

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 IV региональной студенческой
научно-методической конференции**

г. Брест, 12 марта 2013 г.

Брест 2013

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»

В настоящем сборнике опубликованы доклады IV региональной студенческой научно-методической конференции «Физическая культура и спорт – основа здорового образа жизни», посвященные актуальным проблемам организации здорового 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.

Редакционная коллегия:

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

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

Орлова Н.В., канд. пед. наук, доцент кафедры ФВиС УО «БрГУ»

Физическая культура и спорт – основа здорового образа жизни.
IV региональная студенческая научно-методическая конференция, Брест,
12 марта 2013 г. / УО «Брест. гос. техн. ун-т» : редколлегия : Н.И.Козлова
(гл.редактор) [и др.] – Брест, 2013. – 40 с.

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

Научное редактирование сборника тезисов докладов

Секция 1. Традиционные и нетрадиционные средства и методы, направленные на профилактику и лечение различных заболеваний.

В данном разделе сборника сделан подбор тезисов докладов, отражающих направления использования традиционных и нетрадиционных средств и методов физической культуры в учебном процессе при профилактике и лечении различных заболеваний – сколиоза, миопии, желудочно-кишечного тракта, печени, сердечно-сосудистой и дыхательной систем:

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

Секция 2. Физическая культура как средство оздоровления и формирования здорового образа жизни студентов.

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 – кандидат педагогических наук, доцент кафедры ФВиС УО «БрГТУ» **Орлова Наталья Васильевна.**

Секция 3. Спортивные технологии, используемые в учебно-тренировочном процессе при подготовке студентов-спортсменов по различным видам спорта в условиях вуза.

Третий раздел сборника научных работ посвящен использованию в учебно-тренировочном процессе современных технологий, направленных на подготовку студентов по различным видам спорта – баскетболу, волейболу, боксу и борьбе дзюдо.

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

СЕКЦИЯ 1. ТРАДИЦИОННЫЕ И НЕТРАДИЦИОННЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРОФИЛАКТИКУ И ЛЕЧЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

АПАНАСЕВИЧ И.В., машиностроительный факультет,
гр. МАПП-2, Брест, УО «БрГТУ»

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

РОЛЬ ОРТЕЗОВ ПРИ ПРОФИЛАКТИКЕ СКОЛИОЗОВ

Введение. Ортезы – это внешние ортопедические приспособления, призванные корригировать, стабилизировать и компенсировать нарушения опорно-двигательной системы, а так же обеспечивать защиту и разгрузку суставов. Тutory, бинды, корсеты, реклинаторы, ортопедические аппараты, брейсы, наколенники, головодержатели, ортопедические стельки (супинаторы, пронаторы, подпяточники) – вот далеко не полный перечень изделий, объединяемых понятием “ортез”.

Цель работы – изучить и определить эффективность использования ортезов при профилактике сколиоза.

Методы исследования. Применялись общепринятые педагогические методы – опрос, изучение научно-методической и медицинской литературы по проблеме возникновения, профилактики и лечения сколиоза.

Обсуждение результатов. Опорно-двигательная система человека, несмотря на кажущуюся совершенство, на самом деле весьма уязвима, и по статистике 97% людей хотя бы раз в своей жизни сталкиваются с заболеванием суставов и позвоночника. Ушибы, растяжения, подвывихи – самые безобидные из возможных последствий при заболевании опорно-двигательного аппарата. Для защиты суставов и продления их жизни мы рекомендуем использовать специальные ортопедические внешние приспособления, именуемые ортезами. Создавая внешнюю поддержку, разгружая и стабилизируя суставы, ортезы эффективно способствуют лечению и профилактике различных суставных заболеваний.

Выводы. Ортезы являются одними из эффективных средств при профилактике сколиоза. Они подбираются индивидуально для каждого пациента, и их рекомендуется носить определенное время в чередовании с выполнением специальных релаксационных физических упражнений.

Литература

1. Кудрицкий, В.Н. К здоровью через здоровый образ жизни / В.Н. Кудрицкий, В.А. Пасичниченко. – Брест: БрГТУ, 2007. – 54 с.

ПЫЗИК М.И., факультет ВиГ, гр. ЭС-11, Брест, УО «БрГТУ»
Научный руководитель – Бобич И.В., преподаватель УО «БрГТУ»

ГОМЕОПАТИЯ КАК СРЕДСТВО ЛЕЧЕНИЯ АСТМЫ

Введение. Бронхиальная астма – одно из самых распространенных аллергических заболеваний. Основное ее проявление – эпизоды затрудненного дыхания и кашля. Причина бронхиальной астмы – гиперактивность бронхов вследствие хронического аллергического воспаления их слизистой оболочки.

Цель работы – изучить состояние вопроса по данным медицинским источникам для определения эффективности гомеопатии при лечении астмы.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы: педагогические наблюдения, опрос, анкетирование и анализ литературы по теме гомеопатии.

Обсуждение результатов. Особое место при лечении бронхиальной астмы должно отводиться гомеопатии.

Гомеопатия – система лечения ничтожно малыми, часто принимаемыми дозами лекарств, вызывающих в больших дозах у здоровых людей явления, сходные с симптомами самой болезни. Гомеопатия разработана немецким врачом С.Ганеманом в начале XIX-го века. Гомеопатический препарат – это лекарственное средство, представляющее коллективное состояние энергоинформационных характеристик атомов, микроэлементов и биомолекул исходного вещества растительного, минерального и животного происхождения, обеспечивающее через биорезонансный эффект гармонизацию биопроцессов в организме. Проверенная веками эффективность, практическое отсутствие побочных явлений, относительная дешевизна стали основой популярности гомеопатического метода лечения и профилактики заболеваний.

Выводы. Таким образом, необходимо отметить, что гомеопатическая терапия может весьма успешно сочетаться со стандартными методами лечения. Гомеопатическое лечение наиболее эффективно у больных с явлениями предастмы, при начальных проявлениях бронхиальной астмы легкой и средней степени тяжести, а также как средство, предупреждающее рецидивы заболевания в фазе обострения и в периоде ремиссии.

Литература

1. Кудрицкий, В.Н. Оздоровительная физическая культура в режиме дня студентов / В.Н. Кудрицкий. – Брест.: БрГТУ, 2008. – 71 с.

РИМША О.А., ГОЛОД Е.Н., строительный факультет, гр. А-24,
Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Юрчик В.Ф., старший преподаватель
УО «БрГТУ»

НЕТРАДИЦИОННЫЕ СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ МИОПИИ

Введение. Научные исследования в области заболевания близорукости показывают, что это заболевание, при котором лучи света слишком сильно преломляются в соответствующих средах глазного яблока. Это может быть связано как с усилением функции преломляющих сред, так и с излишне вытянутой формой глазного яблока. Поскольку близорукость формируется, как правило, в детском возрасте, самое пристальное внимание уделяется, прежде всего, ее профилактике и предупреждению прогрессирования у детей и подростков. Она связана главным образом с длительной зрительной работой на близком расстоянии, особенно при недостаточном или неправильном освещении. Если вовремя не принять меры, то близорукость может прогрессировать, что в ряде случаев приводит к серьёзным необратимым изменениям в глазу и значительной потере зрения. Поэтому необходимо не реже двух раз в год проходить осмотр у офтальмолога с проверкой глазного дна. На результатах этих осмотров будет основываться выбор методов лечения.

Цель работы – исследовать, какие существуют нетрадиционные средства профилактики и лечения миопии.

Методы исследования. В работе применялись общепринятые методы: опрос, изучение литературных источников по данному заболеванию.

Обсуждение результатов. Полученные результаты показали, что в настоящее время большое внимание при лечении близорукости отводят к нетрадиционным средствам, к которым можно отнести: препараты растительного происхождения. К растительным препаратам можно отнести: черничный отвар; ягоды черники, черной бузины и клюквы; сок морковно-петрушечный; мякоть плодов шиповника, березы и ядер грецкого ореха; травяные сборы; примочки. Допускается воздействие на точки с применением точечного массажа и электростимуляции.

Выводы. Таким образом, нами было выяснено, что в домашних условиях можно ослабить или даже вылечить близорукость с помощью перечисленных нетрадиционных методов.

РАВКОВИЧ К.Н., строительный факультет, гр. П-323,

Брест, УО «БрГТУ»

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

ГОМЕОПАТИЯ КАК НЕТРАДИЦИОННЫЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖЕЛУДОЧНО - КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Введение. Желчнокаменная болезнь – это заболевание, обусловленное наличием камней в желчном пузыре и желчных протоках. Причиной возникновения желчных камней могут стать: неправильное питание, нарушение жирового обмена, нарушения в работе печени, застой желчи, воспаление желчного пузыря и малоподвижный образ жизни.

Цель работы – проанализировать эффект применения гомеопатических препаратов при желчнокаменной болезни.

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

Обсуждение результатов. К нетрадиционному методу лечения ЖКТ относится гомеопатическое лечение. Гомеопатические средства стимулируют естественные защитные силы организма, которые «тренируются и закаляются» в предложенных условиях, и организм попросту привыкает к ним. Настоящему возбудителю болезни становится «неуютно» в организме человека и он «капитулирует». В этом заключается принципиальное отличие гомеопатии от обычных (аллопатических) методов, которые воздействуют на симптом болезни химическими препаратами по принципу «подобное лечится противоположным». Гомеопатическое лечение требует от самого пациента некоторой самодисциплины. При приеме гомеопатического лекарства рекомендуется соблюдать ряд условий: все гомеопатические препараты принимают отдельно от пищи обычно за полчаса или за час до еды; гомеопатические препараты перед проглатыванием следует подержать во рту.

Выводы. Профилактическое гомеопатическое лечение может оградить больного от хирургического вмешательства, ликвидировать способствующие желчнокаменной болезни явления – воспаление желчного пузыря, дискинезию, склонность желчного пузыря к спазмированию, а также образование новых камней и песка. Гомеопатические методы лечения имеют определенные преимущества: доступность, менее затратные, не дают осложнений.

СТЕПАНЮК К.В., строительный факультет, гр. П-320,
Брест, УО «БрГТУ»

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

ТРЕНАЖЁРЫ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ЛЕЧЕНИЯ СКОЛИОЗА

«. *Введение.* Сколиоз – это боковое искривление позвоночника по отношению к своей вертикальной оси. При сколиозе изменяется нормальное расположение позвонков, вследствие чего могут сдавливаться выходящие из межпозвонковых отверстий нервы и сосуды. Учитывая, что каждый сегмент спинного мозга, находящийся на уровне того или иного позвонка, отвечает за деятельность определенного органа, при искривлении позвоночника автоматически нарушается функция органов и систем организма соответственно уровню искривления.

Цель работы – исследовать характерные особенности некоторых тренажеров, эффективно влияющих на профилактику и лечение сколиозов.

Методы исследования. В нашей работе мы применяем следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения и опрос.

Обсуждение результатов. С целью определения эффективности применения специальных тренажеров мы обратили внимание на тренажёр «Бэклайф». Это первый в мире аппарат для лечения болей в пояснице в домашних условиях. Аппарат приводит в движение позвонки в нижней части спины, совершая легкое периодическое эллиптическое движение. Такое движение периодически поднимает арку бедра, увеличивает межпозвоночное расстояние, освобождает от опущения естественной скованности в области поясницы, усиливает кровообращение и доступ кислорода к очагу боли. Тренажёр «Бэклайф» снимает чувство скованности в области поясницы, восстанавливает подвижность поясницы, уменьшает боли при его регулярном использовании, формирует осанку и уменьшает напряжение мышц.

Выводы. Для лечения сколиоза и болей в спине рекомендуется приобрести аппарат «Бэклайф» и использовать его в домашних условиях. Этот тренажёр впервые был запатентован в 2002 году. Создание этого уникального тренажёра положило начало лечению сколиоза в домашних условиях.

Литература

1. Кудрицкий, В.Н. Оздоровительная физическая культура в режиме дня студентов / В.Н. Кудрицкий. – Брест.: БрГТУ, 2008. – 71 с.

КОРОГОДА П.И., факультет ВиГ, гр. ТВ-2,

Брест, УО «БрГТУ»

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

НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПРОФИЛАКТИКУ И ЛЕЧЕНИЕ СКОЛИОЗА

Введение. Сколиоз – боковое искривление позвоночника, которое приводит к значительному нарушению осанки человека. Отрицательное влияние на формирование осанки оказывают неблагоприятные условия окружающей среды, социально-гигиенические факторы, в частности длительное пребывание человека в неправильном положении тела. Причиной сколиоза могут быть нерациональная одежда, заболевание внутренних органов, недостаточная освещенность рабочего места, несоответствующая росту человека мебель.

Цель работы – изучение методик применения нетрадиционных средств и методик при профилактике и лечении сколиозов.

Методы исследования. В работе применялись общепринятые методы педагогических наблюдений, направленные на определение эффективных нетрадиционных средств и методов профилактики сколиоза, метод анализа литературных источников отечественных и зарубежных авторов.

Обсуждение результатов. Все методы профилактики и лечения сколиоза можно разделить на две основные группы – оперативная и консервативная группы лечения. Основным способом профилактики сколиоза является консервативное лечение. Оно доступно, эффективно и не требует больших затрат. В комплекс консервативного лечения рекомендуется включать традиционное лечение, мануальную терапию и лечебную физическую культуру с использованием различных нетрадиционных средств и методов лечения.

Выводы. Таким образом, изучив специальную литературу по проблеме возникновения сколиоза, нами было установлено следующее: профилактика и лечение сколиоза зависит от возраста больного, степени сколиоза и деформации позвоночника. Профилактика сколиоза предусматривает поддержание правильной осанки, двигательной активности и режима питания. Эффективным средством профилактики сколиоза является лечебная физическая культура, применяемая при консервативном лечении.

Литература

1. Кудрицкий, В.Н. Оздоровительная физическая культура в режиме дня студентов / В.Н. Кудрицкий. – Брест.: БрГТУ, 2008. – 71 с.

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

Брест, УО «БрГТУ»

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

АКУПРЕССУРА КАК МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Введение. Акупрессура является дальнейшим развитием акупунктуры (иглоукальвание, иглотерапия). Акупрессура не только утоляет боль, но сокращает также время болезни, устраняет нарушения функциональной деятельности органов, ликвидирует органические последствия неврозов (тревоги, беспокойства, болезни), нарушения напряжения (стрессового состояния).

Цель работы – изучить эффективность акупрессуры при профилактике и лечении различных простудных и инфекционных заболеваний. Апробировать различные варианты использования акупрессуры с целью профилактики.

Методы исследования. Проводился анализ и обобщение литературных источников отечественных и зарубежных авторов, а также опрос и анкетирование по данной проблеме.

Обсуждение результатов. Акупрессура, в отличие от акупунктуры, не причиняет ни боли от укола иглы, ни вызывает кровотечения и исключает внесение инфекции, она проста, надежна и безопасна. Наряду с основными линиями (меридианами) и испытанными точками постоянно открываются новые «специальные» точки, при воздействии на которые возникает положительный эффект при определенных расстройствах и нарушениях функциональной деятельности органов человека. Эти меридианы имеют определенные наименования: «Большой сердечный» – мастер сердца; «Трехстепенный обогреватель» или «Меридиан-губернер». Таким образом, при использовании акупрессуры с целью профилактики различных заболеваний мы можем получить достаточно большой эффект.

Выводы. Для достижения эффективности лечения необходимо знать, где расположена определенная точка и время воздействия на нее. В настоящее время человек страдает от перевозбуждения, перенапряжения и стрессов. Следствием этого является истощение организма, подавленное состояние, сердечная недостаточность, недостаточность кровообращения, гипотония и холодность. Акупрессура является средством, с помощью которого человек может защитить себя от всякого рода стрессов. Она восстанавливает равновесие нервной системы.

ТАРАТЕНКОВА М.А., факультет ВиГ, гр. ВО-22,

Брест, УО «БрГТУ»

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

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Введение. Для того, чтобы практически осуществить общую направленность профессионально-прикладной физической подготовки, решить ее задачи, необходимо иметь данные о профессии – профессиограмму.

Цель работы – ознакомить занимающихся с теоретическими основами профессионально-прикладной физической подготовки, обучить студентов правильно выполнять специальные физические упражнения прикладного характера.

Методы исследования. При выполнении данной работы мы применяли следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогические наблюдения, опрос и хронометрирование при выполнении студентами специальных упражнений.

Обсуждение результатов. При подготовке студентов по ППФП особое место необходимо отводить составлению профессиограммы. Профессиограмму, как правило, можно составлять для профессии или группы профессий. В этом случае необходимо учитывать следующее: общие сведения о профессии и типовые производственные показатели работы; условия труда; психофизиологическую и трудовую деятельности; характер и психологическую устойчивость личности, имеющие существенное значение для успеха в работе; интегральную оценку роли и надежности личного фактора в профессиональной деятельности; влияние профессии на личность; актуальность содержания профессионально-прикладной физической подготовки.

Выводы. Таким образом, физическую культуру необходимо рассматривать как средство, направленное на всестороннее гармоничное развитие человека, в основу которого должны входить обще-оздоровительные и специально-направленные мероприятия, с акцентом на профессионально-прикладную физическую подготовку.

Литература

1. Кудрицкий, В.Н. Профессионально-прикладная подготовка / В.Н. Кудрицкий. – Брест: БрГТУ, 2005. – 275с.

КОСЕНКО А.С., факультет ЭИС, гр. ПЭ-8,
Брест, УО «БрГТУ»

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

ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Введение. Домашние задания по физической культуре – одна из форм самостоятельной работы. Регулярное выполнение домашних заданий по физической культуре приобщает студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями, способствует совершенствованию двигательных навыков и умений, улучшению физического развития.

Выполнение упражнений в домашних условиях способствует развитию необходимых двигательных качеств, таких как гибкость, выносливость, быстрота, сила, повышает кондиционную физическую подготовленность.

Цель работы – определить целесообразность использования домашних заданий по физической культуре для студентов вузов.

Методы исследования. В работе применялись методы педагогического наблюдения, опрос, изучение и анализ литературных источников по данной проблеме.

Обсуждение результатов. В начале учебного года нами определялся уровень физического развития студентов 2 курса факультета ЭИС. В ходе тестирования было определено, что студентов с высоким уровнем физического развития в группе нет; средний уровень физического развития имеют 51,2 % обучающихся; 48,8 % студентов имеют низкий уровень физического развития. Учитывая выявленный уровень данного показателя, физической подготовки, студентам было предложено выполнять в течение семестра домашние задания [1]. В конце семестра было проведено повторное тестирование. По результатам тестирования у 10% студентов выявлен высокий уровень физического развития, у 62,2 % – средний, у 27,8 % студентов отмечен низкий уровень физического развития.

Выводы. Таким образом, можно утверждать, что систематическое выполнение домашних заданий по физической культуре является целесообразным, поскольку способствует повышению уровня физического развития студентов.

Литература

1. Семенов, Л. А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях; состояние, проблемы, перспективы: монография / Л. А. Семенов. – Екатеринбург: изд-во Рос. гос. проф.- пед. ун-та, 2005. – 168 с.

КОПЧАК А.Р., факультет ЭИС, гр. АС-32,
Брест, УО «БрГТУ»
Научный руководитель – Лесоцкий А.А., старший преподаватель
УО «БрГТУ»

НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ПРИ ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИИ СКОЛИОЗА

Введение. Сколиотические нарушения позвоночника считаются одним из наиболее сложных изъянов опорно-двигательного аппарата человека. Сколиоз называют биологической трагедией человечества. По статистическим данным ученых Европы, в странах СНГ почти у 98% детей оказывается такая патология. При проявлениях сколиоза отмечаются нарушения не только функции опорно-двигательного аппарата, но и возникновение и развитие негативных сдвигов в функционировании внутренних органов, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, что первично обусловлено процессом патологического искривления позвоночника.

Цель работы – обосновать эффективность нетрадиционных средств и методов при профилактике и лечении сколиоза

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

Обсуждение результатов. К нетрадиционным средствам и методам лечения сколиоза можно отнести японский метод лечения. Он заключается в том, что пациент должен лечь на твердую постель, положить под шею жесткий валик или подушку. Руки и ноги необходимо вытянуть вверх под прямым углом к туловищу и одну минуту мелко потряхивать и вибрировать конечностями. Лечение сколиоза компрессами: к позвоночнику можно прикладывать компресс со спиртовой настойкой цветков одуванчика или каштана; лечение сколиоза хвойными ваннами; кавказский способ лечения сколиоза – в этом случае сначала надо делать холодные обмывания, затем накладывать холодный компресс на места сколиоза; сидячие ванны – сидячая ванна из настоя травы кровохлебки лекарственной, ванна из отвара корней чернокорня лекарственного; водолечение сколиоза с использованием настоя коры дуба обыкновенного, цветков ромашки и листьев подорожника; при лечении сколиозов широко используют компрессы и растирания.

Выводы. Таким образом, хочется еще раз отметить, что сколиоз – болезнь сложная, но излечимая. Лечение зависит от возраста больного, типа сколиоза и степени деформации позвоночника.

СЕКЦИЯ 2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

БОРСУК Е.И., строительный факультет, гр. ТП-18,
Брест, УО «БрГТУ»

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

АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Введение. Назначение физической культуры определено тем, что вклад физкультурного образования в общее высшее образование должен состоять в обеспечении студентов всеми аспектами знаний о жизнедеятельности человека, о его здоровье и здоровом образе жизни.

Цель работы - изучить аспекты формирования положительного отношения и интереса к занятиям физическими упражнениями и спортом у студенческой молодежи.

Методы исследования. В работе применялись: анализ научно-методической литературы, социологический опрос респондентов, анкетирование, математико-статистический метод.

Обсуждение результатов. Чтобы выявить, какие факторы в ходе учебного процесса оказывают положительное влияние на физическую активность студентов, и понять влияние этих факторов на воспитательные функции, было проведено исследование (социологический опрос), в котором приняли участие студенты строительного факультета 2 курса БрГТУ. Полученные данные свидетельствуют о том, что 79% учащейся молодежи желают заниматься различными видами спорта по индивидуальным предпочтениям, 3,04% - категорически отрицают включение в распорядок дня выполнение физических упражнений, 15,96% - не имеют определенного мнения и 2% респондентов уклонились от ответа. Огромную роль играет тот факт, что студент на момент поступления в вуз либо занимался ранее физическими упражнениями, либо собирается заниматься одним из видов спорта, этот показатель составил 19,5% и 37,5%.

Выводы. По нашему мнению, для разнообразия двигательной активности, следует ввести в программу плавание и бодибилдинг. Не стоит приносить студентам вид спорта, в котором они не заинтересованы, ведь это может негативно повлиять на отношение к физической культуре в будущем.

ЧУРИЛО П.Ю., экономический факультет, гр. Ф-27,

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Король Р.Ю., преподаватель УО «БрГТУ»

РОЛЬ СЕРДЦА В ФУНКЦИОНАЛЬНОМ СОСТОЯНИИ ЧЕЛОВЕКА

Введение. В деятельности сердца можно выделить 2 фазы: систола (сокращение) и диастола (расслабление). Систола предсердий слабее и короче систолы желудочков. В сердце человека систола предсердий длится 0,1с, а систола желудочков – 0,3с. Диастола предсердий занимает 0,7с, а желудочков – 0,5с. Общая пауза (одновременная диастола предсердий и желудочков) сердца длится 0,4с. Весь сердечный цикл продолжается 0,8с. Длительность различных фаз сердечного цикла зависит от частоты сердечных сокращений.

Цель работы – обосновать, что при регулярном выполнении утренней гигиенической гимнастики и специальных физических упражнений можно добиться улучшения работы сердечно-сосудистой системы.

Методы исследования. Изучение специальной литературы отечественных и зарубежных авторов, педагогические наблюдения и анкетирование.

Обсуждение результатов. Показателями работы сердца являются систолический и минутный объем. Систолический объем сердца – это количество крови, которое сердце выбрасывает в соответствующие сосуды при каждом сокращении. Величина систолического объема зависит от состояния миокарда и организма. У взрослого здорового человека при относительном покое систолический объем каждого желудочка составляет приблизительно 70-80 мл. Таким образом, при сокращении желудочков сердца в артериальную систему поступает 120-160 мл крови. Систолический и минутный объем сердца характеризует деятельность всего аппарата кровообращения. Жизнь организма возможна лишь при условии непрерывного поступления из внешней среды в ткани тела питательных веществ, кислорода и воды и выведения продуктов обмена веществ через органы выделения – почки, легкие, кожу.

Выводы. Значение сердечно-сосудистой системы заключается в обеспечении постоянной циркуляции крови по замкнутой системе сосудов, поэтому рекомендуется для поддержания работоспособности сердечно-сосудистой системы в жизни человека ежедневно выполнять специальный комплекс физических упражнений, направленных на укрепление сердечно-сосудистой системы.

ПАРФЕНЮК С.С., факультет ЭИС, гр. Э-47,

Брест, УО «БрГТУ»

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

РЕЛАКСАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ СКОЛИОЗАХ

Введение. Сколиоз позвоночника является очень древним заболеванием. Он представляет боковое искривление позвоночника, которое может вызывать различные дисфункции внутренних органов и систем организма. В детском и юношеском возрасте, на ранних стадиях развития сколиотической болезни, её лечат консервативными методами. Однако, при тяжёлом и прогрессирующем сколиозе единственным решением считается оперативное вмешательство.

Цель работы – изучить влияние релаксационной физической культуры на эффективную профилактику и лечение сколиоза.

Методы исследования. В исследовании применялся анализ литературных источников отечественных и зарубежных авторов. Опрос и анкетирование.

Обсуждение результатов. Релаксация – ослабление, расслабление, снижение тонуса скелетной мускулатуры. Релаксация может быть достигнута в результате применения специальных психофизиологических техник, физиотерапии и лекарственных препаратов. Для лечения сколиоза рекомендуется применять мягкие техники постизометрической релаксации – разновидности мануальной терапии, напоминающей синтез массажа и пассивной лечебной гимнастики. Коррекция искривления должна осуществляться постепенно. Каждый сеанс воздействия должен затрагивать не более 1 – 2 позвоночных сегментов. Рекомендуется сеансы мануальной терапии при сколиозе проводить не чаще 1 раза в неделю.

Выводы. Релаксация может быть достигнута в результате применения специальных психофизиологических техник, физиотерапии и лекарственных препаратов. Существуют следующие методы лечения сколиоза при помощи релаксации: прогрессивная мышечная релаксация, дыхательная релаксация, массаж. В лечении сколиоза большую роль играет аутогенная тренировка. Релаксация оказывает хороший оздоровительный эффект при лечении сколиоза и других заболеваний. Релаксация способствует снятию психического напряжения, расслаблению мышц. Она особенно эффективна для людей с повышенным мышечным тонусом. Релаксация – это способ укрепления здоровья при помощи использования специальных упражнений.

ИСМАИЛОВ Р. О., машиностроительный факультет, гр. Т-78,
Брест, УО «БрГТУ»
Научный руководитель – Моисейчик Э. А., канд. пед. наук, доцент,
УО «БрГУ им. А.С.Пушкина»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ И ГАРМОНИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

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

Цель работы – обосновать некоторые направления физической культуры как фактора адаптации и гармонизации личности студента.

Методы исследования. В работе применялся метод анализа литературных источников.

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

Современное студенчество представляет собой один из наиболее динамичных сегментов белорусского общества. В условиях необходимости расширения и углубления социальных трансформаций и реформ, почти императивно диктуемых вызовами времени, вузовская молодежь выступает и как барометр направления и хода перемен, и как социальная база новой формирующейся национальной, научной, культурной, политической элиты страны.

На этом фоне современные статистические данные свидетельствуют о тревожной тенденции к снижению общего уровня физического здоровья студенчества. Таким образом, физическая культура студенческой молодежи выступает как фактор адаптации и гармонизации личности студента. Большое значение принадлежит здесь игровым видам спорта (футбол, волейбол, баскетбол и т.д.). В социально-психологическом плане они выступают как: форма социального тренинга, закрепляющая коллективизм, взаимовыручку, распределение социальных ролей в группе; динамичный фактор, в максимальной мере способствующий всестороннему физическому совершенствованию личности.

Выводы. Сочетание вышеотмеченных социальных тренингов обеспечивает высокий педагогический потенциал использования игровых видов в современном вузе.

НАЗАРОВА А.И., машиностроительный факультет, гр. ТЭА-19,
Брест, УО «БрГТУ»
Научный руководитель – Бажанова Г.К., старший преподаватель
УО «БрГТУ»

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВИДОВ ОБУВИ В ФОРМИРОВАНИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА КАК ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ СТУДЕНТОВ

Введение. Вопросы регламентации двигательной активности студентов в настоящее время решаются на основе изучения и подбора обуви для динамической деятельности. Новые тенденции моды иногда не могут показать самое главное применение обуви. Обувь, не обладающая рессорной функцией и лишенная супинации, приводит к плоскостопию.

Цель работы - изучить влияние обуви на опорно-двигательный аппарат как одно из направлений здоровьесберегающей технологии студентов.

Методы исследования. В работе применялись анализ научно-методической литературы, социологический опрос респондентов, математико-статистический метод.

Обсуждение результатов. Социологический опрос показал: 60% респондентов носят обувь на высоком каблуке, 20% студенческой молодежи приобретают обувь с каблуком не выше 5-6 см, 18% выбирают спортивную обувь, около 2% предпочитают обувь с плоской подошвой. Широко распространено такое заболевание, как вальгусная деформация большого пальца стопы. Основная опасность кроется в неправильном выборе обуви. Девушки – это основная группа риска, поскольку многие из них носят обувь на высоком каблуке и с узким носом. Большая нагрузка падает на передний отдел, следовательно, нарушается биомеханика сустава большого пальца, возникают условия для деформации данной зоны. При этом снижается внутренний продольный свод стопы, приобретая удлинённый вид. Поперечное плоскостопие встречается чаще, приблизительно 80% от всех случаев плоскостопия. Причиной является недостаточность функции связочного аппарата, избыточный вес, ходьба на каблуках, в тесной и узконосой обуви, а так же продолжительные статические нагрузки.

Выводы. Таким образом, удобная обувь с супинатором эффективна для профилактики развития плоскостопия и вальгусной деформации пальцев, увеличивает дугу свода стопы, разгружает мышцы ног, вес тела распределен более равномерно.

ПАВЛЮЧУК Н.В., факультет ВиГ, гр. М-139,

Брест, УО «БрГТУ»

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

УО «БрГТУ»

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Введение. В течение года нами проводились исследования по определению возможности применения направлений фитнеса в занятиях физической культуры разной направленности и выявлению их эффективности.

Цель работы – изучить, научно обосновать и определить эффективность внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс студентов разных курсов.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы исследования: сбор и анализ текущей информации; получение анализа текущей информации; педагогический эксперимент; метод математической обработки результатов исследования.

Обсуждение результатов. Опрос студентов БрГТУ позволил выявить, что наиболее популярными являются фитнес-технологии, основанные на оздоровительных видах гимнастики. В связи с этим, на базе БрГТУ был проведён педагогический эксперимент, где была определена эффективность применения фитнес-технологий в подготовительных частях занятия с игровой и легкоатлетической направленностью. В эксперименте приняли участие 58 студентов. Контрольная группа занималась по программе физической культуры с направленным развитием двигательных способностей. Экспериментальная группа занималась по той же программе, только подготовительная часть занятия проводилась по разработанной методике, основанной на применении фитнес-технологий.

Выводы. 1. Аэробную выносливость у студентов можно эффективно развивать средствами классической и танцевальной видов аэробики. 2. Применение фитнес-технологий в занятиях физической культуры разной направленности способствует развитию основных двигательных способностей. 3. Применение фитнес-технологий способствует эффективному решению задач подготовительной части занятия.

Литература

1. Лукьяненко, А.Г. Оздоровительный фитнес в системе физического воспитания учащихся колледжа / А.Г. Лукьяненко: автореф. дисс. канд. пед. наук. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2009. – 21 с.

ПЕТРОЛАЙ Н. Ю., факультет ВиГ, гр. М-139,

Брест, УО «БрГТУ»

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

СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ

Введение. При определении физической подготовленности занимающихся фитнесом применяется метод контрольных испытаний с помощью специальных физических упражнений или тестов.

Цель работы - определить методы педагогической оценки физической подготовленности студентов, занимающихся фитнесом.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы: сбора и анализа текущей информации; получения анализа ретроспективной информации; метод математической обработки результатов исследования.

Обсуждение результатов. Приводим ряд контрольных упражнений, которые может применить преподаватель для выявления уровня развития двигательных способностей студентов.

При определении силы различных мышечных групп: «отжимание», «поднимание ног». Скоростные способности: «упор присев - упор лежа», «прыжки с вращением пеньковой скакалки за 10,30 секунд». Скоростно-силовые способности студентов: «прыжок в длину», «прыжок вверх», «прыжок шагом». Подвижность в различных суставах или гибкость определяется упражнениями: «наклон вперед», «наклон назад», «шпагат», «продольный шпагат». При выявлении состояния функции равновесия и вестибулярной устойчивости: «равновесие на одной ноге», «кувырки», «вращение в наклоне вперед», «вращение с отведением головы назад».

Выводы: 1. Контрольные упражнения должны быть простыми, наглядными по результатам, хорошо воспроизводимыми занимающимися.
2. Для определения физической подготовленности применяются разнообразные контрольные упражнения.

Литература

1. Бубэ, Х. Тесты в спортивной практике / Х. Бубэ, Г. Фэк, Х. Штублер, Ф. Трогш. – М.: ФиС, 1968. – С.57.
2. Фирилева, Ж. Е. Актуальные проблемы развития фитнеса в России / Ж. Е. Фирилева: Сборник материалов Всероссийской науч.-практич. конф. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2009. – 260 с.

ДОРОПНЕВИЧ С.А., факультет ЭИС, гр. АС-32,

Брест, УО «БрГТУ»

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

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ

Введение. Состояние здоровья молодежи является важнейшим слагаемым здорового потенциала нации. Сохранение и развитие здоровья молодежи, формирование здорового образа жизни сегодня имеет приоритетное значение. Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора.

Цель работы – определить основные составляющие здорового образа жизни.

Методы исследования. В работе использовались такие методы научных исследований, как анализ и обобщение литературных источников.

Обсуждение результатов. Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание [1]. Современный учебный процесс зачастую приводит к ухудшению состояния здоровья студентов. В ходе аналитического исследования определено, что, по данным ежегодных медицинских осмотров, 75% студентов имеют хронические заболевания, такие как: остеохондроз, сколиоз, плоскостопие, различные заболевания зрительных органов, нервно-психические расстройства и аллергические заболевания.

Выводы. В ходе изучения и анализа литературных источников было выявлено, что физическая культура должна рассматриваться как важное средство формирования у студентов здорового образа жизни, организации отдыха и досуга. Проблемой в формировании здорового образа жизни остается слабая мотивация его необходимости у населения. Зачастую оказывается, что гораздо большее внимание респонденты уделяют отдельным факторам здорового образа жизни, таким как питание, а не всему комплексу мер по его реализации, начиная с гигиенической гимнастики, соблюдению режима дня и др.

Литература

1. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю. Д. Железняк. – М. : Академия, 2007. – 272 с.

СИНЧЕНКО И.Э., факультет ЭиС, гр. АС-32,
Брест, УО «БрГТУ»
Научный руководитель – Марчук С.В., преподаватель УО «БрГТУ»

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ГОМЕОПАТИИ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ ПЕЧЕНИ

Введение. Печень – самый большой и один из самых сложных органов в организме, выполняющий большое количество различных физиологических функций. Печень обезвреживает токсичные вещества путём превращения их в менее токсичные вещества, которые затем легко удаляются из организма. Она участвует в пищеварении и обеспечивает энергетические потребности организма в глюкозе, является депо крови, витаминов и микроэлементов. Печень производит почти половину необходимого организму холестерина, участвует в кроветворении.

Цель работы – исследовать характер влияния различных гомеопатических препаратов на работоспособность печени.

Методы исследования. В работе мы применяли анализ научно-методической литературы и педагогические наблюдения.

Обсуждение результатов. Гомеопатия является одним из лучших методов лечения хронических заболеваний печени. Она направлена на восстановление нормальной работы организма и на устранение причины заболевания, а не на ликвидацию клинических симптомов. Большую роль при лечении печени рекомендуется также отводить лечебной физической культуре (ЛФК). Применение ЛФК при заболеваниях печени должно проводиться самым широким образом с целью общего воздействия на весь организм больного. ЛФК особенно показана при тех заболеваниях печени и жёлчных путей, которые сопровождаются нарушениями общего обмена, расстройством пищеварения; застойными явлениями в печени и нарушениями двигательной функции желчного пузыря; то есть при хронических гепатитах, хронических холециститах и желчнокаменной болезни, протекающих без частых приступов.

Выводы. Значение печени для состояния всего организма переоценить сложно. Она постоянно и методично пропускает сквозь себя все токсины и отходы, которые мы по незнанию или слабохарактерности принимаем вместе с пищей. Физиологи утверждают, что печень – это наиболее быстро обновляемый орган среди внутренних органов. Она полностью обновляет клеточный состав за полгода.

Литература

1. Кудрицкий, В.Н. Оздоровительная физическая культура в режиме дня студентов / В.Н. Кудрицкий. – Брест.: БрГТУ, 2008. – 71 с.

РОГАЛЕВИЧ Е.С., машиностроительный факультет, гр. МАПП-2,
Брест, УО «БрГТУ»

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

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

Введение. Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения – одна из важнейших проблем. Поэтому важно знать, каковы же мотивы, интересы и потребности современной молодёжи в занятиях физической культурой и спортом.

Цель исследования - выявление комплекса психолого-педагогических условий для успешного формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, социологический опрос респондентов.

Обсуждение результатов. Социологический опрос студентов выявил основные группы мотивов к занятиям физической культурой в вузе. *Двигательно-деятельностные мотивы:* при выполнении специальных физических упражнений для мышц всего тела и зрительного аппарата значительно повышается эффективность релаксации, чем при пассивном отдыхе. *Оздоровительные мотивы:* занятия физическими упражнениями являются наиболее доступным методом в укреплении своего здоровья и профилактике заболеваний. *Соревновательно-конкурентные мотивы:* стремление студентов достичь определенного спортивного уровня, победить в состязаниях соперника. *Коммуникативные мотивы:* занятия физическими упражнениями группой студентов, объединённых общим интересом. *Познавательные мотивы:* стремление человека познать свой организм, свои возможности, а затем и улучшить их с помощью средств физической культуры и спорта. *Творческие мотивы:* личность познаёт огромные ресурсы собственного организма и начинает искать новые возможности в своем духовном развитии. *Эстетические мотивы:* совершенствуется телосложение, подчеркиваются «выигрышные» особенности фигуры. *Культурологические мотивы:* приобретаются под воздействием, оказываемым средствами массовой информации и обществом. А также *профессионально-ориентированные мотивы, административные мотивы, психолого-значимые мотивы, воспитательные мотивы.*

Выводы. Таким образом, при совокупности всех мотивов, интерес к занятиям физической культурой увеличивается, и потребности современной молодёжи в занятиях физическими упражнениями многократно возрастают.

ШЕЛЕСТ В.С., машиностроительный факультет, гр. МАПП-2,
Брест, УО «БрГТУ»

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

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ИНТЕРЕС СТУДЕНТОВ К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВУЗЕ

Введение. Одной из значимых и актуальных социально-педагогических проблем учебно-воспитательного процесса, дальнейшего развития массовой, оздоровительной, физкультурно-спортивной работы в вузе является отношение студентов к физической культуре и спорту.

Цель работы - исследовать мотивационно-ценностные отношения студентов к занятиям физической культурой в вузе.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, социологический опрос респондентов, математико-статистический метод.

Обсуждение результатов. Физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для студентов насущной потребностью, не превратилась в интерес личности, участие студентов в этой деятельности недостаточное. Социологический опрос студентов БрГТУ 1-4 курсов показал систематичность характера занятий студентов и отношение к физической культуре и спорту в свободное время: 3 и более раз в неделю-6,9 %; 2, 3 раза в неделю-29,7 %; 1 раз в месяц-7,6 %; 2, 3 раза в месяц-18,3 %; от случая к случаю-20,3 %; вообще не занимаюсь-17,2 %. Данные опроса фиксируют наличие незначительного (36,6 %) контингента студентов, приобщенных к систематическим занятиям физической культурой. Более чем у 63,4 % студентов полностью отсутствует проявление активности к физкультурно-спортивной деятельности.

Факторы, оказывающие влияние на организацию и проведение физкультурно-спортивной деятельности, следующие: роль спортивного клуба и кафедры физического воспитания, студенческое самоуправление, профком, совет общежития.

Выводы. Таким образом, факторами, определяющими, по нашему мнению, у студентов их потребности, интересы и мотивы к занятиям ФК и спорту являются: состояние материально-технической базы, содержание занятий, уровень требований, личность преподавателя, состояние здоровья и уровень физической подготовленности занимающихся, периодичность и продолжительность проведения занятий. Когда совокупность факторов активно содействует здоровому образу жизни студенческой молодежи, тогда им будет свойственна высокая жизненная активность.

КОЧЕВА В.А., строительный факультет, гр. А-28,

Брест, УО «БрГТУ»

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

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА УКРЕПЛЕНИЕ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА

Введение. Основная функция позвоночника – опорная, позволяющая обеспечивать жесткость скелета и сохранять привычную форму тела. Поэтому позвоночник крепкий, обладает определенной гибкостью, обеспечивающей равновесие тела, и имеет 4 естественных изгиба (физиологические изгибы), действующих как пружины, которые смягчают резкие вертикальные нагрузки на позвоночник, позволяют реагировать на стрессы, связанные с весом тела и его движениями, а также поглощать толчки и удары во время ходьбы и бега.

Цель работы – проанализировать и обобщить возможность использования в учебном процессе средств физической культуры, направленных на укрепление позвоночного столба.

Методы исследования. В данной работе применялись следующие методы: анализ и обобщение литературных источников по данной проблеме, подбор специальных средств физической культуры.

Обсуждение результатов. Важным условием успешного лечения является полноценное и богатое витаминами питание, регулярное пребывание на свежем воздухе, подвижные игры. Постель должна быть жесткой, для чего на кровать укладывают деревянный щит. Стул и стол на рабочем месте должны соответствовать росту. Нужно следить, чтобы человек сидел за столом прямо, а ноги его при этом достигали пола. Важна также правильная установка света, а при нарушении зрения обязательна его коррекция. Одним из ведущих средств консервативного лечения сколиоза является лечебная физическая культура (ЛФК). Физические упражнения оказывают стабилизирующее влияние на позвоночник, укрепляя мышцы туловища, позволяют добиться корригирующего воздействия на деформацию, улучшить осанку, функцию внешнего дыхания, дают общеукрепляющий эффект. ЛФК показана на всех этапах развития болезни, но более успешные результаты она дает при начальных формах сколиоза.

Выводы. В комплекс средств ЛФК, применяемых при консервативном лечении сколиоза, рекомендуется включать: лечебную гимнастику; упражнения в воде; массаж; коррекцию положением тела; элементы спорта.

ГОЛОВАЧ А.П., строительный ф-т, гр. КП-22,

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Артемьев В.П., канд. пед. наук, доцент, профессор УО «БрГТУ»

СОСТОЯНИЕ СИСТЕМЫ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ СТУДЕНТОВ

Введение. Полное дыхание оказывает на организм разнообразное положительное воздействие: укрепляются и оздоравливаются все органы дыхания, увеличивается ЖЕЛ, улучшается деятельность ССС, нормализуется КД, улучшается настроение.

Цель работы – получить объективные данные о функциональном состоянии системы внешнего дыхания студентов за весь период обучения.

Методы исследования. Функциональные пробы: Штанге, Генчи и частота дыхания; методы математической статистики.

Обсуждение результатов. Изучение результатов тестирования позволило констатировать, что время задержки дыхания на вдохе составило в сентябре 2009 г. $58 \pm 7,5$ с (C - выборочная дисперсия = 463); в феврале 2012 г. $56 \pm 9,4$ с. (C = 418). Сравнивая эти данные с образцом, находим, что на всех этапах обследования показатели выше 50 с. Время задержки дыхания на выдохе: сентябрь 2009 г. $33 \pm 8,8$ с. (C = 202); февраль 2012 г. $32 \pm 3,3$ с. (C = 86). Показатели 33-32 с в сравнении с табличными данными – хорошие. Частота дыхания в 2009 году – 19 циклов; в 2012 – 18, т.е. показатели - на грани хороших - удовлетворительных.

Полученный 95% достоверный уровень не дал возможности убедительно судить как об улучшении, так и ухудшении результатов тестирования (t - вычисл. $> t$ - табл.; $p > 0,05$ - значения не имеют статистически достоверных различий). Исключение - задержка дыхания на выдохе, когда величина рассеивания абсолютных результатов S становится равной $\pm 3,3$: произошло некоторое качественное улучшение показателей.

Выводы. 1. Общие итоговые результаты свидетельствуют о хорошем уровне состояния внешнего дыхания по всем трём изучаемым пробам. 2. Не произошло ухудшения состояния системы дыхания, что является убедительным доказательством удачной организации занятий по различным разделам учебной дисциплины.

Литература

1. Газенко, О.Г. Физиология адаптационных процессов / О.Г. Газенко, Ф.З. Меерсон. – М.: Наука, 2001. – 163 с.
2. Гайворонский, И.В. Анатомия и физиология человека / И.В. Гайворонский, Г.И. Нечипорук, А.И. Гайворонский: учеб. для студ. проф. учеб. заведений. – 2-е изд., стер. – М.: издательский центр «Академия», 2006. – С. 237, 244.

СЕКЦИЯ 3 СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ ПО РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ СПОРТА

СВИТИЧ А.Л., машиностроительный факультет, гр. ТО-9,
Брест, УО «БрГТУ»

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Введение. Занятия специальной физической подготовкой волейболистов способствуют развитию специальных качеств спортсмена, быстрейшему и лучшему освоению и овладению отдельными техническими приемами, быстрому достижению спортивной формы.

Цель работы – исследовать специальную физическую подготовку волейболистов, выявить составляющие подготовки.

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

Обсуждение результатов. Средствами специальной физической подготовки можно развивать какое-то определенное качество, необходимое волейболисту. К примеру - силу отдельных мышечных групп, быстроту движений, прыгучесть, скорость двигательной реакции, подвижность в суставах в необходимых направлениях и с необходимой амплитудой и др. Благодаря специальным упражнениям, направленным на преимущественное развитие определенных качеств, будет параллельно совершенствоваться выполнение отдельных качеств, а также параллельно совершенствоваться выполнение отдельных технических приемов волейбола. Для этого чаще всего используются специальные упражнения, сходные по структуре и характеру выполнения с тем или иным техническим приемом или его отдельными элементами. Наиболее эффективны специальные физические упражнения, направленные в большей степени на овладение определенных технических приемов. Использование данных упражнений вместе с совершенствованием и изучением технических приемов попутно способствуют развитию специальных физических качеств.

Выводы. Таким образом, нами было определено, что использование в учебном процессе современных методик позволяет добиваться повышения уровня физических качеств волейболистов.

КУХТА А.С., КАЛЬЯНОВ Д.А., машиностроительный факультет,
гр. Т-78, Брест, УО «БрГТУ»

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

ФИТБОЛ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ГАРМОНИЧНО РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ

Введение. Влияние занятий фитбол-гимнастикой на уровень физической подготовленности студентов в специальной литературе освещено недостаточно. К сожалению, в большинстве вузов практически не проводятся занятия фитбол-гимнастикой.

Цель работы – определить значимость и эффективность фитбол-гимнастики в системе физического воспитания студенческой молодежи как средства формирования гармонично развитой личности.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы: анализ ретроспективной информации; педагогический эксперимент; математико-статистический метод.

Обсуждение результатов. В педагогическом эксперименте мы использовали следующие тесты: наклон, стоя на гимнастической скамейке, см; челночный бег 4x9 м, сек; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество раз; поднимание туловища из положения, лежа на спине, за 1 минуту; прыжок в высоту с места, см; прыжок в длину с места, см. В исследовании принимали участие студенты 1-5 курсов, групп спортивного совершенствования БрГТУ, которые регулярно посещали занятия по фитбол-гимнастике (2 раза в неделю, продолжительность занятия 2 часа), было проведено 32 занятия. В эксперименте приняло участие 29 человек, которые по состоянию здоровья относятся к основной медицинской группе. В начале и в конце учебного семестра проводилось тестирование для определения уровня физической подготовки, после проведения повторного исследования результаты улучшились во всех тестах. Наибольший прирост результатов 29% зафиксирован в тесте, развития функции равновесия; прирост в тесте "Наклон, стоя на гимнастической скамейке" – 14%. Меньший прирост – 10%, "Поднимание туловища из положения, лежа на спине". Одинаковый прирост результатов мы наблюдаем в тестах "Прыжок в высоту" – 5%, "Челночный бег 4x9 м" – 5%, "Прыжок в длину" – 5%.

Выводы. Занятия фитбол-гимнастикой способствуют улучшению уровня развития физических качеств: равновесия, гибкости, силовой выносливости и является эффективным средством для формирования гармонично развитой личности.

ДОВЖЕНЮК В.С., строительный факультет, гр. А-24,

Брест, УО «БрГТУ»

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

БОКС В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

Введение. Бокс как вид двигательной активности чрезвычайно разнообразен. В этом отношении он очень ценен как средство совершенствования самых различных физических качеств человека, заставляя боксера в процессе обучения преодолевать трудности, связанные с постепенно возрастающей нагрузкой во время выполнения упражнений, направленных на отработку техники и тактики.

Цель работы - подобрать специальный комплекс физических упражнений, направленных на эффективную подготовку боксеров к предстоящим соревнованиям.

Методы исследования. В данной работе применялись общепринятые педагогические методы: опрос, хронометрирование и прием контрольных тестов по физической подготовленности.

Обсуждение результатов. При правильно организованных занятиях уменьшается бытовая агрессивность, и в целом бокс дает значительный оздоровительный эффект. В настоящее время статистикой определено, что достаточно большое количество людей занимается данным видом двигательной активности, имеющей еще и прикладной характер. Существенной особенностью бокса является то, что уровень требований к спортсменам в значительной степени может изменяться в зависимости от того, в каком виде программы соревнований будет участвовать спортсмен.

Указанные особенности данного вида спорта дают возможность самому широкому кругу людей найти в нем интересное и полезное для себя. Соответственно важной чертой бокса является значительный возрастной диапазон занимающихся. Данным видом двигательной активности можно заниматься с 10 лет (ограниченный контакт).

Практика бокса показывает, что для многих людей, закончивших активные занятия данным видом спорта, он (бокс) продолжает оставаться одной из сторон образа жизни, увлечением, которому они с большим удовольствием посвящают лучшие минуты своей жизни.

Выводы. Таким образом, для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в секции с самостоятельной работой в домашних условиях.

ПРОТОДЬЯКОНОВА Е.А., строительный факультет, гр. А-24,
Брест, УО «БрГТУ»
Научный руководитель – Юрчик В.Ф., старший преподаватель
УО «БрГТУ»

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПЕЦИАЛЬНЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В БАСКЕТБОЛЕ

Введение. Современный баскетбол – это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игрока предельной мобилизации функциональных возможностей и скоростно-силовых качеств. Играть в баскетбол – это значит быть развитым физически, уметь обдумывать игровую ситуацию и принимать решения, быть психологически устойчивым и сильным человеком. При занятиях баскетболом все физические качества, а именно – сила, выносливость, гибкость, ловкость и быстрота, развиваются в той степени, в какой это требуется для освоения техники игры и успешных выступлений в соревнованиях данного вида спорта.

Цель работы – изучить эффективность средств и методов, направленных на развитие координационных способностей баскетболистов.

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

Обсуждение результатов. Решение задач физического воспитания по направленному развитию координационных способностей, прежде всего на занятиях, дает возможность: значительно быстрее и на более высоком качественном уровне овладеть различными двигательными действиями; постоянно пополнять свой двигательный опыт, который затем помогает успешнее справляться с заданиями по овладению более сложными в координационном отношении двигательными навыками; приобретать умения экономно расходовать свои энергетические ресурсы в процессе двигательной деятельности; испытывать в психологическом отношении чувства радости и удовлетворения от освоения в совершенных формах новых и разнообразных движений.

Вывод. Таким образом, были определены задачи развития координационных способностей. Была изучена и проанализирована научно-методическая литература по данному вопросу.

СИМОНЕНКО М.К., ПУХНАРЕВИЧ Д.В., экономический факультет, гр. ЭУ-6, Брест, УО «БрГТУ»

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

НАЦИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Введение. Национальные виды спорта – это часть культуры народа, уходящие своими корнями в его историю. Сохранение и развитие их в наше время – залог еще большего расцвета самобытной национальной культуры.

Цель работы – изучить специально-спортивную и историческую литературу по данному направлению.

Методы исследования. В данной работе применялись общепринятые педагогические методы: анализ и обобщение литературных источников по данной проблеме, опрос студентов о национальных видах спорта.

Обсуждение результатов. Среди наиболее известных народных видов спорта и игр особенно популярна борьба: «До крыжа» (кseta), «На крыж», «Ззадз» (ссади), «Па-цыганску» (существует 3 разновидности этого вида борьбы): «Пятка до пяткі», «Вонкі», «Да сябе», «Зрушиць з месца», «Паддывацца», «Перацяжкі», «Галкуючыкі», «На поясах», а также была специально создана система славянских спортивных единоборств «Кривич». Для набора силы использовались ударные техники. Методы, применяемые для активизации «Крыницы силы» (энергетического центра, расположенного в области пупка), прослеживаются в таком виде, как «Шляга» (в переводе на русский язык – деревянный молот). Появились определенные психофизические гимнастики: «Здраво», подразделяемая на 4 вида «Бодрость», «Веи», «Яриги», «Стриба»; руническая «Йога», охранная славянская гимнастика – «Сорок сил», «Коло-дерево», «Крик птиць», «Перуна бронь».

Выводы. Как показало изучение исторических литературных источников, информация о народных видах спорта присутствует, но ее все же недостаточно. Вместе с тем, более широкое использование их в национальной, белорусской системе физического воспитания может дать новый толчок к развитию народных видов спорта и даже в некоторой степени разнообразить современный учебно-тренировочный процесс.

Литература

1. Адамович, Г.Э. Белорусские асилки / Г.Э.Адамович. – М., 1994.
2. Никофоровский, Н. Очерки Витебской Белоруссии: VI. Игры и игроки / Н. Никофоровский. // Этнографическое обозрение. – № 3. – С. 29.

МАЙСЮК А.В., строительный факультет, гр. А-29,
Брест, УО «БрГТУ»

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

РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ СПЕЦИАЛЬНЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Введение. Для проявления прыгучести определяющее значение имеет взрывная сила. Важную роль в её реализации играют характер импульсации мотонейронов активных мышц – частота импульсации в начале разряда и синхронизации импульсации разных мотонейронов. Развитие прыгучести определяется многими факторами. Один из них – уровень межмышечной и внутримышечной координации. Это связано с вовлечением в работу значительного количества двигательных единиц, достижением высокой частоты импульсации мотонейронов и обеспечением их максимальной синхронизации. Чем выше уровень сочетания этих показателей, тем легче добиться оптимальных результатов внутримышечной координации.

Цель работы – изучить и обобщить специальные физические упражнения, направленные на развития прыгучести, необходимые для трудовой деятельности.

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

Обсуждение результатов. Для эффективного развития прыгучести в учебном процессе необходимо использовать упражнения на развитие силы и быстроты мышечных сокращений. Как известно, прыжковое движение имеет фазу амортизации и фазу активного отталкивания. При амортизации центр тяжести направляется вниз к опоре, работа мышц приобретает уступающий характер. В момент активного отталкивания общий центр тяжести тела удаляется от опоры, и характер работы меняется на преодолевающий. Вместе с тем решающее значение приобретает не только рациональное соотношение силы и быстроты движения, но и определение точного момента их сочетания, как в подготовительных действиях, так и в ведущем звене техники. Исследования по развитию силы и быстроты показали, что основным специальным физическим упражнением является взрывная его направленность.

Выводы. Таким образом, нами было определено, что развитие прыгучести баскетболистов зависит от специальных физических упражнений, направленных на развитие силы и быстроты.

ПУЧИНСКИЙ П.В., факультет ЭИС, гр. ПЭ-8,

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Борсук Н.А., ст. преподаватель, УО «БрГТУ»

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГАНДБОЛОМ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

Введение. Большую роль в системе физического воспитания играют спортивные игры, способствующие всестороннему физическому развитию, нравственному и эстетическому воспитанию подрастающего поколения. Одной из таких игр является гандбол. Это красивая и увлекательная игра, в которой сочетаются естественные движения: бег, прыжки, метания. Высокий темп игровой деятельности, в условиях непосредственного соприкосновения с соперником в борьбе за мяч, умение прекрасно ориентироваться во внезапно возникающих игровых ситуациях, предельная точность в выполнении приёмов игры, высокая эмоциональность и другие её особенности предъявляют большие требования к физическому развитию, функциональной и психической деятельности спортсмена.

Цель работы – изучить эффективность специальной физической подготовки юных гандболистов на основе применения дифференцированного подхода к развитию скоростно-силовых качеств у гандболистов.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы отечественных и зарубежных авторов, анкетирование.

Обсуждение результатов. В экспериментальной группе был предложен план скоростно-силовой подготовки, а также комплекс типовых учебно-тренировочных занятий, направленных на воспитание скоростно-силовых качеств, в основе которого заложен дифференцированный подход к игрокам передней и задней линий. Анализируя данные тестирования до эксперимента, можно отметить, что наиболее слабые результаты, как по показателям прыгучести, так и по показателям в беге, демонстрируют игроки задней линии экспериментальной и контрольной групп. Однако во всех видах метаний они несколько превосходят игроков передней линии экспериментальной и контрольной групп.

Вывод. Результаты педагогического эксперимента позволяют сделать заключение об эффективности использования дифференцированного подхода при развитии скоростно-силовых качеств гандболистов.

ОГИЕВИЧ В.В., факультет ЭИС, гр. ПЭ-8,

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Борсук Н.А., ст. преподаватель, УО «БрГТУ»

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГАНДБОЛОМ РАЗНОЙ СПОТИВНОЙ КЛАССИФИКАЦИИ

Введение. Ведущую роль при развитии координационных способностей отводят координационным функциям центральной нервной системы. Способность преобразовывать новые, все усложняющиеся формы движений в наибольшей мере требуется в видах спорта, имеющих периодически обновляемую и произвольную программы состязаний (спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание и так далее). От этой способности существенно зависит прогресс и в других видах спорта со сложным составом двигательных действий. Координационное совершенствование направлено также на подготовку молодежи к усложняющимся условиям современного производства и высокому темпу жизни.

Цель работы - апробирование методики совершенствования координационных способностей у студентов-гандболистов во время учебно-тренировочных занятий посредством специальных физических упражнений.

Методы исследования. Обобщение литературных источников отечественных и зарубежных авторов.

Обсуждение результатов. Для оценки комплексного проявления координационных способностей занимающихся нами был проведен тест "Три кувырка вперед". Занимающийся встает у края матов, уложенных в длину, приняв основную стойку. По команде он принимает положение упора присев и последовательно, без остановки выполняет три кувырка вперед, стремясь сделать это за минимальный промежуток времени. После последнего кувырка занимающийся вновь принимает основную стойку. Фиксируется время выполнения задания и выставляется оценка. По окончании проведения теста мы получили положительные результаты.

Выводы. Таким образом, нами было определено, что наша рабочая гипотеза, а именно применение различных средств как физических упражнений и гимнастических упражнений с динамическим характером на учебно-тренировочных занятиях, позволяет качественно повысить уровень координационных способностей у занимающихся.

ТЕРПИЦКИЙ А.И., строительный факультет, гр. КП-25,
Брест, УО «БрГТУ»
Научный руководитель – Косуха А.В., старший преподаватель
УО «БрГТУ»

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ В ДЗЮДО

Введение. Хороший борец тот, который может совершить движение быстрее, сильнее, без видимого усилия, и благодаря этому избежать удара противника. Он не только владеет скоростью движений, но и умеет не сообщать противнику о своих намерениях; имеет хорошую координацию, обладает совершенным равновесием и пристальным вниманием. Однако вся сила, равитая в результате тренировок, будет напрасно потрачена, если вы медлительны и не можете произвести быстрый захват противника. Борцу требуются эти качества, если он хочет побеждать.

Цель работы – изучить, какие средства и методы необходимо применять в учебно-тренировочном процессе при скоростно-силовой подготовке спортсменов-дзюдоистов.

Методы исследования. В работе использовались анализ литературных источников, хронометрирование и опрос.

Обсуждение результатов. В учебно-тренировочном процессе особое внимание должно уделяться скоростно-силовой подготовке борцов. В этом случае необходимо определить те мышечные группы, которые несут основную функциональную нагрузку при выполнении основных двигательных действий, и те, по каким можно наиболее правильно судить о скоростно-силовой выносливости борца. Изучение этих мышечных групп позволит правильно выбирать наиболее эффективные средства и методы для воспитания мышечной силы. Специальная направленность скоростно-силовой подготовки квалифицированных спортсменов – это развитие силы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специального упражнения, одновременно с другим ведущим двигательным качеством при сохранении структуры этого упражнения.

Выводы. В подготовке борцов в учебно-тренировочном процессе рекомендуется проводить разностороннюю физическую подготовку, направленную на развитие основных двигательных качеств. В этом случае мы предлагаем использовать различные специальные физические упражнения и тренажёры, направленные на эффективное развитие скоростно-силовой выносливости как показателя результативности в дзюдо.

ВОВДЕЮК А.В. машиностроительный факультет, гр. ТЭО-9,
Брест, УО «БрГТУ»
Научный руководитель – Юрчик С.И., старший преподаватель,
УО «БрГТУ»

БАСКЕТБОЛ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Введение. Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятие баскетболом помогает формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит прежде всего от того, насколько целеустремлённо в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания. Баскетбол, как средство физического воспитания, нашёл широкое применение в различных звеньях физкультурного движения.

Цель работы – формирование у студентов устойчивого интереса к занятиям баскетболом с целью достижения высокого уровня физического здоровья.

Методы исследования. В работе применялись общепринятые педагогические методы – наблюдение, опрос и изучение научно-методической литературы.

Обсуждение результатов. Многолетнее обучение молодёжи требует учёта особенностей их возрастного развития и в связи с этим тщательного подбора средств и методов учебной работы. В настоящее время имеется много пособий, подробно освещающих современную технику баскетбола. В них изложены общие вопросы организации педагогической работы, а также приведены конкретные практические материалы, которые необходимо усваивать в определённом возрасте. Одна из важнейших задач – воспитание у студентов потребности в повседневных занятиях физическими упражнениями. Решение этой задачи требует много умений и знаний. И прежде всего надо уметь строить не только свою деятельность, но и деятельность студентов на занятии. Причём так, чтобы она имела своё соответствующее продолжение в форме самостоятельных занятий в домашних условиях с целью физического самосовершенствования.

Выводы. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами формирования жизненно важных навыков и умений студентов. Освоенные двигательные действия при обучении игре в баскетбол являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации.

СОДЕРЖАНИЕ

Секция 1. Традиционные и нетрадиционные средства и методы, направленные на профилактику и лечение различных заболеваний

1. Апанасевич И.В. Роль ортезов при профилактике сколиозов.....	4
2. Пызык М.И. Гомеопатия как средство лечения астмы.....	5
3. Римша О.А., Голод Е.Н. Нетрадиционные средства профилактики и лечения миопии.....	6
4. Равкович К.Н. Гомеопатия как нетрадиционный метод лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта	7
5. Степанюк К.В. Тренажеры как эффективное средство лечения сколиоза	8
6. Корогода П.И. Направленность физической культуры на профилактику и лечение сколиоза.....	9
7. Грицевич В.В. Акупрессура как метод профилактики и лечения различных заболеваний.....	10
8. Таратенкова М.А. Профессионально-прикладная подготовка в системе физического воспитания студентов	11
9. Косенко А.С. Домашние задания по физической культуре	12
10. Копчак А.Р. Нетрадиционные методы и средства при профилактике и лечении сколиоза.....	13

Секция 2. Физическая культура как средство оздоровления и формирования здорового образа жизни студентов

11. Борсук Е.И. Аспекты формирования положительного отношения к занятиям физическими упражнениями	14
12. Чурило П.Ю. Роль сердца в функциональном состоянии человека	15
13. Парфенюк С.С. Релаксационная физическая культура при сколиозах	16
14. Исмаилов Р.О. Физическая культура как фактор социальной адаптации и гармонизации личности студента	17
15. Назарова А.И. Эффективность видов обуви в формировании опорно-двигательного аппарата как основы здоровьесберегающей технологии студентов.....	18
16. Павлючук Н.В. Эффективность фитнес-технологий в занятиях физической культурой.....	19
17. Петролай Н.Ю. Способы определения уровня развития физических способностей у студентов, занимающихся фитнесом.....	20
18. Доропиевич С.А. Формирование здорового образа жизни у молодежи	21
19. Синченко И.Э. Роль физической культуры и гомеопатии при заболевании печени	22

20. Рогалевич Е.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе	23
21. Шелест В.С. Факторы, определяющие интерес студентов к физкультурно-спортивной деятельности в вузе	24
22. Кочева В.А. Средства физической культуры, направленные на укрепление позвоночного столба.....	25
23. Головач А.П. Состояние системы внешнего дыхания студентов	26

Секция 3. Современные технологии, используемые в учебно-тренировочном процессе при подготовке студентов-спортсменов по различным видам спорта

24. Свитич А.Л. Специальная физическая подготовка волейболистов.....	27
25. Кухта А.С., Кальянов Д.А. Фитбол как средство формирования гармонично развитой личности	28
26. Довженюк В.С. Бокс в системе физического воспитания молодежи	29
27. Протодяконова Е.А. Развитие координационных способностей специальными упражнениями в баскетболе.....	30
28. Симоненко М.К., Пухнарович Д.В. Национальный спорт в Республике Беларусь	31
29. Майсюк А.В. Развитие прыгучести у баскетболистов специальными упражнениями.....	32
30. Пучинский П.В. Развитие скоростно-силовой подготовки студентов, занимающихся гандболом в условиях вуза	33
31. Огиевич В.В. Развитие координации движений у студентов, занимающихся гандболом разной спортивной классификации	34
32. Терпицкий А.И. Скоростно-силовая выносливость как показатель результативности в дзюдо	35
33. Вовдеюк А.В. Баскетбол в системе физического воспитания студентов.....	36

Научное издание

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Тезисы докладов IV региональной студенческой
научно-методической конференции

г. Брест, 12 марта 2013 г.

Текст печатается в авторской редакции

Ответственный за выпуск: Кудрицкий В.Н.

Редактор: Боровикова Е.А.

Компьютерная верстка: Боровикова Е.А.

Корректор: Никитчик Е.В.

Подписано к печати 10.04.2013 г. Формат 60x84 ¹/₁₆. Гарнитура Times.

Бумага «Снегурочка». Усл. п.л. 2,33. Уч.-изд. л. 2,5. Заказ № 379.

Тираж 50 экз. Отпечатано на ризографе Учреждения образования
«Брестский государственный технический университет».

224017, г. Брест, ул. Московская, 267.