам, применяемым в тактических комбинациях. Общая структура обучения гандболистов, по нашему мнению, должна выглядеть следующим образом:

-последовательное выполнение ряда технических элементов, составляющих тактическую комбинацию;

-последовательное выполнение освоенных технических элементов во взаимодействии с партнером или отработка игровых связок;

-объединение тактических связок в единую тактическую комбинацию;

-выполнение тактической комбинации с активным противодействием защищающейся команды.

Выводы. Таким образом, игровая деятельность гандболистов характеризуется богатством содержания и разнообразием действий спортсменов. Комплексный и разносторонний характер упражнений в гандболе требует высокой физической подготовленности спортсменов, а конкретно - развития таких двигательных качеств, как общая и специальная выносливость, сила, быстрота, ловкость.

ГАВРИЛЮК Е.В., факультет ИСЭ, гр. М-140-2

Брест, УО «БрГТУ»

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

ДЗЮДО В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Введение. В системе дзюдо учитывается фактор невозможности быть первым, и поэтому его девизом является процесс овладения интересными и полезными для жизни человека двигательными умениями, навыками. Занимающиеся, способные к противоборству, могут участвовать в соревнованиях и даже становиться профессионалами, включая соревновательную и тренерскую деятельность.

Цель работы – исследовать различные эффективные средства и методы, направленные на подготовку дзюдоистов высокого класса.

Методы исследования. В данной работе мы применяли общепринятые методы исследования, педагогические наблюдения и опрос, изучение литературных источников.

Обсуждение результатов. Ученые в области физической культуры и спорта изучают вопрос о генетически заложенных качествах, предопределяющих успехи в определенном виде спорта, и дают рекомендации по отбору спортсменов, пригодных для занятий в секции борьбы дзюдо. Главное заключается в том, что система дзюдо позволяет заниматься длительное время (всю жизнь) физической культурой в форме боевого искусства.

Довольно часто врачи предлагают рассеянным и нервным детям поступать в школу дзюдо. Там можно научиться управлять своей энергией. Что же касается падений, то они не так уж страшны.

Факты говорят, что воспитанники школ дзюдо никогда не злоупотребляют приемами этой борьбы ни дома, ни в кругу друзей и знакомых, они всегда уверены в себе, хотя хорошо знают свои слабые стороны.

Выводы. Как средство физического воспитания, дзюдо направлено на развитие силы, здоровья и умения полностью раскрыть свои возможности. Самые прекрасные идеи и оригинальные задумки, выношенные человеком, не дадут эффекта, если у него нет здоровья или умения раскрыть свои таланты. Дзюдо состоит из бросков, борьбы лежа и каты – демонстрации приемов упражнений. В реализации этих функций дзюдо участвуют все органы и части тела.

КУДРИЦКИЙ М.Ю., переводческий факультет, гр.109,

Минск, УО «МГЛУ»

Научный руководитель – Борисов В.Я., доцент,

заведующий кафедрой ФВиС УО «МГЛУ»

ТРЕНАЖЕРЫ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ

Введение. В практике физического воспитания тренажеры применяются как учебно-тренировочное устройство, направленное на более эффективное развитие основных физических двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также для совершенствования спортивной техники в различных видах спорта и для укрепления функций организма. Занятия на тренажерах дают возможность развивать правильную осанку, корректировать различные проблемы позвоночника, снижать избыточный вес, быстрее восстанавливаться после травмы, улучшать подвижность суставов.

Цель работы – изучить эффективность использования различных тренажеров в учебном процессе, направленных на оздоровление студентов, имеющих различные заболевания опорно-двигательного аппарата.

Методы исследования. В работе применялся простой метод исследования – анализ литературных источников отечественных и зарубежных авторов по данной проблеме.

Обсуждение результатов. Возможность строгого дозирования физической нагрузки и направленного воздействия на определенные мышечные группы позволяет с помощью тренажеров избирательно влиять на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему, опорно-двигательный аппарат. В этой связи тренажеры рекомендуются в профилактических и лечебных целях при ишемической болезни, вегетососудистой дистонии, хронических неспецифических заболеваниях легких, артритах, артрозах и сколиозах. Контроль за правильностью подбора мощности к нагрузке на тренажерах осуществляется по показателям частоты пульса. Учебные занятия на тренажерах рекомендуется организовывать групповым методом. При этом в работу необходимо последовательно включать мышцы ног, спины, живота и рук.

Выводы. Таким образом, применение тренажеров в оздоровительных целях должно сопровождаться систематическим врачебным контролем и учетом индивидуальных особенностей студентов.

ЗЫЛЬ Н.Н., машиностроительный факультет, гр. Т-78,

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Жарков О.В., старший преподаватель
УО «БрГТУ»

ТРЕНАЖЁРЫ И ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УСТРОЙСТВА КАК СРЕДСТВА, НАПРАВЛЕННЫЕ НА УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Введение. Тренировочные устройства – это технические средства, обеспечивающие выполнение спортивных упражнений с заданными усилиями и структурой движений без контролируемого взаимодействия. Они предназначены для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), совершенствования спортивной техники и анализаторных функций организма. Применяются преимущественно в физкультуре и спорте.

Цель работы – изучение эффективности тренажёров, направленных на развитие физических качеств и укрепление здоровья студентов.

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

Обсуждение результатов. Физиологическими исследованиями (Н.В. Зимкин, Н.Н. Яковлев и др.) установлено, что восстановительные процессы в зависимости от их направленности в одних случаях могут обеспечить рост работоспособности, а в других привести к её падению. Таким образом, при занятиях на тренажёре особенно важно правильное построение отдельного тренировочного занятия. Для этого необходимо определить исходный уровень функционального состояния организма перед началом тренировки и затем, в процессе, контролировать изменение показателей.

Выводы. Задача всех видов тренажёров сводится, в конечном счёте, к одному – все они должны создать максимально полную имитацию нагрузок, возникающих у человека при занятиях спортом. Таким образом, занятия на тренажёрах и тренировочных устройствах – это возможность поддерживать спортивную форму и укреплять своё здоровье в любое удобное время суток и вне зависимости от погодных условий. Тренажёры новы и интересны, они существенно интеллектуализируют процесс реабилитации, создают позитивный психологический настрой, улучшают эмоциональное состояние занимающихся.

ЯЦЕНКО Д.В., строительный факультет, гр. КП-27,

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Бажанова Г.К., старший преподаватель
УО «БрГТУ»

ВЛИЯНИЕ СНА НА ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Введение. Хорошо известно, что сон является одной из основных потребностей человеческого организма наравне с пищей, защищённостью и прочим. Поэтому крепкий сон в достаточном количестве – залог успешного функционирования организма. Продолжительность сна обычно составляет 6-8 часов в сутки, но возможны изменения в довольно широких границах (4-10 часов).

Цель работы – определить значимость сна как защитного свойства организма при стрессах и преждевременном старении человека.

Методы исследования. В данной работе применялись общепринятые педагогические методы исследования: анализ литературных источников и опрос.

Обсуждение результатов. Во время сна вырабатывается гормон «мелатонин», который является основным компонентом пейсмейкерной системы организма человека. Именно ночью во время сна вырабатывается 70% суточной нормы «мелатонина» – гормона, основная роль которого предназначена для защиты организма человека от стрессов и преждевременного старения, а также от простудных и онкологических заболеваний. Сон, как известно, способствует переработке и хранению информации. Сон (особенно медленный) облегчает закрепление изученного материала, быстрый сон реализует подсознательные модели ожидаемых событий, сон — это приспособление организма к изменению освещенности (день-ночь), сон восстанавливает иммунитет.

Выводы. Итак, сон ночью просто необходим для человека. Вы не поверите, как снижение температуры тела помогает многим людям быстрее заснуть, но это довольно тяжело будет сделать, если на улице жарко. Зимой можно просто открыть окно, а летом поставить кондиционер на охлаждение. Главное убедитесь, что не проснетесь утром замерзшим. Согласно проведённым исследованиям, в тридцати процентах причиной плохого сна является наличие в спальне часов с электронным циферблатом. Мерцающие цифры служат как бы психологической подоплёкой, своеобразным напоминанием о том, сколько драгоценных часов осталось до начала рабочего дня; большинство диетологов советуют производить последний приём пищи за два-три часа до отхода ко сну. А также для крепкого сна крайне необходимо поддерживать чистый воздух в помещении.

МЕЛЕЩУК Д. В., машиностроительный факультет, гр. Т-80,
Брест, УО «БрГТУ»
Научный руководитель – Орлова Н.В., канд. пед. наук,
доцент УО «БрГТУ»

О ПОПУЛЯРНОСТИ БЕГА

Введение. Эффективность бега как оздоровительного средства и способа развития и укрепления сердечно-сосудистой системы организма не вызывает сомнений. В наше коммерческое время бег - это самый дешевый, экономичный и результативный способ укрепления здоровья.

Цель работы – изучить причины малой популярности бега, проанализировать подготовленность учащейся молодежи.

Методы исследования. В работе применялись теоретический анализ литературных источников, опрос, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, математическая обработка данных.

Обсуждение результатов. В результате проведенных исследований мы проанализировали подготовленность 517 студентов первого курса к сдаче норматива по бегу на средние дистанции (1000 м) и получили следующие результаты. Из общего количества студентов, принявших участие в эксперименте 16 человек сдали норматив на отлично, что составило 3% от общего количества испытуемых; 62 студента сдали норматив на хорошо, что составило 12%; на удовлетворительно сдали 270 человек, что составило 53%; не добежали или не уложились в норматив 169 человек, что составило 32 %.

Цифры говорят сами за себя. Уровень физической подготовленности находится на недопустимо низком уровне. Среди причин отсутствия мотивации студентов к занятиям бегом можно выделить следующее: низкий уровень теоретических знаний у студентов; отсутствие глубокой заинтересованности в семье к физическому воспитанию детей; плохое состояние или отсутствие мест занятий.

Выводы. Необходимо проводить целенаправленную работу по формированию интереса к занятиям бегом всеми имеющимися средствами и для этого создавать все более благоприятные условия для занятий. К пропаганде бега необходимо привлекать заслуженных людей, добившихся значительных успехов в спорте. СМИ должны не только информировать о событиях, связанных с оздоровительным бегом, но и осуществлять просветительно-образовательную работу. Таковы некоторые проблемы беговой подготовки молодежи. Их устранение — одна из задач совершенствования организации физической культуры, а значит, и улучшения здоровья нации.

БУГАЕВА А. Н., строительный факультет, гр.А-27,

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Дацкевич И. А., старший преподаватель
УО «БрГТУ»

ФИЗИЧЕСКАЯ И УМСТВЕННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК НЕДЕЛИМОЕ ЦЕЛОЕ

Введение. Движение – сущность жизни. Движение – это и основа здоровья. «Настоящая физическая культура, - писал известный авиаконструктор О.К. Антонов, - это разумное отношение к организму. – вместилищу нашего разума – все 24 часа в сутки» [1].

Цель работы – проанализировать влияние активного отдыха на умственную работоспособность человека.

Методы исследования. Педагогический опрос и наблюдение, изучение специальной литературы.

Обсуждение результатов. Полученные результаты данного исследования следующие: функциональная активность организма человека характеризуется различными двигательными процессами и способностью поддерживать высокий уровень психических функций при выполнении напряженной умственной деятельности.

По изучению параметров мышления, памяти, внимания в процессе производственной деятельности у адаптированных к физическим нагрузкам лиц и не адаптированных к ним убедительно показывают прямую зависимость параметров умственной работоспособности от уровня как общей, так и специальной физической подготовленности. Систематические занятия физическими упражнениями оказывают положительное воздействие на формирование умственной устойчивости к выполнению напряженной интеллектуальной деятельности.

Физкультура помогает «мыслить». Это совпадает и с утверждением Аристотеля относительно того, что мысль становится живее, когда тело разогрето прогулкой. И наоборот, недостаток мышечных движений как бы детренирует, ослабляет не только мышцы, но и наш мозг, делает его уязвимым к различного рода поражениям.

Выводы. Таким образом, нами было выявлено, что активный отдых повышает умственную работоспособность человека.

СКОВБЕЛЬ Т.С., факультет ВиГ, гр. В-100,

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Бажанова Г.К., старший преподаватель

УО «БрГТУ»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Введение. Физическая культура – сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Цель работы - определить степень использования физической культуры в сфере образования и показатели состояния физической культуры в обществе.

Методы исследования. Анализ литературных источников отечественных и зарубежных авторов, интернет-источники.

Обсуждения результатов. Физическая культура – это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. Основными показателями состояния физической культуры являются: уровень здоровья и физического развития людей; степень использования физической культуры в сфере образования. Каждый из компонентов физической культуры имеет известную самостоятельность, свою собственную целевую установку, материально-техническое обеспечение, различный уровень развития и объем личностных ценностей. Совокупность ценностей физического воспитания достигается в решении взаимосвязанных оздоровительных, развивающих, образовательных задач.

Выводы. Следовательно, к оздоровительным и развивающим задачам физического воспитания относятся: укрепление здоровья и закаливание организма; гармоничное развитие тела и физиологических функций организма; всестороннее развитие физических и психических качеств; обеспечение высокого уровня работоспособности и творческого долголетия.

ХАВРЫЛЮК М. М., строительный факультет, гр. А-27,

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Дацкевич И.А., старший преподаватель

УО «БрГТУ»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СОВРЕМЕННАЯ УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА

Введение. В настоящее время необходимо обновление и углубление содержания образования в сфере физической культуры, прежде всего связанного с наиболее полной реализацией его культуuroобразующей и гуманизирующей функций. Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она является одним из средств формирования всестороннего развития личности, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки.

Цель работы – исследовать, проанализировать, обобщить полученные знания о физической культуре.

Методы исследования. Изучение специальной литературы, наблюдение, анкетирование, интервьюирование.

Обсуждение результатов. Содержание физического образования – это совокупность таких специфических компонентов, единство и взаимодействие которых обеспечивает наиболее эффективный процесс всестороннего физического развития студенческой молодежи, подготовку к труду и защите Родины. Теоретический раздел программы предполагает овладение студентами знаниями по основам теории и методики физического образования. Учебный материал сообщается в форме лекций, бесед, на практических занятиях, а также усваивается путем самостоятельного изучения студентами учебной и специальной литературы. Практический раздел программы базируется на научно обоснованных зачетных нормах, требованиях и содержит учебный материал для всех учебных отделений, в содержание занятий которых входят такие разделы: легкая атлетика, гимнастика, плавание, лыжный спорт, туризм, спортивные игры и стрельба.

Выводы. Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение – способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели. Это в одинаковой степени касается всех занимающихся, независимо от их возраста, социального положения, профессии.

АНИСЬКО А.О., факультет ИСЭ, гр. В-100,

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Бажанова Г.К., старший преподаватель
УО «БрГТУ»

ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Введение. Физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое выполняет социальные функции общества в области морали, воспитания, этики. Она не имеет социальных, профессиональных, возрастных, географических границ.

Цель работы - определить значимость физической культуры как учебной дисциплины.

Методы исследования. Анализ литературных источников отечественных и зарубежных авторов.

Обсуждение результатов. Физическое воспитание - неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса и не может рассматриваться как второстепенный его компонент. Проблема формирования двигательной активности учащихся имеет важное гигиеническое значение, так как в последнее время замечается прогрессирующая гиподинамия у молодежи, что обусловлено большим объемом учебных занятий.

Физическая культура как учебный предмет обучает студентов сохранять и укреплять здоровье, повышать физическую подготовленность, развивать и совершенствовать психофизические способности, необходимые в будущем для профессиональной деятельности. Физическая культура положительно воздействует на физиологические системы организма занимающихся, способствует совершенствованию физических, морально-волевых качеств и психологической устойчивости, стимулирует развитие нервно-эмоциональной и умственной сферы студентов.

Выводы. На основании вышеизложенного можно сказать, что систематические занятия физическими упражнениями способствуют активной социализации молодежи, при этом одновременно являются действенной формой активного отдыха. Поэтому перед высшей школой ставится задача придать физкультурному движению студенчества массовый характер, создать научно обоснованную систему массовой физкультурно-спортивной деятельности студентов.

СЕКЦИЯ 2. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

РОЖКОВ С.Г., переводческий факультет, гр.111,

Минск, УО «МГЛУ»

Научный руководитель – Борисов В.Я., доцент,

заведующий кафедрой ФВиС УО «МГЛУ»

НЕТРАДИЦИОННЫЕ СРЕДСТВА, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРОФИЛАКТИКУ И ЛЕЧЕНИЕ СКОЛИОЗОВ

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

Цель работы – изучение различных эффективных методик применения нетрадиционных средств и методов, направленных на профилактику и лечение разных форм сколиоза.

Методы исследования. В работе использовались общепринятые методы педагогических наблюдений, направленные на определение эффективных средств профилактики сколиозов.

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. Лечение сколиозов зависит от деформации позвоночника, возраста и степени искривления.

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 заболевания сколиозом.

БАРТОШЕВИЧ В.В., строительный факультет, гр. КП-23,

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Жуковец В.И., старший преподаватель.

УО «БрГТУ»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ НАРУШЕНИИ ФУНКЦИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Введение. Под влиянием упражнений опорно-двигательный аппарат (ОДА) претерпевает большие изменения, происходят они за счёт укрепления мышечной системы, улучшения работоспособности, улучшения кровообращения в суставах и связочном аппарате и, наконец, утолщения костной ткани. При укреплении опорно-двигательного аппарата рекомендуется применять корригирующие упражнения, благодаря которым укрепляется мышечный корсет, предупреждается развитие тугоподвижности суставов, Особенно важное значение в физическом воспитании студентов имеет индивидуальный подход при назначении специальных нагрузок.

Цель работы - изучить влияние различных специальных физических упражнений на эффективную профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Методы исследования. В работе применялись общепринятые методы исследования, изучение литературных источников, опрос студентов по данной проблеме.

Обсуждение результатов. Для студентов, имеющих заболевания опорно-двигательного аппарата, необходимо ограничивать упражнения на скорость, силу, выносливость. В зависимости от заболевания лучше включать циклические виды спорта – лыжные прогулки, бег в сочетании с ходьбой, плавание, катание на коньках, езду на велосипеде и др. Очень важны дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию при заболеваниях кардиореспираторной системы, а при нарушениях осанки (сколиозах) включаются упражнения на укрепление мышц живота и туловища, выработку правильной осанки. Исключаются упражнения с тяжестями в положении стоя.

Выводы. Таким образом, изучив специальную литературу по проблеме возникновения сколиоза, нами было установлено следующее: профилактика и лечение сколиоза зависит от возраста больного, степени и деформации позвоночника. Эффективным средством профилактики сколиоза является поддержание правильной осанки за счет двигательной активности и лечебной физической культуры.

ПАШКОВА А.В., строительный факультет, гр. СТ-38,
Брест, УО «БрГТУ»
Научный руководитель – Дыбина Э.О., преподаватель
УО «БрГТУ»

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА

Введение. Физические упражнения дают человеку чувство бодрости, жизнерадостности, улучшают настроение, что благотворно сказывается на функции центральной нервной системы, которая, в свою очередь, регулирует все жизненные процессы. В состав сердечно-сосудистой системы входят: кровь, сосуды, сердце. Кровь является одним из важнейших компонентов данной системы, ее значение велико для нашего организма. Работа сердечной мышцы тесно связана с работой всех остальных мышц, чем больше они «трудятся», тем больше нужно работать и сердцу. Ясно, что развивая и тренируя свои мышцы во время занятий физическими упражнениями, мы также развиваем и укрепляем сердечную мышцу.

Цель работы – изучить влияние физических упражнений на сердечно – сосудистую систему человека.

Методы исследования. В работе применялись общепринятые педагогические методы наблюдения и изучение литературных источников.

Обсуждение результатов. Занятия физическими упражнениями влияют почти на все органы и системы организма человека. У тренированных людей значительно улучшается сократительная способность миокарда, усиливается центральное и периферическое кровообращение, повышается коэффициент полезного действия, уменьшается частота сердечных сокращений не только в состоянии покоя, но и при любых нагрузках, вплоть до максимальной, повышается систолический, или ударный, объем крови.

Выводы. Таким образом, «запас прочности» между покоем и максимальной производительностью для сердечно-сосудистой и дыхательной систем у занимающихся физической культурой заметно выше, чем у не занимающихся.

КУЦКО А.Е., строительный факультет, гр. А-33,
Брест, УО «БрГТУ»
Научный руководитель – Бобич И.В., преподаватель
УО«БрГТУ»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО, НАПРАВЛЕННОЕ НА УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Введение. Физическая культура – это деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей. Она гармонично развивает организм и сохраняет отличное физическое состояние на долгие годы. Физическая культура является частью общей культуры человека, а также частью культуры общества и представляет собой совокупность ценностей, знаний и норм, которые используются обществом для развития физических и интеллектуальных способностей человека.

Цель работы - изучить влияние физической культуры на укрепление здоровья человека и подобрать средства, эффективно содействующие профилактике различных заболеваний.

Методы исследования. В данной работе применялись общепринятые педагогические методы исследования: изучение литературных источников отечественных и зарубежных авторов, опрос студентов о влиянии физических упражнений на укрепление организма.

Обсуждение результатов. Тренировочный процесс предлагает соответствие физических нагрузок по возрасту, полу и индивидуальным возможностям (состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность) занимающихся; постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия; правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха; повторение различных по характеру физических нагрузок с систематическим и регулярным их выполнением на протяжении более длительного времени (недель, месяцев, лет).

Выводы. Таким образом, физическая культура – это сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

КОВАЛЕВИЧ Д.А., строительный факультет гр. Н-11,
Брест, УО «БрГТУ»
Научный руководитель – Бажанова Г.К., старший преподаватель
УО «БрГТУ»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Введение. Физическая культура представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил. Данная наука формирует такие общечеловеческие ценности, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Основой физической культуры являются сознательные занятия различными физическими упражнениями, которые придуманы или усовершенствованы самим человеком.

Цель работы - определить основные этапы формирования физической культуры студента и ее позитивное влияние на процесс обучения.

Методы исследования. В работе использованы анализ литературных источников и социологический опрос респондентов.

Обсуждение результатов. Можно выделить следующие этапы увеличения физических нагрузок: от зарядки и разминки к тренировке; от тренировки к спортивным играм и соревнованиям; от соревнований к установлению личных спортивных рекордов по мере роста личных физических возможностей.

В сочетании с использованием естественных сил природы (солнце, воздух и вода), гигиенических факторов, режима питания и отдыха и в зависимости от личных целей физическая культура позволяет гармонично развивать и оздоравливать организм и поддерживать его в отличном физическом состоянии длительные годы.

Выводы. Обучение физической культуре в университете позволяет поддерживать приемлемый уровень здоровья студентов, а также развивать психофизическую готовность к будущей профессии.

ГРИЦЕВИЧ В.В., экономический факультет, гр.Б-41,

Брест, УО «БрГТУ»

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ МИКРОИНСУЛЬТАХ

Введение. Микроинсульт – это транзиторное нарушение кровообращения или ишемическая атака головного мозга, которая по своим симптомам похожа на инсульт. Чаще всего транзиторная ишемическая атака 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 с 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 мы применяли доступный метод педагогических наблюдений, 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 микроинсульта 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.

СТАРОВОЙТОВА А.Ю., строительный факультет, гр.РП-20,
Брест, УО «БрГТУ»
Научный руководитель – Юрчик В.Ф., старший преподаватель
УО «БрГТУ»

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ МИОПИИ

Введение. Научные исследования в области заболевания миопией показывают, что ограничение физической активности лиц, страдающих близорукостью, признано неправильным. В предупреждении миопии рекомендуется отводить место физическим упражнениям, способствующим как общему укреплению организма, так и повышению работоспособности цилиарной мышцы и укреплению склеральной оболочки глаза [1].

Цель работы – исследовать влияние физических нагрузок на улучшение или ухудшение степени миопии.

Методы исследования. В работе применялись источники интернета и собственный опыт.

Обсуждение результатов. Полученные результаты показали, что циклические физические упражнения (бег, плавание, ходьба на лыжах) умеренной интенсивности (пульс 100-140 уд./мин.) оказывают благоприятное воздействие на кровообращение и аккомодационную способность глаза, вызывая реактивное усиление кровотока в глазу через некоторое время после нагрузки и повышения работоспособности цилиарной мышцы. После выполнения циклических упражнений значительной интенсивности (пульс 180 уд./мин.), а также упражнений на гимнастических снарядах, прыжков со скакалкой, акробатических упражнений отмечается ухудшение работоспособности цилиарной мышцы [1].

Выводы. Таким образом, нами было выяснено, что лицам, со слабой степенью близорукости, можно заниматься в основной группе по физической культуре. При наличии близорукости средней степени студентов включают в подготовительную медицинскую группу.

Студенты с близорукостью высокой степени (6.0 диоптрий и более) должны заниматься физической культурой только в специальном медицинском отделеении.

КОПЕНКОВА А. В., строительный факультет, гр. ПП-10,

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Грудовик Т.Н., старший преподаватель

УО «БрГТУ»

АРТРОЗЫ И МЕТОДЫ ИХ ЛЕЧЕНИЯ

Введение. Артроз является наиболее распространенным заболеванием суставов. Частота заболеваний увеличивается с возрастом. По данным Лоренса и других авторов, симптомы артроза наблюдаются у 87% женщин и у 83% мужчин в возрасте 55-64 лет. У 22% женщин и у 15% мужчин старше 50 лет имеются не только рентгенологические, но и клинические признаки артроза. Значительная часть артроза протекает бессимптомно.

Цель работы – изучить различные методики исследования данного заболевания с целью определения средств профилактики.

Методы исследования. В данной работе мы применяли общепринятые педагогические методы исследования - опрос, изучение литературных источников, изучение современных методик, направленных на выявление заболевания.

Обсуждение результатов. Лечение делится на этиотропное, патогенетическое и симптоматическое. Этиотропное лечение возможно лишь при вторичных артрозах, этиология которых известна.

К мероприятиям патогенетического лечения артроза следует отнести применение стимуляторов образования хондроидной ткани для замещения дефектов суставного хряща.

Важное место в лечении артроза занимают симптоматические мероприятия. Очень важно периодически (несколько раз в день) предоставлять покой пораженному суставу. Болеутоляющим средством является тепло на область пораженного сустава и окружающие мягкие ткани.

Выводы: Рентгенологические исследования позволяют диагностировать артроз, установить стадию процесса, провести дифференциальную диагностику. Основным методом исследования при артрозе является рентгенография. Помимо стандартной рентгенографии, при наличии показаний применяют томографию, а также функциональную рентгенографию, которые позволяют определить амплитуду движений, взаимоотношения между суставными отделами костей при различных положениях сустава.

ЧУРИЛО П.Ю., экономический факультет, гр. Ф-27,
Брест, УО «БрГТУ»

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

МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПРИ ПРАВСТОРОННЕМ СКОЛИОЗЕ

Введение. Сколиоз характеризуется боковыми изгибами позвоночного столба в простейшем случае, при прогрессирующем заболевании возможна ротация позвоночника вокруг своей оси (скручивание, или торсия). Такие деформации скелета приводят к сдавливанию внутренних органов, сосудов и нервов и вызывают различные сопутствующие заболевания. В зависимости от угла искривления сколиозы подразделяются на степени от 1-й до 4-й (наиболее тяжелой).

Цель работы – изучить методики, направленные на коррекцию и профилактику различных форм сколиоза.

Методы исследования. В данной работе мы использовали педагогические методы – изучение и обобщение литературных источников, педагогические наблюдения, подбор и внедрение в учебный процесс специальных тренажеров и приспособлений.

Обсуждение результатов. Лечение сколиоза сводится к трем основным методам: мобилизация позвоночника, коррекция деформации и удержание коррекции. Все это достигается с помощью средств ЛФК или путем применения регрессирующих корсетов, специальных тяг либо комбинированными способами, включающими в себя все перечисленные выше средства. Основным методом лечения сколиоза в настоящее время принято считать комбинированный. В комплексной сколиотической болезни рекомендуется в основном коррегирующие, ассиметричные и симметричные упражнения. Коррегирующие упражнения предусматривают максимальную мобилизацию позвоночника, на фоне которой проводится коррекция дуги искривления с помощью специальных противоскривляющих упражнений.

Выводы. Сколиоз правосторонний или левосторонний возникает из-за нехватки витаминов в организме, деструктивном изменении хрящевой и костной ткани позвоночного столба и слабых мышцах, которые не могут удерживать перенос позвоночника, из-за чего со временем позвоночник искривляется. У разных людей развитие и течение болезни протекает по-разному, поэтому не стоит начинать лечение самостоятельно в домашних условиях, предварительно не пройдя обследование и не проконсультировавшись с врачом.

ЯСЕНКО О. В., строительный факультет, гр. Н-10,

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Юрчик С. И., старший преподаватель
УО «БрГТУ»

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Введение. К болезням сердечно-сосудистой системы относят: дистрофию миокарда, миокардит, эндокардит, пороки сердца, перикардит, атеросклероз, ишемическую болезнь сердца (стенокардия, инфаркт миокарда), гипертоническую и гипотоническую болезни, облитерирующий эндартериит, тромбоз, варикозное расширение вен и др. Особого внимания заслуживает ишемическая болезнь сердца – болезнь, связанная с острой или хронической дисфункцией сердечной мышцы вследствие уменьшения снабжения миокарда артериальной кровью.

Цель работы – исследовать влияние лечебной физической культуры на профилактику заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Методы исследования. В работе применялись общепринятые педагогические методы: изучение литературных источников, наблюдение и хронометрирование.

Обсуждение результатов. Широкое распространение заболеваний сердечно-сосудистой системы настоятельно требует прежде всего интенсификации массовых профилактических мероприятий как в виде первичной, так и в виде вторичной профилактики. Первичная профилактика подразумевает предупреждение заболеваний сердца у лиц внешне здоровых, без объективных и субъективных признаков заболевания, но имеющих те или иные факторы риска; вторичная профилактика – предупреждение прогресса и осложнений заболеваний сердца. Рациональная физическая культура является непременной составной частью как первичной, так и вторичной профилактики. Известно, что под влиянием физических упражнений заметно возрастает толерантность к физической нагрузке.

Выводы. Таким образом, ЛФК применяют для нормализации сосудистого тонуса, улучшения координации центральных и периферических звеньев кровообращения, уменьшения субъективных проявлений заболевания, укрепления и оздоровления всего организма больного и повышения его физической тренированности.

МАТЮШИН Е.С., психолого-педагогический факультет, гр.35, Брест,
УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»
Научный руководитель – Моисейчик Э.А., канд. пед. наук, доцент,
УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Введение. Программа Всемирной организации здравоохранения предусматривает решение вопросов оздоровления населения, в частности студенческой молодежи в двух направлениях: через систему улучшения реальных условий жизнедеятельности и систему самообразования. Неблагоприятная тенденция в динамике здоровья детей и молодежи диктует необходимость поиска различных путей, направленных на улучшение физического состояния организма человека. По данным медиков, за время учебы в вузе 7-8% студентов приобретают кишечечно-желудочные заболевания, 12-13% – нервно-психические, у 26-28% отмечается сердечно-сосудистая недостаточность. К окончанию вуза у 60-65% студентов ухудшается физическое состояние.

Цель работы – исследовать внеучебную деятельность студентов БрГУ имени А.С. Пушкина.

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

Обсуждение результатов. Проблемы обучения здоровому образу жизни учащейся молодежи особенно актуальны для студентов в силу низкой культуры отношения к своему здоровью. Подтверждением этому служит опрос, проведенный среди студентов 1-2-х курсов психолого-педагогического факультета БрГУ. Ранжирование средств, используемых студентами для сохранения и укрепления своего здоровья (высчитывалось количество случаев по каждому отдельному средству), представлено следующим образом. Так, самое популярное средство укрепления и сохранения здоровья среди студентов – правильное питание (44,1%). На втором месте – физические упражнения (41,2%). Отсутствие вредных привычек занимает третье место (35,3%); прогулки на свежем воздухе – четвертое (26,5%). Анализ ответов респондентов свидетельствует о недостаточной осведомленности студентов о средствах укрепления своего организма и роли физической культуры.

Выводы. Высшие учебные заведения как центры обучения и воспитания имеют огромные возможности воздействовать на образ жизни студенческой молодежи, формируя положительное отношение к здоровому образу жизни.

ЯЧНИК И.В., факультет ЭИС, гр. ИИ-10
Брест, УО «БрГТУ»
Научный руководитель – Король Р.Ю., магистр пед. наук.
УО «БрГТУ»

НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ СКОЛИОЗА

Введение. Сколиоз (от греч. Skoliosis искривление) – искривление позвоночника во фронтальной плоскости (боковое искривление). Причем этот термин употребляется как в отношении функциональных изгибов позвоночника во фронтальной плоскости («функциональный сколиоз», «сколиотическая осанка», «анталгический сколиоз»), так и в отношении прогрессирующего заболевания, приводящего к сложной, порой тяжелой деформации позвоночника («сколиотическая болезнь», «структуральный сколиоз»). Сколиоз может быть простым, или частичным, с одной боковой дугой искривления, и сложным (при наличии нескольких дуг искривления в разные стороны) и, наконец, тотальным, если искривление захватывает весь позвоночник.

Цель работы - обосновать эффективные средства и методы, направленные на профилактику и лечение сколиозов

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

Обсуждение результатов. За осанкой необходимо следить постоянно, правильно организовывать свое рабочее место, регулярно заниматься спортом, вести здоровый образ жизни. Важно следить за положением своего тела в пространстве, особенно при долгом сидении, время от времени давать себе отдых. Тема сколиоза, как это ни печально, остается актуальной. Сколиозом болеют люди различного возраста, но сейчас сколиоз становится болезнью подростков. Об этом свидетельствуют два обстоятельства: первое – прогрессирование болезни, второе – незаконченное формирование скелета, а это может предполагать дальнейшее увеличение деформации.

Выводы. Лечение сколиоза зависит от возраста больного и от степени развития самой болезни. Это очень сложная болезнь. Но при соблюдении всех необходимых мер можно «остановить» развитие сколиоза. Широкое применение нетрадиционных средств и методов профилактики и лечения сколиоза окажет положительный результат на восстановление функций позвоночника занимающихся.

СЕКЦИЯ 3. РЕЛАКСАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

ДЕМИДЮК С. В., машиностроительный факультет, гр. АТП-13,
Брест, УО «БрГТУ»
Научный руководитель – Марчук С.В., преподаватель
УО «БрГТУ»

РЕЛАКСАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ НАРУШЕНИЯХ ФУНКЦИЙ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Введение. Щитовидная железа в виде бабочки располагается на передней поверхности шеи, и, несмотря на свой скромный объём - до 18 мл у женщин и до 25 мл у мужчин, задачи у нее крайне важные. Биологически активные вещества – тиреоидные гормоны, которые она вырабатывает непосредственно в кровь, стимулируют обмен веществ во всех клетках, поддерживают работу сердца, головного мозга, мышц, опорно-двигательного аппарата и репродуктивной системы. Соответственно, заболевание этого органа влечет за собой сбои в жизнедеятельности всего организма.

Цель работы – изучить влияние различных методик, направленных на профилактику и лечение щитовидной железы.

Методы исследования. В работе применялись общепринятые методы:

- метод наблюдения;
- изучение литературных источников отечественных и зарубежных авторов.

Обобщение результатов. Для уточнения функции щитовидной железы необходимо провести определение уровня тиреоидных гормонов в сыворотке крови – это исследование необходимо как для подтверждения диагноза, так и для дальнейшего контроля лечения. В большинстве случаев гипотиреоз необратим – лечение необходимо получать постоянно. Дозу гормональных препаратов определяет врач-эндокринолог, и с течением времени она может меняться (в зависимости от времени года, возраста пациента, сопутствующих заболеваний).

Выводы. Чаще всего итогом аутоиммунного тиреоидита является нарушение функций щитовидной железы, которое носит название гипотиреоз. Рекомендуется помимо врачебного вмешательства уделять больше внимания психическому здоровью занимающихся. Важная роль в укреплении здоровья придается использованию в тренировочном процессе специальных релаксационных физических упражнений.

КОРЕНЬ У.Ю., строительный факультет, гр. ПП-9,
Брест, УО «БрГТУ»
Научный руководитель – Филатова Н.В., преподаватель
УО «БрГТУ»

РЕКРЕАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ ПАНКРЕАТИТОМ

Введение. Панкреатит – это группа заболеваний и синдромов, при которых наблюдается воспаление поджелудочной железы. При воспалении поджелудочной железы ферменты, выделяемые железой, не выбрасываются в двенадцатиперстную кишку, а активизируются в самой железе и начинают разрушать ее (самопереваривание). Ферменты и токсины, которые при этом выделяются, могут попасть в кровоток и серьезно повредить другие органы, такие как сердце, почки и печень. Причем, как правило, в случае острого панкреатита обязательно требуется лечение в больнице под наблюдением врачей.

Цель работы – изучение эффективности релаксационной физической культуры, направленной на профилактику и лечение панкреатита.

Методы исследования. В работе применялись общепринятые педагогические методы: изучение литературных источников по данной теме; наблюдение за состоянием здоровья студентов.

Обсуждение результатов. В качестве мер профилактики панкреатита можно рекомендовать полноценное питание; исключение приема спиртных напитков, особенно в сочетании с жирной пищей, большим ее количеством; отказ от курения; лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта, способных вызывать хронический панкреатит и его обострения. Влияние спиртного на развитие панкреатита многосторонне. Это и прямой токсический эффект, и действие на сосуды, и повышение вязкости секрета поджелудочной железы, способствующее нарушению его оттока. При отказе от употребления алкоголя часто происходит существенное уменьшение патологических изменений поджелудочной железы, отмечается улучшение и даже частичное восстановление ее функций. Поэтому прекращение приема алкогольных напитков – залог успешного лечения панкреатита.

Выводы. Лечебная физическая культура направлена на укрепление нервной системы через общетонизирующее воздействие на нервно-психическое состояние больного, нормализацию, а затем и повышение обмена веществ и улучшение кровообращения в органах брюшной полости, на обучение диафрагмальному дыханию.

ВЕРБИЦКИЙ В.И., факультет ЭИС, гр. ПЭ-10,

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Филиппов В. А., старший преподаватель
УО «БрГТУ»

РЕЛАКСАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА

Введение. Релаксация – расслабление, т.е. уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу. Правильное пользование мышечным расслаблением необходимо для регулирования эмоционального фона. Все методики релаксации будут лучше влиять на организм занимающегося, если в учебном процессе будет использована спокойная музыка.

Цель работы – изучить влияние релаксационной физической культуры, направленной на укрепление здоровья студентов.

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

Обсуждение результатов. Психологическое напряжение создает мышечное напряжение, которое сохраняется и после того, как стрессовая ситуация перестает существовать. В результате негативных эмоциональных переживаний в нашем теле образуются мышечные зажимы. Со временем они развиваются и складываются в определенные структуры. Эти структуры затрудняют саморегуляцию организма и приводят к болезням, образованию патологических рефлексов. Эффективных способов снять напряжение всего два: регулярные физические нагрузки и полная мышечная релаксация. Идеальный вариант – заниматься релаксацией и физическими упражнениями. Релаксация устраняет отрицательные эмоции, хроническую усталость, выводя вас на тот уровень, где можно вылечить абсолютно все, даже то, от чего отказывается официальная медицина.

Выводы. Полное мышечное расслабление излечивает многие болезни позвоночника, предохраняет от рака, снимает усталость, укрепляет иммунитет, улучшает сон, выводит зажатые отрицательные эмоции, а также стабилизирует работу сердечно-сосудистой системы – вот далеко не полный перечень благотворительных воздействий релаксации. Самым замечательным ее свойством является то, что она запускает в организме естественный механизм самозаживления.

ЕПИШКО К. В., машиностроительный факультет, гр. АТП-10,
Брест, УО «БрГТУ»
Научный руководитель – Кудрицкий В. Н., канд. пед. наук, доцент,
профессор УО «БрГТУ»

РЕЛАКСАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ НЕДОСТАТОЧНОЙ ВЫРАБОТКЕ ЭРИТРОЦИТОВ В КРОВИ

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 функции сердечно-сосудистой системы и влияние её на здоровье человека. Изучить роль и значение эритроцитов в организме человека.

Методы исследования. Изучение литературных источников отечественных и зарубежных авторов.

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 в них. 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 содержания гемоглобина в крови и повышается сопротивляемость организма простудным и инфекционным заболеваниям из-за повышения активности лейкоцитов.

Выводы. Гемоглобин – сложный железосодержащий белок, который содержится в эритроцитах. 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 углекислого газа от клеток к альвеолам лёгких.

МИРОНОВА А.В., факультет ИСЭ, гр. ТВ-6,

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Лисовский А.В., старший преподаватель
УО «БрГТУ»

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ СРЕДСТВАМИ РЕЛАКСАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Введение. Недостаток элементарной физической активности – одна из причин нарушений работы вегетативной нервной системы и снижения тонуса сосудов. При таком заболевании как вегетососудистая дистония рекомендуется выполнять соответствующий комплекс упражнений. Вегетососудистая дистония – это болезнь, которая требует усилий, ведь победить её не просто.

Цель работы – обобщить и теоретически доказать важность различных релаксационных упражнений для профилактики и лечения заболеваний.

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

Обсуждение результатов. Сосуды нужно тренировать, и никакой альтернативы физической активности здесь нет. В число рекомендуемых видов спорта входят: плавание, аквааэробика, велосипед летом, коньки и лыжи зимой, пеший туризм, бег трусцой на длинные дистанции, бадминтон, настольный теннис и т. д. Все эти виды спорта тренируют сердечную мышцу и сосуды, снимают нервное напряжение, развивают выносливость организма. Людям с вегетативными расстройствами (вегетососудистой дистонией) по типу парасимпатикотонии полезны упражнения на координацию и быстроту движений. Рекомендуется выполнять упражнения в медленном и среднем темпе, с широкой амплитудой движений, перемежающиеся с упражнениями на расслабление мышц, а также дыхательной гимнастикой.

Выводы. Физическую культуру при вегетососудистой дистонии лучше всего начинать с ходьбы на месте, так как это привычное занятие для нашего организма. Движения руками и плечевым поясом должны быть ровными, нерезкими. Необходимо ежедневно совершать прогулки на свежем воздухе, включать различные упражнения релаксационного характера и в обязательном порядке выполнять гигиенические процедуры, направленные на профилактику и лечение вегетососудистой дистонии.

САДУХА В. В., факультет ИСЭ, гр. МД-23,

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Телипко С.В., старший преподаватель
УО «БрГТУ»

РЕЛАКСАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ

Введение. Релаксация направлена на снятие внутреннего напряжения. Это может осуществляться посредством слова (суггестия) или косвенно, через успокаивающие звуки (музыка, шум моря, пение птиц), массаж, теплую ванну, дыхательные упражнения; запахи свежести и прохлады (ароматерапия). Релаксация полезна при болезнях, связанных с внутренним напряжением (гипертоническая и язвенная болезнь, атопическая бронхиальная астма). Глубинные причины внутреннего конфликта при этом остаются скрыты, а это значит, что релаксация поддерживает сложившуюся систему защит, а не ломает ее.

Цель работы – определить роль релаксационной физической культуры при профилактике и лечении язвенной болезни.

Методы исследования. В работе были использованы общенаучные педагогические методы, в частности опрос, изучение литературных источников отечественных и зарубежных авторов.

Обсуждение результатов. Напряжение определённых групп мышц происходит в зависимости от характера эмоциональных реакций. При страхе наиболее напряжены мышцы артикуляции и затылка, при депрессии – дыхательная мускулатура. Самоанализ мышечного состояния позволяет выявить индивидуальные «мышечные спазмы» и целенаправленно проводить их расслабление, изменяя при этом эмоциональное состояние. Для выявления «мышечных спазмов» рекомендуется по возможности расслабиться и постараться наиболее ярко представить какую-либо значимую ситуацию, переключая своё внимание с одной мышечной группы на другую, в результате чего обнаружатся мышцы, первыми отреагировавшие на представление напряжением.

Выводы. Релаксационная гимнастика является действенным методом для профилактики и лечения ряда тяжёлых заболеваний, таких как язва, сердечно-сосудистые заболевания, бронхиальная астма. Однако её применение должно быть строго согласовано с врачом, а подбор упражнений должен быть строго индивидуален в зависимости от состояния пациента.

ХОДИЧЕНКО А.Н., строительный факультет, гр.СТ-37,

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Лесоцкий А.А.; старший преподаватель

УО «БрГТУ»

РЕЛАКСАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Введение. Лечебная физкультура является одним из важнейших методов комплексного лечения больных язвенной болезнью, а также эффективным средством предупреждения обострений данного заболевания. Болезнь подавляет и дезорганизует двигательную активность. Поэтому ЛФК является очень важным элементом лечения язвенных процессов.

Цель работы – исследовать примерное построение учебных занятий и основные упражнения, направленные на профилактику данного заболевания.

Методы исследования. В данной работе мы применяли метод опроса и изучения литературных источников отечественных и зарубежных авторов.

Обсуждение результатов. Выполнение дозированных физических упражнений, сопровождающееся положительными сдвигами в функциональном состоянии центров подбугорной области и повышением уровня основных жизненных процессов, вызывает положительные эмоции. Зная принцип работы желудочно-кишечного тракта, нам следует поступать в соответствии с ним. И если ранее были отклонения в функционировании, то они потихоньку станут выравниваться, а затем желудочно-кишечный тракт заработает нормально.

Выводы. Таким образом, мы пришли к выводу, что процессы, протекающие в коре головного мозга, оказывают влияние на секрецию и моторные функции желудочно-кишечного тракта. Большое влияние оказывает и мышечная деятельность. Особенно эффективно применение физических упражнений при заболеваниях, имеющих в своей основе функциональные расстройства. Физические упражнения также эффективны при лечении остаточных явлений после воспитательных процессов язвы двенадцатиперстной кишки. Лечение наиболее эффективно при сочетании лечебной гимнастики с бальнеотерапевтическими процедурами и массажем. Для получения наилучшего лечебного эффекта необходимо, чтобы больной самостоятельно повторял упражнения для пораженных трактов пищеварения 10-15 раз в течение дня.

ЗУЕВА В.В., строительный факультет, гр. Н-10,

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Юрчик В. Ф., старший преподаватель

УО «БрГТУ»

РЕЛАКСАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ

Введение. Вегетативно-сосудистая дистония – это нарушение тонуса кровеносных сосудов – артерий, вен, капилляров, произошедшее в результате нарушений в работе вегетативной нервной системы. Сердечно-сосудистая система человека представляет собой четко отлаженный механизм, постоянно находящейся в движении. Сердце, сокращаясь, толчками подает кровь в аорту – самый большой кровеносный сосуд, а затем в артерии. Артерии, в свою очередь, тоже сокращаются и расслабляются в определенном ритме, направляя кровь далее по всему организму. Это происходит благодаря тому, что стенка артерий имеет мускульное строение и таким образом компенсируют резкий толчок сердца, чтобы дальше кровь текла плавно.

Цель работы – изучить влияние специальных физических упражнений и методик на укрепление сердечно - сосудистой системы.

Методы исследования. В данной работе мы применяли общепринятые педагогические методы изучения литературных источников, опрос и хронометрию.

Обсуждение результатов. Для нормальной доставки питательных веществ к тканям необходимо поддержание определенного уровня кровяного давления. Величина кровяного давления зависит от силы, с которой кровь давит на стенки сосудов или на поток крови от центра к периферии. В разных сосудах значение давления будет неодинаковым. Так, давление крови в капиллярах (капиллярное давление) должно быть значительно ниже, чем в крупных артериях. Высота артериального давления зависит от силы сердечных сокращений и объема крови, которая выбрасывается в аорту, а также от степени сокращения мелких артерий и капилляров; важно также, насколько эластичны крупные сосуды.

Выводы. Функциональные нарушения неизбежно порождают сердечно-сосудистые и другие заболевания. В этом случае необходимо исключить чрезмерные эмоциональные нагрузки, научиться радоваться каждому прожитому дню. Стремление достичь каких-то мифических вершин может стоить нам самого дорогого – здоровья.

СТАРОСТЕНКО В.А., строительный факультет, гр. ТП-19;

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Черноокая Е.В., преподаватель УО «БрГТУ»

ГОМЕОПАТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Введение. Щитовидная железа является железой внутренней секреции, вырабатывающей ряд специфических гормонов, необходимых для поддержания гомеостаза. Её название возникло от греческого слова *thyroidea*, что в переводе означает «щит». Действительно, она как бы защищает собой гортань и верхние дыхательные органы. Международное название щитовидной железы – тиреоидная железа. Она имеет форму бабочки с расправленными крыльями или подковы.

Цель работы – изучить эффективность гомеопатических средств на профилактику и лечение щитовидной железы.

Методы исследования. Для решения данного вопроса применялись следующие методы исследования: 1) изучение и обобщение данных литературных источников; 2) педагогические наблюдения.

Обсуждение результатов. Современное лечение щитовидной железы гомеопатией практикуется достаточно успешно. Обусловлено это тем, что для каждого случая подбирается индивидуальная программа. Это позволяет достигнуть хорошего результата и сохранить его на длительное время.

Кроме того, лечение гомеопатией улучшает качество жизни человека. Всего за несколько месяцев применения гомеопатических средств восстанавливается структура и функции эндокринного органа, повышается устойчивость к стрессовым ситуациям. Кроме того, активизируются функции всех органов и физиологических систем организма.

Гомеопатические средства изготавливаются только из природных компонентов: минералы, растения и даже продукты жизнедеятельности живых существ (пчелиный и змеиный яд). Метод гомеопатии направлен не только на устранение симптомов болезни, но и на полное восстановление и оздоровление организма.

Выводы. Качественное лечение щитовидной железы гомеопатией – это нормализация гормональных показателей без дополнительной нагрузки на эндокринный орган. Несмотря на то, что данный терапевтический метод не имеет противопоказаний, гомеопатические препараты должны подбираться строго врачом-гомеопатом. Это позволит грамотно осуществить подход и не допустить возникновения неприятных последствий.

ТОРГАШЕВА О. В., факультет ЭИС, гр. АС-34,

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Орлова Н.В., канд. пед. наук,

доцент УО «БрГТУ»

СПОРТИВНЫЕ МУЗЕИ КАК ФОРМА ПРОПАГАНДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Введение. Тема спорта сегодня весьма актуальна, и музеи спорта предоставляют реальную возможность показать общественности связь между спортивным прошлым и будущим, вдохновить идеей физического самосовершенствования, приобщить к занятиям физической культурой.

Цель работы – изучить проблему наличия спортивных музеев в Республике Беларусь и обосновать актуальность и необходимость их создания.

Методы исследования. 1. Метод сбора и анализа текущей информации.
2. Метод получения и анализа ретроспективной информации.

Обсуждение результатов. Физическая культура и спорт нуждаются в постоянной и массовой пропаганде. Одной из ее форм являются музеи, посвященные спорту. Реализация идей физического совершенства и успешности в спорте является относительно новой функцией музеев, однако уже стала неотъемлемой частью их представительской и популяризаторской деятельности. Исходя из современной роли музеев в общественной жизни, сознание человека должно найти в музее образную среду, позволяющую мыслить и чувствовать в соответствии с индивидуальным мировоззрением, но с учетом коллективной потребности, смысла того социума, для которого и которым создавалось музейное действо. Один из крупнейших и давних действующих спортивных музеев Беларуси – музей физической культуры и спорта Министерства спорта и туризма РБ – основан 1 января 1985 года. Демонстрационная площадь залов составляет 439,8 м². В музее насчитывается 16120 музейных предметов. Экскурсии проводятся по следующим темам: «Возрождение олимпийской идеи», «Беларусь: равная среди равных».

Выводы. Физическая культура – это общечеловеческая ценность. Спортивное наследие необходимо сохранять и музеефицировать, чтобы лучше изучить и проанализировать накопленный опыт, разобраться в современных физкультурных тенденциях и проблемах большого спорта в Беларуси и укрепить здоровье нации в будущем.

МОРОЗ Д.С., строительный факультет, гр. П-355,

Брест, УО «БрГТУ»

Научные руководители – Артемьев В.П., канд. пед. наук, доцент, профессор
УО «БрГТУ»

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В БЕЛАРУСИ

Введение. Физическая культура Республики Беларусь, являясь частью культуры нашего общества, представляет собой совокупность достижений народа – национальных видов спорта, спортивных и подвижных игр, физических упражнений – для достижения физического совершенства.

Цель работы – создать общее представление о наиболее известных национальных упражнениях, развлечениях, играх восточных славян.

Методы исследования: анализ литературных данных, доступных архивных материалов.

Обсуждение результатов. Физическая культура наших предков всегда была средством отдыха, развлечения людей разных возрастов. В ней отразились трудовые процессы белорусского народа, общественные взаимоотношения людей, особенности быта. Она характеризовалась появлением новых упражнений, таких, как «Фехтование на палках», «Ходьба на ходулях», «Катание на санках, салазках», «Калаўрот» («Карусель на льду»), обогащалась новыми играми: «колядными», «купальскими», «великодными». Появились игры, связанные с трудовой деятельностью крестьян и горожан: «Кульки», «Птицелов», «Волк», «Пастух», «Азярод», «Бабки», «Була» и «Апука», «Гула» и «Пацяг, а также: лапта, прятание, игры с бегом взапуски.

Широко распространены были белорусские игры со следующими названиями: «Кузнечики» (Конікі), «Просо» (Проса), «Налимы» (Мянькі), «Молоко» (Малако), «Гончая» (Хорт), «Котятки» (Кацияткі), «Лес, болото, озеро» (Лес, балота, возера), «Борода» (Барада), «Маялка», «Что делаешь?» (Што робиш?), «Иванка», «Побелка» (Пабелка), «Подхват» (Падхват), «У лиса» (У ліса), «Гуськи» (Гускі), «Клёк», «Сбей картошку» («Збі бульбу»), «Мячик в ямку!» (Мячык у ямку!), «Храбрый заяц» (Храбры заяц), «Пушка», «Дом» (Хата), «Два огня» (Два агні).

Выводы. Белорусские национальные игры – это часть культуры народа, уходящая своими корнями в его историю. Сохранение и развитие этих видов игр в наше время – залог еще большего расцвета самобытной национальной культуры. Вместе с тем, более широкое использование белорусских народных видов спорта в национальной системе физического воспитания и спорта может в некоторой степени разнообразить и учебно-тренировочный процесс.

МИНИЧ С. В., строительный факультет, гр. А-31,

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Козлова Н.И., канд. пед. наук, доцент
заведующая кафедрой УО «БрГТУ»

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЛЮДЕЙ РАЗНОГО ВОЗРАСТА, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Введение. Научные исследования показывают, что в условиях современного мира с появлением устройств, облегчающих трудовую деятельность, резко сократилась двигательная деятельность людей. В конечном итоге это приводит к снижению функциональных возможностей человека, а также к появлению различного рода заболеваний. В этой связи задачами физической культуры являются общее оздоровление, повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям внешней среды, предупреждение заболеваний и т.д.

Цель работы – определить влияние физических упражнений на людей, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Методы исследования. В работе применялись методы научных исследований и анализа литературных источников и информации интернет-сайтов.

Обсуждение результатов. Оздоровительный эффект физической культуры связан с повышением уровня физического и психического состояния человека до величин, которые гарантируют стабильное здоровье. Занятия физическими упражнениями доступны всем практически здоровым людям. В процессе занятий физической культурой повышаются аэробные возможности организма, повышается уровень общей выносливости, трудоспособности. Повышение работоспособности сопровождается снижением факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний: снижением веса тела и жировой массы, содержания холестерина в крови, снижением артериального давления и ЧСС. Оздоровительная физическая культура призвана воздействовать на организм в целом, поэтому упражнения должны быть разнообразными.

Выводы. В ходе аналитического исследования определено, что выполнение физических упражнений повышает активность обменных процессов, активизирует кровообращение, положительно влияет на дыхательную систему, двигательный аппарат, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Выбор оптимальной нагрузки, продолжительности и интенсивности занятий должен происходить исключительно на основе физического и психического состояния человека.

ЦИБУЛЕВСКАЯ Ю.Г., строительный факультет, гр. А-31,
Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Козлова Н.И., канд. пед. наук, доцент
заведующая кафедрой УО «БрГТУ»

ДИАГНОСТИКА И САМОДИАГНОСТИКА СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА ПРИ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Введение. При регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом важно систематически следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья. К основным видам диагностики относятся: врачебный контроль, диспансеризация, врачебно-педагогический контроль и самоконтроль. Наиболее прост и доступен для оценки состояния своего здоровья, физического развития и физической подготовки и их изменений под влиянием регулярных занятий упражнениями самоконтроль.

Цель работы – определить значение самоконтроля как одного из основных видов диагностики состояния организма.

Методы исследования. В ходе работы применялись методы анализа литературных источников и информации интернет-сайтов.

Обсуждение результатов. Самоконтроль необходим для того, чтобы занятия оказывали тренирующий эффект и не вызывали нарушения в состоянии здоровья. Показатели самоконтроля подразделяют на две группы – субъективные и объективные. К субъективным показателям относят: самочувствие, сон, аппетит, умственную и физическую работоспособность, положительные и отрицательные эмоции – стрессы.

К объективным показателям относят антропометрические измерения, показатели артериального давления, частоту сердечных сокращений, изменение частоты дыхания.

Самочувствие после занятий физическими упражнениями должно быть бодрым, настроение хорошим, занимающийся не должен чувствовать головной боли, «разбитости» и ощущения переутомления. Применяемые нагрузки должны соответствовать физической подготовленности и возрасту.

Выводы. Регулярные занятия физической культурой улучшают здоровье и функциональное состояние, повышают работоспособность и эмоциональный тонус. Самостоятельные занятия физической культурой нельзя проводить без врачебного контроля и, что еще более важно, самоконтроля. Контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания позволяют оценить правильность применения средств и методов занятий, тренировочных нагрузок.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ЩЕДРОВА Н.В. Польза и вред синтетических тканей для человека.....	4
2. ЗАХАРЕВИЧ А.А. Рациональное питание при повышенных физических нагрузках.....	5
3. АБРАМЧУК Е.В. Инновационные технологии при организации учебно-тренировочного процесса по гандболу в условиях вуза	6
4. ГРЕТЧЕНКО В.А. Гандбол в системе физического воспитания студентов.....	7
5. ГАВРИЛЮК Е.В. Дзюдо в системе физического воспитания студентов... 8	
6. КУДРИЦКИЙ М.Ю. Тренажёры в оздоровительной физической культуре студентов	9
7. ЗЫЛЬ Н.Н. Тренажёры и тренировочные устройства как средства, направленные на укрепление здоровья	10
8. ЯЦЕНКО Д.В. Влияние сна на функционирование организма человека.....	11
9. МЕЛЕЩУК Д.В. О популярности бега	12
10. БУГАЕВА А.Н. Физическая и умственная деятельность как неделимое целое.....	13
11. СКОВБЕЛЬ Т.С. Физическая культура в жизни студентов.....	14
12. ХАВРЫЛЮК М.М. Физическая культура как современная учебная дисциплина	15
13. АНИСЬКО А.О. Значимость физической культуры в жизни студентов ...	16

Секция 2. Роль физической культуры в профилактике и лечении различных заболеваний

14. РОЖКОВ С.Г. Нетрадиционные средства и методы, направленные на профилактику и лечение сколиозов.....	17
15. БАРТОШЕВИЧ В.В. Физическая культура при нарушении функций опорно-двигательного аппарата.....	18
16. ПАШКОВА А.В. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему человека	19
17. КУЦКО А.Е. Физическая культура как средство, направленное на укрепление здоровья человека	20
18. КОВАЛЕВИЧ Д.А. Физическая культура как средство оздоровления студенческой молодежи	21
19. ГРИЦЕВИЧ В.В. Специальная физическая культура при микроинсультах	22
20. СТАРОВОЙТОВА А.Ю. Лечебная физическая культура при миопии	23

21. КОПЕНКОВА А.В. Артрозы и методы их лечения	24
22. ЧУРИЛО П.Ю. Методика организации занятий при правостороннем сколиозе	25
23. ЯСЕНКО О.В. Лечебная физическая физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.....	26
24. МАТЮШИН Е.С. Физическая культура в вузе как основа здорового образа жизни студенческой молодежи.....	27
25. ЯЧНИК И.И. Нетрадиционные методы и средства лечения сколиоза.....	28

Секция 3. Релаксационная физическая культура при различных функциональных нарушениях организма человека

26. ДЕМИДЮК С.В. Релаксационная физическая культура при нарушениях функций щитовидной железы	29
27. КОРЕНЬ У.Ю. Рекреационная физическая культура при заболевании панкреатитом.....	30
28. ВЕРБИЦКИЙ В.И. Релаксационная физическая культура как средство восстановления здоровья студента	31
29. ЕПИШКО К.В. Релаксационная физическая культура при недостаточной выработке эритроцитов в крови.....	32
30. МИРОНОВА А.В. Профилактика и лечение вегетососудистой дистонии средствами релаксационной физической культуры	33
31. САДУХА В.В. Релаксационная физическая культура при язвенной болезни.....	34
32. ХОДИЧЕНКО А.Н. Релаксационная физическая культура при заболевании желудочно-кишечного тракта.....	35
33. ЗУЕВА В.В. Релаксационная физическая культура при вегетососудистой дистонии.....	36
34. СТАРОСТЕНКО В.А. Гомеопатические средства при заболевании щитовидной железы.....	37
35. ТОРГАШЕВА О.В. Спортивные музеи как форма пропаганды физической культуры и здорового образа жизни.....	38
36. МОРОЗ Д.С. Национальные подвижные игры в Беларуси.....	39
37. МИНИЧ С.В. Влияние физических упражнений на людей разного возраста, имеющих отклонения в состоянии здоровья.....	40
38. ЦИБУЛЕВСКАЯ Ю.Г. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.....	41

Научное издание

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**Тезисы докладов V региональной студенческой научно-методической конференции,
посвящённой чемпионам XXII зимних Олимпийских игр
(Сочи 2014)**

Дарье Домрачевой, Антону Кушниру, Алле Цупер

г. Брест, 18 марта 2014 г.

Текст печатается в авторской редакции

Ответственный за выпуск: В.Н.Кудрицкий

Редактор: Е.А. Боровикова

Компьютерная верстка: Е.А. Боровикова

Корректор: Е.В. Никитчик

Издательство БрГТУ.

Подписано к печати 13.03.2013 г. Формат 60×84 1/16. Бумага «Снегурочка».

Усл. п.л. 2,55. Уч.-изд. л. 2,75. Тираж 50 экз. Заказ № 222.

**Отпечатано на ризографе Учреждения образования
«Брестский государственный технический университет».**

224017, Брест, ул. Московская, 267.