

8 74.480.46 20
50

*г. Брест,
3 апреля 2015 г.*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Тезисы докладов VI региональной студенческой
научно-методической конференции*



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 VI региональной студенческой
научно-методической конференции*

г. Брест, 3 апреля 2015 год

Брест 2015

УДК –796
ББК75я43

Рецензенты:

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

Моисейчик Э.А., канд.пед.наук, доцент кафедры ФВиС УО «БрГУ им. А.С.Пушкина»

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»

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

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

Бажанова Г.К., старший преподаватель кафедры ФВиС УО «БрГУ»

Физическая культура и спорт – основа здорового образа жизни.

VI региональная студенческая научно-методическая конференция, Брест.

3 апреля 2015 г. / УО «Брест. гос. техн. ун-т» : редколлегия :

Н.И.Козлова (гл.редактор) [и др.] – Брест, 2015. – 40 с.

ISBN 978-985-493-325-2

В настоящем сборнике опубликованы доклады VI 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.

Печатается согласно плану научных, научно-практических мероприятий, планируемых ежегодно в рамках «Неделя науки» с целью подведения итогов НИРС, в которой принимают участие студенты вузов, активно участвовавшие в решении проблемы оздоровительной физической культуры в режиме дня.

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

УДК –796
ББК75я43

ISBN 978-985-493-325-2

© Издательство БрГУ, 2015

Научное редактирование сборника тезисов докладов

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

В данном разделе сборника подобраны тезисы докладов, отражающие, направления использования традиционных и нетрадиционных средств и методов физической культуры в учебном процессе эффективно влияющих на подготовку студентов по различным видам спорта и на профилактику различных заболеваний.

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

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

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

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

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

Третий раздел сборника научных работ посвящен использованию в учебном процессе современных технологий, направленных на профилактику и укрепление здоровья студентов.

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

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

ШЕВЧУК Ю.Л., строительный факультет, гр. СТ-39,
Брест, УО «БрГТУ»
Научный руководитель – Арушанов В.С., преподаватель
УО «БрГТУ»

ВЛИЯНИЕ ИГРЫ В ФУТБОЛ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ

Введение. Футбол - одна из самых популярных и массовых коллективных спортивных игр. Коллективный характер игры предопределяет проявление занимающимися лучших морально-волевых качеств: ответственности и дисциплинированности, уважения к партнерам и сопернику, взаимовыручки, смелости и решительности, настойчивости и инициативности [1].

Цель работы – изучить влияние занятий футболом на воспитание физических качеств студенческой молодежи.

Методы исследования. Обзор и анализ научно-методической литературы, психолого-педагогические наблюдения, контрольные испытания по определению показателей физических качеств.

Обсуждение результатов. Физическая подготовка студентов, занимающихся футболом, должна предполагать их всестороннее развитие, укрепление органов и систем организма, развитие физических качеств и расширение функциональных возможностей. Различается общая и специальная физическая подготовка. Физическая подготовка футболистов включает в себя общие упражнения для физической подготовки и упражнения, направленные на развитие специальных навыков спортсмена [2].

Физические качества являются фундаментом, на котором строятся все остальные виды подготовки футболиста. В футболе физические качества не проявляются изолированно, а всегда в комплексе. Тем не менее, оптимальное развитие силы, быстроты, ловкости и выносливости требует отдельного подхода к воспитанию каждого качества. И в зависимости от периода подготовки необходимо уделять больше внимания воспитанию того или иного качества.

Выводы. Элементы футбола благодаря разнообразным проявлениям физических качеств часто используются в организации учебных занятий как дополнительное средство подготовки, что дает возможность в короткие сроки эффективно решить вопросы физической подготовки занимающихся.

Литература

1. Григорьев, А.Ю. Формирование двигательной компетенции студентов в процессе физического воспитания в вузе: автореф. дис. . канд. нед. наук: 13.00.04 / А.Ю. Григорьев. Изд-во ТулГУ., 2011. - 20 с.

2. Гусева, Н.Л. Оптимизация двигательной активности студентов с использованием различных форм физкультурно-спортивной деятельности / Н.Л. Гусева // Теория и практика физ. культуры 2007. - № 3. - С. 7-9.

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

РОЛЬ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО АЭРОБИКЕ

Введение. Правильно подобранное музыкальное сопровождение может способствовать повышению эффективности занятий аэробикой. При проведении занятий рекомендуется широко использовать современную музыку, которая «накладывает» соответствующие ей движения танцевального характера. Умение выполнять упражнения с музыкальным сопровождением, обогащает занятие эстетическим содержанием, привлекает внимание занимающихся к выразительным, точным и красивым движениям.

Цель работы – определить значимость музыкального сопровождения при организации занятий по аэробике.

Методы исследования. Анализ литературных источников зарубежных и отечественных авторов, педагогические наблюдения, опрос.

Обсуждение результатов. Занятия с музыкальным сопровождением имеют и большое оздоровительно - гигиеническое значение. Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение занимающихся. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм, способствуют повышению работоспособности, а также оздоровлению и активному отдыху.

При подборе музыки для занятия надо учитывать ее темп и ритм. Очень важно, чтобы музыка была эмоциональной, создавала хорошее психологическое настроение занимающимся.

Чтобы музыкальное сопровождение соответствовало движениям, необходимо быть знакомым с элементарными понятиями музыкальной грамоты.

Музыка, используемая в занятиях аэробикой, как правило, подбирается в двухдольном размере. Таким образом, под нее могут выполняться упражнения на «2», «4» и «8» счетов. В музыке есть определенный ритм, связанный с чередованием сильной и слабой долей. На счет «1», «3», «5», «7» – приходятся сильные доли, а на четные счета – слабые. В соответствии с этим различные акценты в движении (хлопки, щелчки, акцентированные движения руками и т.п.) должны приходиться на сильную долю.

Выводы. Таким образом разные части занятий определяют то, какой музыкальный темп желателен. Темп музыки можно определить путем отсчета ударов основных ритмов в минуту. Для каждой части занятия характерен определенный темп, который позволяет выполнить задание эффективно и безопасно. Любая музыка может быть выбрана для занятия. Однако она должна быть приятной и легко воспринимаемой. Желательно, чтобы четко прослеживался музыкальный ритм, а музыкальный темп был один и тот же в каждом музыкальном отрезке, соответствующим определенной части занятия.

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

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ АЭРОБНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Введение. У студентов, регулярно занимающихся оздоровительной аэробикой, наблюдается повышение работоспособности и выносливости, желание чаще заниматься данным видом упражнений. Эти положительные изменения включают улучшение жизненной емкости легких, уровня гемоглобина в крови, ударного и минутного объема кровообращения.

Цель работы – определить значимость оздоровительных аэробных физических упражнений на укрепление здоровья занимающихся.

Методы исследования. Анализ литературных источников зарубежных и отечественных авторов, социологический опрос респондентов.

Обсуждение результатов. Аэробная тренировка приводит к повышению фибринолитической активности крови, обеспечивающей лизирование, то есть растворение тромбов. Увеличивается капиллярная сеть, просвет и эластичность капилляров, в результате чего снижается периферическое сопротивление кровотоку и уменьшается кровяное давление. Изменения капиллярной сети происходят не только в мышечной ткани, но и в сердечной мышце, головном мозге, печени других органах и тканях, участвующих в обеспечении мышечной работы.

Аэробная работа положительно влияет на иммунную систему, совершенствует адаптационные возможности, повышая устойчивость организма к простудным, инфекционным и другим заболеваниям.

В результате занятий аэробикой происходит укрепление опорно-двигательного аппарата. Параллельно решаются задачи укрепления мышц, увеличения их эластичности и выносливости, улучшения подвижности в суставах. А это является основой хорошего самочувствия, высокой работоспособности и, следовательно, отличного настроения, которые вместе с отсутствием заболеваний и недомоганий создают ощущение крепкого здоровья.

Уменьшение лишних жировых отложений и формирование красивого телосложения – наиболее значимый стимул для занятий оздоровительной аэробикой.

Выводы. Для наибольшего эффекта воздействия оздоровительной тренировки на организм занимающихся необходимо соблюдать следующие требования: нормализовать работу всех органов и систем, от которых зависят обменные процессы в организме; силу, выносливость и эластичность мышц для обеспечения большей подвижности и активности человека в повседневной деятельности, улучшения самочувствия; активизировать нейрогуморальные механизмы, способствующие освобождению и сжиганию жира в подкожных жировых депо; создавать ощущение покоя, удовлетворения, стабильности и гармонии с окружающей средой.

КОВАЛЕВИЧ К.Г., факультет ИСиЭ, гр. ТВ-7, Брест,
УО «БрГТУ»
Научный руководитель – Филатова Н.В., преподаватель
УО «БрГТУ»

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ – ИНЖЕНЕРОВ-СТРОИТЕЛЕЙ

Введение. В современных жизненных условиях человек сталкивается с необходимостью решать сложные двигательные задачи в учебной, трудовой, повседневной и спортивной деятельности. Занятия студентов технического вуза отличается от многих других большой умственной напряжённостью, малоподвижным образом жизни, не считая занятий физической культурой и спортом, предусмотренных учебной программой. Однако, как показывает практика, студенты, которые занимаются регулярно физической культурой и спортом, имеют больший уровень в показателях физического развития и физической подготовленности. Это дает возможность таким студентам решать вопросы готовить себя к профессиональной деятельности.

Цель работы – определить специальные физические качества, необходимые в повседневной трудовой деятельности инженеров-строителей.

Методы исследования. Обзор специальной литературы, анкетирование, интервьюирование.

Обсуждение результатов. Предлагается для решения вопроса развития специальных физических качеств при подготовке студентов по специальности инженер-строитель два направления, с помощью которых можно решить данную проблему. К первому направлению рекомендуем отнести следующее - занятия физическими упражнениями предлагается организовывать под руководством преподавателя. Ко второму направлению необходимо отнести организацию самостоятельных занятий, организованных при общешитиях и в домашних условиях. К основными средствами рекомендуются разнообразные специальные физические упражнения для развития определенных физических качеств по ППФП студентов инженеров-строителей. Будущие специалисты в этой области должны обладать высокой работоспособностью, умением быстро овладевать разнообразными двигательными действиями, уметь точно воспроизводить различные профессиональные операции.

Выводы. Таким образом используя в учебном процессе разнообразные специально подобранные физические упражнения можно эффективно решать вопросы о подготовке студентов по профессионально-прикладной программе. Это дает возможность в короткие сроки развивать основные физические качества такие как силу, быстроту, гибкость, ловкость и координацию движений, необходимые для студентов в повседневной их жизни.

Такой подход при организации учебно-тренировочного процесса дает возможность эффективно решать поставленные задачи.

КОМАРОВСКАЯ С.А., экономический факультет, гр. Ф-30,
Брест, УО «БрГТУ»
Научный руководитель – Борсук Н.А., старший преподаватель
УО «БрГТУ»

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ГАНДБОЛИСТОВ

Введение. Физическая подготовка гандболистов играет достаточно важную роль на современном этапе. Она должна решать две главные задачи: развивать физические качества занимающегося; совершенствовать специфические двигательные способности, от которых зависит успех игровой деятельности.

Цель работы – выявить эффективность распределения физических нагрузок, влияющих на развитие специальной выносливости занимающихся.

Методы исследования. Изучение и анализ литературных источников, тестирование, педагогические наблюдения, метод математической обработки материалов.

Обсуждение результатов. В результате проведённого исследования к ведущим базовым физическим качествам гандболистов можно отнести уровень развития координации движений, силы, быстроты и выносливости. В этой связи рекомендуется учебно-тренировочный процесс строить с учетом значимости ведущих базовых физических качеств. При организации учебно-тренировочного процесса рекомендуем следующие сочетания физических нагрузок для повышения эффективности специальной выносливости у гандболистов:

- аэробным нагрузкам рекомендуется отводить 30% на одном учебно-тренировочном занятии. [1];

- аэробно-анаэробным нагрузкам рекомендуется также отводить на одном учебно-тренировочном занятии 43%. При такой нагрузке, для получения необходимого результата лучше проводить интервальные тренировки, т.е. чередование периодов высокоинтенсивной физической работы с короткими периодами лёгкой нагрузки и разделение занятия на две части. В первой части учебного занятия рекомендуется выполнять анаэробные упражнения, а во второй – аэробные [2].

Выводы. Таким образом, для повышения эффективности развития специальной выносливости необходимо оптимальное сочетание нагрузок разной направленности, что в конечном итоге будет способствовать повышению эффективности соревновательной деятельности.

Литература

1. Аэробные и анаэробные упражнения [Электронный источник]. URL: <http://health4ever.org>

2. Средства и методы тренировок [Электронный источник]. URL: <http://www.superinf.ru>

КОРДЕЛЮК Д.С., строительный факультет, гр. СТ-39,
Брест, УО «БрГТУ»
Научный руководитель - Арушанов В.С., преподаватель
УО «БрГТУ»

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФУТБОЛА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Введение. Физическое воспитание является одной из важнейших составляющих воспитательно-образовательного процесса личности. Существенное место в комплексе средств физического воспитания занимают спортивные игры, в том числе футбол.

Футбол - поистине один из самых массовых и любимых видов спорта. Его популярность среди студенческой молодежи велика. Футбол привлекает своей зрелищностью, обилием разнообразных технических и тактических приемов борьбы, эмоциональностью, слаженностью действий команды. Кроме того, это эффективное средство укрепления здоровья, совершенствования всех функций организма [1].

Цель работы – исследовать влияние футбола на оздоровление студентов, занимающихся этим видом спорта.

Методы исследования. Обзор и анализ научно-методической литературы, психолого-педагогического наблюдения.

Обсуждение результатов. Футбол, как командная спортивная игра, в большей степени способствует разностороннему физическому развитию занимающихся. Постоянно меняющаяся игровая ситуация, непрерывная борьба за мяч связаны с самыми разнообразными движениями и технико-тактическими действиями [2]. Поэтому занятие футболом содействуют как физическому, так и нравственному развитию занимающихся. Занятие футболом дают возможность постоянно развивать и совершенствовать работу мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, повышать общую тренированность спортсмена. Командный характер игры и высокий технико-тактический уровень современного футбола предъявляет повышенные требования ко всем сторонам психики воспитанников. Футбол воспитывает не только силу, быстроту, ловкость, но и мужество, волю к победе, чувство коллективизма.

Выводы. Систематическое занятие футболом, участие в соревнованиях по этому виду спорта оказывают всестороннее влияние на занимающихся. В результате занятий совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается нормальное физическое развитие.

Литература

1. Набатникова, М.Я. Теоретические аспекты исследования системы подготовки юных спортсменов / М.Я. Набатникова // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 4. – С. 21–22.

2. Средства и методы тренировок [Электронный источник]. URL: <http://www.superinf.ru>

ИЩЕНКО В.О., экономический факультет, гр. Ф-30,
Брест, УО «БрГТУ»
Научный руководитель – Борсук И.А., старший преподаватель
УО «БрГТУ»

ИЗОМЕТРИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ГАНДБОЛИСТОВ

Введение. Использование изометрических упражнений в общей физической подготовке гандболистов является эффективным направлением при организации учебно-тренировочного процесса.

От качества организации общей физической подготовки на учебно-тренировочном занятии зависит эффективность подготовки занимающихся к предстоящей работе в основной части тренировки [1].

Цель работы – обосновать и разработать методику использования изометрических упражнений в общей физической подготовке занимающихся.

Методы исследования. Изучение и анализ литературных источников, опрос в виде анкетирования, интервьюирование, педагогическое наблюдение.

Обсуждение результатов. Изучение состояния вопроса о подготовке гандболистов в спортивных секциях занимает важное место и является актуальным [2].

Выполнение физических упражнений в изометрическом режиме создает предпосылки для формирования прочных свойств тканей мышц и сухожилий. Особенно в тех местах, где в наибольшей мере подвергаются динамической нагрузке. Как показывают современные исследователи в спорте, выполнение изометрических упражнений в течении от 30 секунд до 5 минут приводит к усилению и прочности мышечно-сухожильного комплекса.

Методика комбинированного сочетания при выполнении физических упражнений в одной тренировке позволяет использовать преодолевающий, уступающий и изометрический методы тренировки. Эти методы широко используются в тренировочном процессе высококвалифицированных спортсменов. Наиболее эффективные такие нагрузки, когда они выполняются следующим образом: 75% - работа в преодолевающем режиме, 15% - уступающем режиме, 10% - удерживающем режиме.

Вывод. Проведенные исследования позволяют сделать выводы, что применение разработанной методики обучения гандболистов изометрическими упражнениями позволяют улучшить качество тренировок, уменьшить количество травм и повысить уровень подготовки спортсменов в целом.

Литература

1. Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
2. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – С. 96-102.

ОЛЕШКО В.В., факультет ИСиЭ, гр. ТВ-8,
Брест, УО «БрГТУ»
Научный руководитель – Борсук Н.А., старший преподаватель,
УО «БрГТУ»

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ГАНДБОЛИСТОВ

Введение. Развитие физических способностей является главной задачей, решаемой в процессе спортивной тренировки, направленной на повышение спортивного мастерства занимающихся с разной физической подготовкой [1].

Цель работы – выявление уровня скоростно-силовой подготовки гандболистов при помощи специальных тестов.

Методы исследования. Анализ и обобщение литературных источников по данному вопросу, тестирование скоростно-силовых качеств, педагогическое наблюдение.

Обсуждение результатов. Скоростно-силовые показатели являются своего рода соединением силовых и скоростных способностей занимающихся. В основе их лежат функциональные особенности мышечной и нервной систем, позволяющие совершенствовать действия, в которых наряду со значительной механической силой будет проявляться значительная быстрота движений.

При выполнении занимающимися скоростно-силовых упражнений трудность их выполнения заключается в умении совместить выполнение силовых и скоростных упражнений. При выполнении упражнений с большим внешним отягощением больше развивается силовая направленность и наоборот, выполняя упражнения с меньшим отягощением, но с большей интенсивностью, развиваются скоростные возможности [2].

По результатам тестирования по скоростно-силовой подготовке гандболистов можно проследить динамику результатов за определенное время и выявить факторы, оказывающие влияние на эту динамику с целью подбора средств и методов физической подготовки.

Выводы. По результатам различных экспериментов можно проследить динамику изменения уровня развития скоростно-силовых качеств. Средне групповые показатели свидетельствуют о положительных изменениях результатов с течением времени. Это наглядно демонстрирует то, что тренировочные нагрузки и соревновательные воздействия оказывают положительное влияние на сдвиги в течение времени.

Литература

1. Игнатьева, В.Я. Соревновательная двигательная деятельность гандболистов /В.Я. Игнатьева// Методические разработки для студентов, слушателей и аспирантов ГЦОЛИФК. - М.: ГЦОЛИФК, 1983. - 48 с.
2. Кадыров, Р. М. Оздоровительная физическая тренировка [Текст] / Р. М. Кадыров, А. А. Нестеров, В. А. Щеголев. — М. : Воениздат, 1989. — 56 с.

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ НАРУШЕНИЯХ ЖИРОВОГО ОБМЕНА

Введение. Физические упражнения при ожирении входят в программу снижения веса, они помогают уменьшить застойные явления, стимулируют кровообращение и обмен веществ. А главное – они способствуют сжиганию лишних калорий и отложению жира. Лечебная физическая культура при ожирении назначается специалистом – диетологом индивидуально, в соответствии со степенью ожирения, возрастом и общим состоянием здоровья.

Цель работы – определить эффективные специальные физические упражнения, направленные на интенсивную терапию при нарушении жирового обмена.

Методы исследования. Анализ литературных источников зарубежных и отечественных авторов, педагогические наблюдения.

Обсуждение результатов. Общим подходом к физической нагрузке для похудения является аэробная нагрузка. В нее необходимо включать ходьбу, бег, езду на велосипеде, различные игры на свежем воздухе, катание на коньках, прогулки на лыжах, занятия на кардиотренажерах [1].

Нетренированным занимающимся занятия рекомендуется начинать с ходьбы в спокойном темпе в течение 15-20 минут, затем темп ходьбы и время необходимо постепенно повышать. Каждый занимающийся с избыточным весом должен ежедневно ходить пешком не менее 30 минут. Кроме ходьбы рекомендуется заниматься бегом трусцой, он наиболее эффективен при ожирении, при этом необходимо постепенно увеличивать дистанцию. Пробежку рекомендуется чередовать с ходьбой. Комплекс упражнений при ожирении должен включать гимнастические упражнения для крупных мышц туловища: вращения, махи, повороты, наклоны. Продолжительность занятия рекомендуется не менее 40 минут с постепенным увеличением его до 60 минут.

Выводы. Таким образом, эффективным направлением при организации специальных занятий для людей, имеющих нарушения жирового обмена, будет использование в учебном процессе кардиотренажеров и специально подобранных упражнений, а также упражнения, чередующиеся с ходьбой, влияющих на снижение веса тела.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – М. : ЭКСМО, 2005. – 324 с.

ШЕЛЕСТ В. Г., экономический факультет, гр. Ф-30,
Брест, УО «БрГТУ»
Научный руководитель – Борсук Н. А., старший преподаватель
УО «БрГТУ»

МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ СТУДЕНТОВ ГАНДБОЛОМ

Введение. Особое место в психологическом обеспечении спортивной деятельности, при занятии гандболом, занимает мотивация, побуждающая студентов заниматься избранным видом спорта. Мотив не только определяет поведение спортсмена, но и обуславливает конечный результат его деятельности.

Цель работы - разработать методику мотивации спортивной деятельности студентов занимающихся гандболом.

Методы исследования. В данной работе применялись общепринятые педагогические методы исследования: изучение и анализ литературных источников отечественных и зарубежных авторов, тестирование, педагогическое наблюдение.

Обсуждение результатов. Разработанная методика мотивации спортивной деятельности в гандболе была использована в педагогическом эксперименте, в котором приняли участие игроки команды УО «БрГТУ» (экспериментальная группа) и УО «БрГУ им. А.С. Пушкина» (контрольная группа). Используя в учебно-тренировочном процессе методику «Мотивы к занятию гандболом» было выявлено, что основными мотивами у гандболистов являются гражданско-патриотический мотив и мотив достижения успеха в спорте. Это говорит о том, что все спортсмены стремятся к спортивному совершенствованию для поддержания престижа города и страны и личному росту в данном виде спорта. Для выявления мотивации гандболистов был проведён подробный инструктаж как выполняется данная методика, использовались различные средства деятельности для достижения желаемых результатов. В качестве усиления мотивации применялись наглядные пособия, просмотр киноколяцков, проводились беседы и лекции по данной тематике, организовывался просмотр игр с участием ведущих игроков страны. Изучался спортивный путь ведущих игроков и их автобиографические сведения.

Выводы. Таким образом, мотивация спортивной деятельности в гандболе является основным механизмом определяющим деятельность спортсмена, в тренировочном и соревновательном процессе. Проведённые исследования позволяют сделать выводы, что применение данной методики «Мотивы к занятию гандболом» с акцентом на гражданско-патриотический мотив и мотив достижения успеха в гандболе, оказывают положительный эффект при участии занимающихся в соревнованиях.

ЛУЩИЦ В.Г., ФЭИС, гр. Э-46,

Брест, УО «БрГТУ»

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

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

Введение. Скоростно-силовая подготовка студенток, занимающихся футболом, в настоящее время изучена не достаточно. *Цель работы* – определить возможности развития скоростно-силовых способностей студенток с применением средств футбола.

Методы исследования. Изучение литературных источников, педагогическое наблюдение, анкетирование, анализ и обобщение материалов исследования.

Обсуждение результатов. Запас двигательных координационных умений и навыков и управление ими формируется в процессе обучения самыми разнообразными технико-тактическими действиями. Обладая резервами двигательных координационных навыков и высоким уровнем управления ими, будущие специалисты более экономно выполняют производственные действия, проще и быстрее переключаются с одного двигательного действия на другое.

Несомненно, для формирования координации движений имеет значение уровень скоростно-силовых способностей, развитие которых целесообразно осуществлять с использованием специально подобранных физических упражнений, в том числе – средств футбола на протяжении всего процесса учебно-тренировочных занятий, особенно – в подростковом возрасте.

Дело в том, что наиболее быстрое совершенствование скоростно-силовых качеств осуществляется именно в 13 лет (это так называемые «сензитивные», «критические» или «наиболее благоприятные» периоды развития физических качеств), в других же возрастах темпы роста быстроты заметно снижаются [1].

Следовательно, развитие скоростно-силовых способностей у девушек занимающихся футболом следует начинать в возрасте 12-13 лет.

Выводы. Футбол способствует быстрейшему развитию основных двигательных качеств, у этого вида спорта имеются предпочтительные по сравнению с другими видами возможности для формирования личности. Однако для серьезных занятий футболом необходима базовая физическая подготовка.

Литература

1. Сёмкин, А.А. Физиологическая характеристика различных по структуре движений видов спорта (механизмы адаптации) / А.А. Сёмкин. – Минск: Польша, 1992. – С.165 – 166.

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

КУДРИЦКИЙ М.Ю., переводческий факультет, гр.109,
Минск, УО «МГЛУ»

Научный руководитель – Борисов В.Я., доцент,
заведующий кафедрой ФВиС УО «МГЛУ»

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Введение. Главными органами дыхательной системы являются легкие. Они обеспечивают поступление кислорода в организм и удаление из него газообразного углекислого газа. Основной функцией легких является дыхание и газообмен, а также участие дыхательной системы в терморегуляции, голосообразовании, обонянии, увлажнении вдыхаемого воздуха. При спокойном состоянии организма дыхание является активным и безостановочным процессом, которое состоит из активного вдоха и пассивного выдоха.

Цель работы – изучить и научно обосновать эффективность использования специальных дыхательных упражнений в повседневной жизнедеятельности человека.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы отечественных и зарубежных авторов, социологический опрос респондентов.

Обсуждение результатов. Для выявления заболеваний дыхательной системы человека рекомендуется применять различные рентгенологические методы исследования: рентгеноскопию и рентгенографию органов грудной клетки, флюорографию, томографию, бронхографию. Особое внимание при выявлении заболеваний дыхательной системы рекомендуется отдавать лечебной физической культуре. При организации таких занятий рекомендуется специальные гимнастические упражнения выполнять в исходном положении лежа на спине или сидя на стуле, облокотившись на его спинку и расслабиться. Это будет способствовать лучшей экскурсии грудной клетки и облегчению выдоха. В комплексе упражнений рекомендуется включать дыхательную гимнастику, простейшие гимнастические упражнения и массаж. Тренировка углубленному дыханию проводится постепенно, для чего рекомендуется выполнять упражнения в произношении звуков в начале в течение 5-7с., а затем 30-40с.

Выводы. Специальные дыхательные упражнения должны быть направлены на восстановление ритмичного дыхания, глубокого вдоха и продолжительного выдоха. Простые гимнастические упражнения включают элементы сгибания и разгибания, отведения и приведения, вращения конечностей и туловища, наклоны вперед и в стороны. Все упражнения рекомендуется повторять по несколько раз в течение всего дня.

ЕФИМЕНКО А.С. – филологический факультет,

Донецк. УО «ДонНУ».

Научный руководитель – Варавина Е.Н., канд. мед. наук, доцент

УО «ДонНУ»

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ЦИГУН КАК ОДИН ИЗ МЕТОДОВ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ

Введение. На сегодняшний день человеческий организм подвержен множеству негативных факторов из внешней среды, которые разрушительно влияют не только на физическое состояние человека, но и подавляют его духовные силы. Не исключением является и студенческая молодежь. Поэтому для студентов крайне актуальным является проблема оздоровления своего организма при помощи одной из лечебных практик – дыхательной гимнастики цигун.

Цель работы – обосновать необходимость ежедневного использования дыхательной гимнастики цигун для оздоровления организма студентов.

Методы исследования. Изучение и анализ литературных источников по данной проблеме, педагогические наблюдения.

Обсуждение результатов. Гимнастика цигун – это древняя китайская дыхательная гимнастика, с помощью которой можно регулировать и улучшать физиологические функции организма человека [1].

Различают пять ступеней или категорий гимнастики цигун. Прежде всего, это лечебный цигун, далее идут еще четыре вида гимнастики: общеукрепляющая, боевая, философская и авторская методика. Каждая из разновидностей гимнастики цигун решает свои специфические задачи и, исходя из этого, подходит различным возрастным группам людей. Отличительной чертой цигун является подход к здоровью человека в целом. Это, прежде всего, физическое состояние человека, его духовное и энергетическое здоровье, то, что делает индивида здоровым, гармоничным и счастливым.

К медицинскому цигуну относятся многие практики, одной из них является Син шэнь чжуань. Син шэнь чжуань – это система упражнений, или форма, как её принято называть, начального уровня цигуна. Она представляет собой оздоровительную гимнастику, воздействующую на суставы и формирование осанки. Регулярное выполнения специальных упражнений позволяет выровнять позвоночник и улучшать подвижность в суставах.

Выводы. Таким образом, выполнение студентами данного комплекса упражнений будет очень полезным и целесообразным. Также следует не забывать, что цигун направлен на борьбу и с другими недугами. Поэтому практиковать цигун может как больной, так и здоровый человек.

Литература.

1. Линь Хоушен, Ло Пэйной. Секреты китайской медицины. 300 вопросов о цигуне. / Хоушен Линь, Пэйной Ло – Новосибирск: Наука, 1995. – 160 с.

2. Карни, Л.В. Цигун: – Будущее Земли. / Л.В. Карни, 2004. – 176 с.

ГЕТМАН У. А., строительный факультет, гр. А-30,

Брест, УО «БрГТУ»

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

РОЛЬ ПИТАНИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Введение. Большинство сердечно – сосудистых заболеваний начинаются с неправильного образа жизни. При неправильном питании – происходит постепенное засорение артерий. Стенки артерий уплотняются и в результате происходит скопление жиров, особенно холестерина, начинается атеросклероз, миокардит, эндокардит, порок сердца и другие сердечно - сосудистые заболевания. Они развиваются в течение длительного времени, постепенно все больше ослабляя снабжение сердца кровью и лишая его кислорода и питательных веществ.

Цель работы – исследовать влияние питания на профилактику заболеваний сердечно - сосудистой системы.

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

Обсуждение результатов. Научными исследованиями доказано, что сердечно-сосудистые заболевания составляют 25-30% от всех других заболеваний. Наибольший процент сердечно-сосудистых заболеваний характерен для стран с низким уровнем жизни, что свидетельствует не только о влиянии уровня медицины на риск неблагоприятного исхода, но и о том, как сильно зависит сердечно-сосудистая система человека от образа жизни. Как показывают исследования, в 80% случаев данные заболевания вызваны неправильным питанием и вредными привычками, и лишь 20% вызваны другими факторами. Лечебное питание часто не уступает по эффективности медикаментозному воздействию, однако лишено негативных факторов, которые могут наблюдаться при применении лекарственных препаратов. Общим для всех заболеваний сердечно-сосудистой системы является необходимость ограничения в рационе питания солей натрия. Особенно важно, чтобы питание было дробным и частым с последним приемом пищи за 3-4 ч до сна с тем, чтобы не затруднять работу органов сердечно-сосудистой системы, тесно связанную с деятельностью органов пищеварения. Для каждого заболевания существует отдельный список рекомендуемых продуктов питания, разработанный диетологами.

Выводы. Таким образом, одним из наиболее важных компонентов профилактики сердечно-сосудистых заболеваний является коррекция питания. Этот способ поможет, как приостановить и предотвратить течение сердечно-сосудистых заболеваний, так и избежать их появления.

ГАВРИЛЮК И.А., факультет ИСЭ, гр. ВО-25,
Брест, УО "БрГТУ"
Научный руководитель – Грудовик Т.Н., старший преподаватель
УО "БрГТУ"

ЛЕЧЕБНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЛЮДЕЙ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Введение. Многие люди подвержены чрезмерной тревожности до такой степени, что у некоторых она перерастает в депрессию и другие сходные болезни. Спорт отлично лечит эти состояния. Считается, что люди, которые постоянно занимаются спортом, практически не подвержены депрессиям.

Цель работы – изучить влияние физических упражнений на состояние нервной системы.

Методы исследования. Анализ литературных источников, опрос, сравнительный анализ.

Обсуждение результатов. В результате изучения литературных источников выявлено, что физической зарядкой можно лечить нервные расстройства. Было проанализировано 35 показаний, в которых приняли участие более тысячи человек с диагнозом депрессия. Они занимались по специальной спортивной программе. Затем их состояние сравнивалось с состоянием больных, которые либо не получали лечения вообще, либо получали лечение, прописанное доктором. Выяснилось, что регулярные занятия физическими упражнениями постепенно ослабили симптомы депрессии. Оказалось, что физические упражнения по своей эффективности не уступают психологической или медикаментозной терапии. Было замечено, что через 25 минут занятий фитнесом у человека улучшается настроение, он перестает нервничать и становится более энергичным. Это объясняется следующим образом: физическая активность вызывает приток кислорода ко всем органам тела, в том числе и к мозгу. Большая доза кислорода, поступающая в мозг, уменьшает симптомы многих психических беспокойств: уныние, депрессия, стресс, бессонница. Помимо этого в головном мозге происходит выброс эндорфинов – химических соединений, влияющих на настроение. Подобный эффект вызывают препараты-антидепрессанты, имеющие успокаивающее действие. Чувство, которое появляется после физической нагрузки, называют «эйфорией». Под воздействием физических упражнений в крови сокращается количество кортизола – гормона, участвующего в появлении симптомов депрессии и стресса. Также вырабатывается серотонин, известный как «гормон счастья» и отвечающий за настроение, сон, нормальный метаболизм.

Выводы. Таким образом, физические нагрузки улучшают психологическое состояние человека, повышают самооценку, подавляют негативные мысли, оставляя место хорошему настроению и удовлетворенности собой.

БИБКО А.А., строительный факультет, гр.А-31,

Брест, УО «БрГТУ»

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

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ КАРДИОТЕНАЖЁРОВ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Введение. Все тренажёры условно можно разделить на силовые и кардио (аэробные). Кардиотренажёры – это тренажеры, имитирующие естественные для человека движения: бег, ходьбу на лыжах, подъем по лестнице, греблю, езду на велосипеде. Действие кардиотренажёров направлено на восстановление работы сердца, нормализацию работы дыхательной системы, выведение из организма ненужных веществ, освобождение от лишних килограммов.

Цель работы – исследовать влияние кардиотренажёров на организм человека при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Методы исследования. В работе использовались интернетные ресурсы, изучение литературных источников отечественных и зарубежных авторов.

Обсуждение результатов. Существует несколько разновидностей кардиотренажёров, которые можно использовать как дома, так и в фитнес-зале. К их числу относятся беговые дорожки, велотренажёры, степперы, эллиптические тренажёры.

Все кардиотренажёры в первую очередь рассчитаны на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Поэтому при занятиях на кардиотренажёрах необходимо постоянно следить за показателями пульса. Приблизительно рассчитать максимально допустимую частоту пульса можно самостоятельно по формуле: 220 минус возраст. Принято, что на начальном этапе тренировок пульс должен составлять 60-65% от максимального.

Программа тренировок в режиме «Кардиозона» (Cardio-zone) наиболее эффективна и целесообразна, так как она построена на чередовании пиковых нагрузок и спадов. Такая система тренировок подразумевает укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма с соблюдением основных требований при организации учебного процесса. К ним можно отнести режим тренировок, организацию сбалансированного питания, режим сна и отдыха.

Выводы. Эффективность применения кардиотренажёров неоспорима. Кардиотренинг улучшает работу сердечно-сосудистой системы и тем самым активизирует аэробную энергетическую систему, которая питает кислородом весь организм. Также тренировка на кардиотренажёрах держит тело в тонусе и отлично нагружает мышцы при условии интенсивности занятий.

КАРПИЦКИЙ А.А., строительный факультет, гр. А-30,

Брест, УО «БрГТУ»

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

РОЛЬ ПИТАНИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Введение. Заболевания органов желудочно-кишечного тракта в настоящее время широко распространены. Помимо наследственной обусловленности, большую роль в развитии подобных недугов играют постоянные нарушения пищевого режима – нерегулярное питание, употребление жирных, жареных и высококалорийных продуктов быстрого приготовления. Частые стрессы, недостаточная продолжительность ночного сна и другие негативные факторы отрицательно влияют на функциональное состояние организма. При появлении первых признаков болезненных ощущений в животе, нарушения функционирования кишечника необходимо сразу обращаться к врачу.

Цель работы – выявить раздражители, влияющие на заболевание желудка двенадцатиперстной кишки, исключая химические и механические раздражители.

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

Обсуждение результатов. Для того чтобы предотвратить тяжелые последствия при заболевании желудочно-кишечного тракта следует внимательно относиться к своему здоровью. Вовремя не вылеченный гастрит может в итоге обернуться язвой желудка, а колит может вызвать злокачественное заболевание. После терапии, проведенной в стационарных или домашних условиях, врач непременно порекомендует пациенту точное соблюдение щадящей диеты. Правильно подобранные продукты питания помогут улучшить состояние органов желудочно-кишечного тракта, избавить человека от неприятных симптомов и вернуть его к привычному образу жизни. В целях профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта рекомендуется в ежедневный рацион питания включать овощи, фрукты, кисломолочные продукты и минеральную воду.

Особое внимание рекомендуется отдавать релаксационным физическим упражнениям, направленным на расслабление мышц живота, укрепление внутренних органов и повышение общего состояния организма.

Выводы. Если бережно относиться к своему здоровью, можно избежать многих неприятных последствий, а соблюдение лечебной диеты – это вовсе не прихоть гастроэнтеролога, а необходимое условие для выздоровления от заболевания желудочно-кишечного тракта.

КЛАВДИЕВА А.А., строительный факультет, гр. А-30

Брест, УО «БрГТУ»

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

РЕЛАКСАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ШЕЙНОМ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

Введение. Физическая релаксация – это мышечное расслабление после выполнения статической или динамической работы. Методом мышечного расслабления является статическая гимнастика, позволяющая более эффективно и в короткие сроки восстанавливать силы. Важнейшими компонентами статической гимнастики являются - правильное дыхание, мышечное расслабление и статические позы.

Цель работы – исследовать влияние релаксационной физической культуры на профилактику заболеваний костно-мышечного аппарата (шейного остеохондроза)

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

Обсуждение результатов. Релаксационная физическая культура при шейном остеохондрозе является основным средством при его профилактике. С целью эффективной организации релаксационных занятий рекомендуется подбирать специальные физические упражнения и выполнять их самостоятельно. Приводим некоторые специальные релаксационные упражнения.

Упр.1. И.п- лежа на спине. Одну ладонь положить на живот, а вторую на грудь. Медленный, плавный вдох (живот, а потом грудь приподнимаются), потом выдох. Повторить 8-10 раз. Необходимо сознательно расслабить тело. Упражнение повторяется 3-4 раза в течение дня.

Упр.2. И.п. лежа на животе. Медленно приподнимается голова, торс, руками надо опереться перед собой о пол. В таком положении надо находиться 1 — 1,5 минуты, потом плавно возвращаться в первоначальное положение. Надо следить, что бы плечи не «вваливались» -держат осанку под контролем. Упражнение выполняется 3-4 раза в день.

Упр.3. И.п. лежа на животе. Руки вытянуты вдоль тела. Медленно поворачивается голова вправо. Надо пытаться прижаться ухом к полу. Потом в обратную сторону. Болевые ощущения не должны сопровождать упражнения. Выполнить 5-6 раз. В течение дня можно выполнять это упражнение 3-4 раза.

Выводы. Доказана эффективность релаксационных упражнений при шейном остеохондрозе на любой стадии заболевания. Как оказалось, даже простые тренировки без активного мануального лечения и использования лекарственных препаратов, существенно уменьшают болевые ощущения, а в некоторых случаях достигнутое укрепление мышц шеи положительно влияет на развитие физических качеств, работоспособность и общее состояние организма.

СИДОРЧУК М.П., строительный факультет, гр. А-30

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Юрчик С. И., старший преподаватель

УО «БрГТУ»

РОЛЬ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ПРОФИЛАКТИКЕ СКОЛИОЗА

Введение. Сколиоз (от гр. – «изогнутый», «кривой») представляет собой прогрессирующее заболевание, характеризующееся дугообразным искривлением позвоночника во фронтальной плоскости и скручиванием позвонков вокруг вертикальной оси – торсия (torsio). Главное отличие сколиоза от нарушений осанки во фронтальной плоскости – наличие торсии позвонков. Кроме деформации позвоночника при сколиозе наблюдается деформация таза и грудной клетки. Эти негативные изменения приводят к нарушению деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем, желудочно-кишечного тракта и многих других жизненно важных систем организма.

Цель работы – исследовать роль специальных физических упражнений, направленных на профилактику сколиоза.

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

Обсуждение результатов. Клинико-физиологическим обоснованием к применению специальных физических упражнений является связь условий формирования и развития костно-связочного аппарата позвоночника с функциональным состоянием мышечной системы. Специальные физические упражнения, применяемые при данной патологии, способствуют формированию рационального мышечного корсета, удерживающего позвоночный столб в положении максимальной коррекции. При неполной коррекции физические упражнения обеспечивают стабилизацию позвоночника и препятствуют прогрессированию болезни. Неравномерная тренировка мышц при выполнении упражнений способствует укреплению ослабленных мышц на стороне выпуклости искривления и уменьшению мышечных контрактур на стороне вогнутости искривления, что непосредственно приводит к нормализации мышечной тяги позвоночного столба. К специальным упражнениям рекомендуются корригирующие упражнения, направленные на коррекцию патологической деформации позвоночника.

Выводы. Таким образом, в профилактике коррекции деформации позвоночника и поддержании стабильного состояния специальным физическим упражнением необходимо отводить главную роль. Особое внимание в учебно-тренировочном процессе должны занимать корригирующие физические упражнения направленные на профилактику сколиоза.

СОБОЛЬ К.И., строительный факультет, гр. Д-16.

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Юрчик В.Ф., старший преподаватель

УО «БрГТУ»

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-КОРРЕГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ МИОПИИ

Введение. В настоящее время вопрос о состоянии здоровья студенческой молодёжи приобретает особое значение, так как в период обучения в вузе студент периодически, особенно в зачетно-экзаменационные сессии, переносит большие психоэмоциональные нагрузки.

Цель работы – выявить возможности оздоровительно-корректирующей гимнастики в профилактике нарушения зрения студентов.

Методы исследования Анализ научно-методической литературы, апробирование тестов, педагогический эксперимент.

Обсуждение результатов. Умственный труд студентов протекает в условиях малой двигательной активности и большой зрительной нагрузки, что способствует возникновению условий для повышенной умственной и зрительной утомляемости, в результате чего снижается работоспособность и ухудшается самочувствие.

Использование в учебном процессе специальных физических упражнений выявило наличие положительного эффекта при переключении с одного вида деятельности на другой. Это позволяет сохранить психоэмоциональное состояние, зрительную устойчивость занимающихся, что положительно отразилось на физическое развитие и умственную работоспособность студентов. Применение средств оздоровительно-корректирующей гимнастики, способствовало большей организации рабочего дня студента.

Анкетный опрос студентов показал, что недостаточно организованный режим рабочего дня, особенно в период зачётно-экзаменационной сессии, приводит к появлению в большой зрительной нагрузке, несбалансированном питанию, малой двигательной активности, неполноценному сну. Всё это, особенно у близоруких студентов на фоне умственного утомления, вызывает повышенное психическое состояние и существенно ухудшая остроту зрения.

Выводы. Следовательно, для осознания студентами этой проблемы в процессе физической культуре рекомендуется оздоровительно-корректирующая гимнастика, направленная снятие психологического и зрительного утомления.

Умственная деятельность студентов, связанная с напряжением, предъявляет высокие требования к организму и при определенных условиях может быть причиной возникновения миопии.

КОРНЕЛЮК Д.А., факультет ИСЭ, гр. ВО-25,
Брест, УО «БрГТУ»
Научный руководитель – Грудовик Т.Н., старший преподаватель
УО «БрГТУ»

ВЛИЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ

Введение. Во время беременности заниматься дыхательными упражнениями необходимо регулярно. Это единственная гимнастика, к которой не существует противопоказаний. Дыхание – единственная жизненно важная функция, которая поддается осознанной регуляции. Через управление дыханием можно влиять на работу других внутренних органов: сердечно-сосудистой, нервной и эндокринной систем.

Цель работы – определить влияние дыхательных упражнений на организм в период беременности.

Методы исследования. Анализ литературных источников, наблюдение, опрос.

Обсуждение результатов. Дыхательные упражнения выполнялись женщинами ежедневно на протяжении всей беременности и были включены в гимнастический комплекс в начале занятия, между физическими упражнениями для отдыха, и в конце комплекса – для релаксации. Выполнялись следующие виды дыхательных упражнений:

- дыхание с задержкой на счет – обладает обезболивающим эффектом, помогает при бессоннице, нервном перенапряжении;
- локализованное дыхание, диафрагмальное – обладает успокаивающим эффектом, среднее грудное – восстанавливает силы, снимает усталость, верхнее – улучшает настроение, помогает справиться с депрессией;
- гармонично-полное дыхание – снабжает организм кислородом и тренирует дыхательную систему;
- шипящее дыхание – тренирует дыхательную систему.

По результатам опроса были выявлены следующие положительные стороны использования дыхательных упражнений: снятие напряжения, помощь в расслаблении, стимулирование кровообращения, предотвращение головной боли, снятие нагрузки с сердца, насыщение организма необходимым для малыша кислородом. Отрицательного воздействия выявлено не было.

Выводы. В период беременности рекомендуется ежедневно использовать специально разработанные физические упражнения, направленные на коррекцию дыхания. Женщины, выполнявшие дыхательную гимнастику в период родов дышат более сконцентрировано и роды проходят легче.

СМАЛЮК Э. А., строительный факультет, гр. А-31,

Брест, УО «БрГТУ»

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

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ (ПРОЛАПС МИТРАЛЬНОГО КЛАПАНА)

Введение. Пролапс митрального клапана (ПМК) — заболевание, сопровождающееся нарушением функции клапана, расположенного между левыми предсердием и желудочком, при котором происходит прогибание створок митрального клапана в левое предсердие во время сокращения левого желудочка. В большинстве случаев пролапс митрального клапана протекает бессимптомно и его выявляют случайно при профилактическом обследовании. УЗИ сердца. Это наиболее эффективный метод диагностики пролапса. Существует две основные причины возникновения данного заболевания: врожденный и пролапс, возникший на фоне других заболеваний и травм грудной клетки.

Цель работы – изучить различные методы профилактики пролапса митрального клапана с целью предотвращения ухудшения состояния пациента и укрепления сердечно-сосудистой системы.

Методы исследования. Анализ литературных источников отечественных и зарубежных авторов, опрос, педагогические наблюдения.

Обсуждение результатов. Для профилактики пролапса митрального клапана чаще всего применяют физические упражнения, которые укрепляют сердце. Особую роль в профилактике данного заболевания занимает релаксационная физическая культура. Нервно-мышечная релаксация — психотерапевтическая методика, основанная на попеременном напряжении и расслаблении различных мышечных групп, до достижения состояния релаксации. Очень полезно применение фитотерапии, основанной на регулярном использовании настоев, отваров, из лекарственных растений: боярышника, ландыша, пустырника. Применяются продукты и плоды, которые укрепляют сердце, повышают иммунитет это красный виноград, плоды шиповника, курага, изюм, грецкие орехи.

Выводы. Профилактические мероприятия, связанные с сердечно-сосудистыми заболеваниями, складываются из целого ряда действий, направленных на улучшение состояния здоровья. В первую очередь это тренировка нервной системы, здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек. Необходимо соблюдать режим труда и отдыха, систематически выполнять физические упражнения малой интенсивности, массаж и самомассаж. Немаловажную роль играет правильное питание. В профилактических целях требуется рациональное питание с включением в рацион полезных продуктов и витаминов.

Секция 3. Оздоровительная направленность физической культуры в режиме дня студентов

ШИБАЙКО Е.В., строительный факультет, гр. Д-18,
Брест, УО «БрГТУ»
Научный руководитель – Лисовский А.В., преподаватель
УО «БрГТУ»

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Введение. Дыхательная система человека выполняет основную функцию – наполнение организма кислородом и выведение из него углекислого газа. Для усиления функции дыхательной системы необходимы специальные тренировки, направленные на укрепление лёгких и бронхов. Для эффективной тренировки дыхательной системы рекомендуются в учебном процессе использовать специальную дыхательную гимнастику.

Цель работы – определить эффективные средства для укрепления дыхательной системы.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы.

Обсуждение результатов. Общетонизирующие упражнения оказывают активизирующее влияние на дыхание. Для стимуляции функции дыхательного аппарата используются упражнения умеренной интенсивности. Следует учесть, что выполнение необычных по координации физических упражнений может вызвать нарушение ритмичности дыхания. В этом случае дыхание может восстановиться лишь после многократных повторений движений.

Специальные упражнения укрепляют дыхательную мускулатуру, увеличивают подвижность грудной клетки и диафрагмы. При выполнении специальных упражнений во время вдоха под воздействием дыхательных мышц происходит расширение грудной клетки в передне-заднем, фронтальном и вертикальном направлениях.

Увеличение вентиляции верхушек лёгких достигается за счет углубленного дыхания без дополнительных движений руками в исходном положении руки на пояс. Увеличению поступления воздуха в нижние отделы лёгких способствуют упражнения в диафрагмальном дыхании, сопровождающиеся подъемом головы, разведением плеч, подъемом рук в стороны или вверх, разгибанием туловища. Дыхательные упражнения, увеличивающие вентиляцию лёгких, незначительно повышают потребление кислорода.

Выводы. Таким образом, очень важно учитывать состояние здоровья человека и его уровень физической подготовки при выполнении специальных физических упражнений направленных на укрепление дыхательной системы занимающихся.

СУПРУНЮК В.В., строительный факультет, гр. А-34,

Брест, УО «БрГТУ».

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

УО «БрГТУ».

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ МЕНТАЛЬНОГО ФИТНЕСА

Введение. В настоящее время не вызывает сомнения факт возможности положительного влияния физических упражнений на состояние физического и психического здоровья, улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, гормональной систем, улучшения силы, гибкости и других физических качеств человека. В связи с этим, существенная роль отводится оздоровительным программам одного из направлений физической культуры – фитнеса. В результате инновационного развития систем и методик фитнеса, образовалось особое направление оздоровительного воздействия на организм человека, получившее название «ментальный фитнес».

Цель работы – исследовать влияние системы «ментального фитнеса» на развитие физических качеств, улучшение самочувствия и активную жизнедеятельность занимающихся.

Методы исследования. Изучение литературных источников, сбор ретроспективной информации, наблюдение, педагогический эксперимент.

Обсуждение результатов. В последние годы особое внимание стало уделяться балансу между телом и разумом, психическим и социальным равновесием, которого можно достичь сочетанием физической и ментальной тренировки. В настоящее время программы «Mind Body» являются наиболее востребованными. В 2004 г. число занимающихся йогой и тай-чи достигло 11,1 млн. человек, а по системе Пилатеса – 4,7 млн. [1]. Занятия ментальным фитнесом способствуют улучшению выносливости, силы, гибкости, функции равновесия, положительно воздействуют на иммунную и нервную системы. Для постановки правильной техники выполнения упражнений ментального фитнеса, используется такой методический прием, как визуализация [2]. Разработка зрительных образов каждого упражнения и проверка эффективности их практического применения являлись одной из частных задач нашей работы. Проведенный педагогический эксперимент показал, что простые и несложные в выполнении общеразвивающие упражнения, помогут значительно улучшить самочувствие занимающихся.

Выводы. Занятия «ментальным фитнесом» положительно влияют на организм занимающегося, а также несут в себе оздоровительную эффективность.

Литература.

1. Шихи, К.К. Фитнесс – терапия / К.К. Шихи. – М.: Тера - спорт, 2001. – 324 -с.

СКИБА Д.В., строительный факультет, гр. А-34,
Брест, УО «БрГТУ»
Научный руководитель – Орлова Н.В., канд. пед. наук, доцент,
УО «БрГТУ»

СИСТЕМА РЕКРЕАЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ ПОСЛЕ ДЛИТЕЛЬНЫХ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ НАГРУЗОК С ПРИМЕНЕНИЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Введение. Слово «рекреация» (от лат. Recreatio) означает отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе умственного или физического труда, тренировочных занятий или соревнований.

Цель работы – определить принципиальные отличия рекреационной тренировки от спортивной.

Методы исследования. Изучение и анализ литературных источников, сбор ретроспективной информации, педагогические наблюдения.

Обсуждение результатов. Выделяются различные формы физической рекреации: рекреационная физическая культура, рекреативная физическая культура, рекреация спорта, оздоровительная физическая рекреация и др. До сих пор считалось, что теория физической рекреации наиболее существенно разработана в теории и методике физической культуры. Эта концепция предполагает рассмотрение физической рекреации как органической части физической культуры, системообразующим фактором которой служит конечный результат, то есть создание оптимального физического состояния, обеспечивающего нормальное функционирование человеческого организма [1].

Рекреационные тренировки являются одним из способов повышения или поддержания уровня физической работоспособности и здоровья в течение интеллектуально и физически напряженного дня.

В этом и заключается отличие рекреационной тренировки от спортивной, которая предусматривает использование физических нагрузок для достижения максимальных результатов.

Из этого следует, что главным результатом физической рекреации является создание оптимального физического состояния, обеспечивающего нормальное функционирование человеческого организма во всех сферах деятельности (от умственного труда до самых тяжелых физических нагрузок). Основными видами физической рекреации являются туризм (пеший, водный, велосипедный), пешие и лыжные прогулки, купание, всевозможные массовые игры: волейбол, теннис, городки, бадминтон, рыбная ловля, охота и др.

Вывод. Рекреационная тренировка используется в целях повышения и поддержания уровня физической работоспособности, умственной активности и здоровья.

Литература

1. Выдрин, В.М., Физическая рекреация – вид физической культуры / В.М. Выдрин, А.Д. Джумаев // Теория и практика физ. культ. – М., Факел, 1989. – № 3. – 123 с.

РУДЕНКО Д.В., экономический факультет, гр. Ф-32,
Брест, УО «БрГТУ»
Научный руководитель – Жуковец В.И., старший преподаватель
УО «БрГТУ»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА

Введение. Здоровье - бесценное достояние всего общества. Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Как учебная дисциплина она является одним из средств оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки. В основе учебно-воспитательного процесса в высшей учебной школе лежит комплексный, системный характер образования, воспитания и профессиональной подготовке специалистов.

Цель работы – изучить аспекты физической культуры как учебной дисциплины в высшем учебном заведении.

Методы исследования. Анализ литературных источников, анкетирование, интервьюирование, метод математической обработки полученных данных.

Обсуждение результатов. Под физической культурой понимают совокупность всех присущих данному обществу целей, средств, форм мероприятий, способствующих физическому развитию и совершенствованию людей. Сюда входят физическое воспитание, спорт и т.п. Физическое воспитание — это педагогический процесс, который направлен на развитие форм и функций организма человека, на воспитание физических качеств. Физическое воспитание связано с другими сторонами воспитания нравственной, эстетической, трудовой. Полученные данные в результате анкетного опроса свидетельствуют о положительном воздействии систематических занятий физической культурой и спортом на развитие волевых способностей студентов.

Вывод. По результатам проведенного исследования можно сделать вывод, что регулярные занятия физической культурой способствуют развитию физических качеств, направленных на совершенствование физических возможностей человека.

Литература

1. Бредихина, Ю.П. Спорт для всех / Ю.П. Бредихина, И.С. Шаблей, Ф.А. Гужов / Сб. науки о 9 конгрессе молодых ученых и специалистов. – Томск: Сиб. ГМУ, 2010. – 113 с.
2. Бондаревский, Е.Я. Мотивация молодежи к занятиям физической культурой / Е.Я. Бондаревский, Б.А. Наримаков, Б.А. Структура / Учеб. пособие. – М. : ГЦЛИФК, 1981. – 55с.

ВАКУЛЬЧИК И.В., экономический факультет, гр. Ф-29,
Брест, УО «БрГТУ»
Научный руководитель – Бобич И.В., преподаватель
УО «БрГТУ»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ОЖИРЕНИЯ У СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Введение. Проблемы лишнего веса становятся одной из глобальных, затрагивающих все страны. Современное общество провоцирует непреднамеренное ожирение у своих граждан, благодаря техническому прогрессу. Проблема избыточного веса наиболее актуальна для детей и молодежи – почти 30% белорусов страдают от лишнего веса, половине из них нет и 18 лет.

Цель работы – определить влияние занятий физической культурой на состояние здоровья людей с избыточным весом.

Методы исследования. В работе применялся метод анализа литературных источников, опрос, анкетирование.

Обсуждение результатов. Существуют четыре основных принципа лечения ожирения: снижение калорийности пищи, изменение состава пищи, увеличение физической активности, психотерапия. Специальными задачами физической культуры при ожирении являются: улучшение обмена веществ, активизация окислительных процессов, усиление процессов расщепления жира, уменьшение избыточной массы тела.

Установлено, что под воздействием длительных умеренных нагрузок можно добиться более благоприятных сдвигов со стороны жирового обмена, чем при кратковременных интенсивных нагрузках. Особенно целесообразен такой подход в I периоде занятий, когда возможности сердечно-сосудистой системы еще ограничены. В этом периоде больные адаптируются к повышающимся физическим нагрузкам, восстанавливают его двигательные навыки и физическую работоспособность.

Во II периоде активно включают в занятия упражнения циклического характера в умеренном темпе. Общеразвивающие упражнения и упражнения прикладного характера в виде ходьбы, бега, прыжков. Рекомендуются упражнения на дыхание, упражнения для мышц брюшного пресса, корригирующие упражнения, подвижные игры. Подбор упражнений осуществляется с учетом состояния сердечно-сосудистой системы больного. При подборе упражнений предпочтение следует отдавать упражнениям с участием крупных мышечных групп туловища и конечностей.

Выводы. Физические упражнения являются наиболее доступной формой занятий. Гимнастикой необходимо заниматься систематически и длительно. Чтобы повысить энергетические траты и добиться уменьшения веса, необходима длительная и достаточно интенсивная физическая работа сопровождающаяся потоотделением. При Лечебной Гимнастике это достигается путем увеличения продолжительности занятия до 45-60 минут.

ДОЛГОПОЛОВА А.В., экономический факультет, гр. Б-48,

Брест, УО "БрГТУ"

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

УО "БрГТУ"

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Введение. Информационные технологии прочно вошли в сферу деятельности специалистов по физической культуре. Применение их осуществляется как на простом уровне – ведение делопроизводства, создание баз данных и т. п., так и на уровне, где требуются специальные знания и умения – биомеханический анализ техники движения спортсмена, проектирование тактических схем ведения спортивной борьбы, анализ функционального состояния спортсменов, оценка адаптационных возможностей человека к физической нагрузке.

Цель работы – изучить важность информационных технологий в системе физической культуры и спорта.

Методы исследования. Изучение и анализ литературных источников, сбор ретроспективной информации, обобщение изученных материалов.

Обсуждение результатов. Совершенствование методологии должно ориентироваться в образовательном процессе на использование возможностей современных технологий информационного взаимодействия и, прежде всего, таких как Мультимедиа, Телекоммуникации, "Виртуальная реальность". Возможности этих технологий позволяют включать новую тематику, отражающую современные научные достижения, изучение сути которых до недавнего времени не представлялось возможным из-за трудностей понятийного характера или сложностей, связанных с необходимостью обработки больших объемов информации для ее учебной интерпретации. Для применения и использования технологий информационного взаимодействия важной составляющей является использование распределенного информационного ресурса образовательного назначения, обуславливающее тенденцию развития открытого образования. Важной составляющей в технологии информационного воздействия является информационный компонент.

Вывод. Для свободной ориентации в информационных потоках современный специалист любого профиля должен уметь получать, обрабатывать и использовать информацию с помощью компьютеров, телекоммуникаций и других средств информационных технологий. Реализация этой потребности в современном физкультурном движении невозможна без включения информационного компонента в систему подготовки и переподготовки спортсмена.

ЛАЗАРУК А.В., машиностроительный факультет, гр. АВС-5,
Брест, УО «БрГТУ»

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

РОЛЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБЫ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

Введение. Ходьба – естественный привычный способ передвижения человека. Движения при ходьбе носят циклический характер, которому свойственно смена режимов напряжения и расслабления [1]. Оказывает стимулирующее воздействие на функцию пищеварения, печени, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Включающиеся при ходьбе в работу крупные мышцы играют роль «периферических сердец», улучшая ток крови от нижних конечностей к органам брюшной полости и таза.

Цель работы – определить положительное влияние занятий оздоровительной ходьбой на организм студентов.

Методы исследования. Анализ литературных источников, педагогические наблюдения и педагогический эксперимент.

Обсуждение результатов. Ходьба по своему физиологическому воздействию на организм относится к числу эффективных циклических упражнений аэробной направленности. Оздоровительная ходьба рекомендуется для занятий при проблемах с суставами и как средство борьбы с лишним весом. Центр тяжести находится посередине и поэтому давление на ноги, лодыжки, колени и поясницу меньше. Приходящаяся на ноги нагрузка является идентичной весу тела, в то время как при беге нагрузка в 2-3 раза больше и соответственно больше риск получить повреждения. Риск артроза и других воспалений суставов при оздоровительной ходьбе также гораздо ниже. Оздоровительная ходьба особенно подходит для людей с лишним весом, пожилых, а также при ортопедических расстройствах.

Оздоровительная ходьба отличается от обычной ходьбы большей длиной шага и энергичной работой рук. При ходьбе задействовано большое количество мышц (мышцы верхних и нижних конечностей, бедер, ягодиц, спины) и таким образом достигается большой тренировочный эффект.

Выводы. Оздоровительная ходьба доступный и эффективный метод получения физической нагрузки. Данный вид физической активности рекомендуется при организации индивидуальных и групповых занятий, подходит для начинающих. Занятия всегда проводятся на свежем воздухе, при любой погоде, что способствует закаливанию организма.

Литература

1. Козлова, Н.И. Методика организации оздоровительной ходьбы для студентов специального медицинского отделения: метод. рекомендации для студ. всех специальностей / Н.И. Козлова, Н.В. Орлова, В.Н. Бондаренко; Брест. гос. техн. ун-т, каф. физ. восп. и спорта. – Брест: БрГТУ, 2014. – 40 с.

БОТЯН А.Ю., строительный факультет, гр. С-3.

Брест, УО «БрГТУ».

Научный руководитель – Борисюк Н.В., преподаватель
УО «БрГТУ».

МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

Введение. В настоящее время особой популярностью среди студенческой молодежи пользуются тренажерные залы, в которых размещаются разнообразное спортивное оборудование, тренировочные устройства и тренажеры. В таких спортивных залах можно выполнять физические упражнения как самостоятельно так и под руководством преподавателя-тренера. В основу таких занятий должен входить метод индивидуального подхода в развитии физических качеств. Для организации таких учебно-тренировочных занятий необходимо разрабатывать индивидуальные тренировочные программы для каждого студента [1].

Цель работы – разработать методику составления индивидуальных тренировочных программ для занятий в тренажерном зале.

Методы исследования. Изучение и анализ литературных источников, наблюдение, педагогический эксперимент.

Обсуждение результатов. Для достижения оздоровительного эффекта при выполнении упражнений на тренажерах и дополнительном спортивном оборудовании особое внимание необходимо отводить индивидуальному подходу в организации учебно-тренировочного процесса. С этой целью рекомендуется: определиться с главной целью тренировок, направленных на увеличение мышечной массы и силы, похудение, поддержание достигнутой формы; определиться с количеством тренировок в неделю; определить метод выполнения упражнений (раздельный, суперсеты, круговой, комбинированный); определиться с набором упражнений; распределить упражнения по тренировкам в зависимости от цели; определиться с порядком выполнения упражнений; определиться с количеством подходов и повторений с целью выявления интенсивности тренировки; спланировать изменение веса снарядов, при выполнении физических упражнений [2].

Выводы. Регулярно занимаясь по предлагаемой программе можно эффективно развивать основные физические качества – силу, быстроту, ловкость, гибкость и выносливость. И этим самым со временем достичь определенных результатов при развитии физических качеств и физической подготовленности.

Литература

1. Вейдер, Дж. Система строительства тела / Дж. Вейдер. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 68 с.
2. Фитнесс, бодибилдинг, спортивное питание. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://dailyfit.ru>

МАСЮК Е.В., строительный факультет, гр. А-34,

Брест, УО «БрГТУ»

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Введение. Огромную роль в жизни студенческой молодежи играет мотивация интересов и потребностей в занятиях физическими упражнениями. Это может выражаться в регулярных занятиях физическими упражнениями в режиме учебного заведения, а также выполнение специальных заданий в условиях общежития и дома.

Цель работы – выявить комплекс психолого-педагогических мероприятий для успешного формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, применение психологических тестов.

Обсуждение результатов. Совершенствованием ценностного отношения к физическому воспитанию являются следующие педагогические условия:

дифференцированный подход к учебным занятиям, осуществляемый на основе изучения мотивации обучающихся и комплексной диагностики индивидуальных и личностных качеств студентов;

деятельностный подход, проявляющийся включением всех студентов в различные виды физкультурно-спортивной деятельности;

обеспечение взаимосвязи физического воспитания с профессиональной ориентацией личности будущего специалиста, направленной на ценностное понимание занятий физической культурой как одного из способов успешного выполнения социальных и профессиональных функций;

при удовлетворении потребностей занимающихся физической культурой следует учитывать специфические особенности обучения предмету «Физическая культура».

интенсификация процесса физического воспитания в вузе увеличением занятий физической культурой за счет вовлечения студентов в физкультурно-спортивную деятельность спортивного клуба вуза;

содержание психолого-педагогических воздействий и ситуаций, на основе конструктивного педагогического взаимодействия – тренер-преподаватель – студент на теоретических и практических занятиях, научно-методических семинарах и конференциях.

Вывод. Для успешного формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре необходимо соблюдать ряд психолого-педагогических условий. Рекомендуется также проведение занятий физическими упражнениями во внеучебное время и во второй половине дня.

ВАРАВИНА С.А. – медицинский факультет

Донецк, УО «ДонНУ».

Научный руководитель – Варавина Е.Н., канд. мед. наук, доцент
УО «ДонНУ»

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ЛФК ПРИ МИОПИИ

Введение. Благодаря зрению мы различаем разнообразные предметы, правильно определяем их местоположение в пространстве, воспринимаем богатейшую гамму цветных оттенков.

Подсчитано, что 95% информации о внешнем мире мы получаем благодаря зрению.

Цель работы – обосновать необходимость организации самостоятельных занятий ЛФК при профилактике миопии.

Методы исследования. Изучение и анализ литературных источников зарубежных и отечественных авторов по данной проблеме, опрос, педагогические наблюдения.

Обсуждение результатов. Близорукость чаще всего возникает у детей и взрослых с недостаточным физическим развитием. Это позволяет по-новому оценить значение физической культуры в профилактике близорукости и ее прогрессирования. Развитию близорукости способствует также ослабление глазных мышц. Этот недостаток можно исправить с помощью специально разработанных комплексов физических упражнений, направленных на укрепление глазных мышц. Лечебная физическая культура показана всем лицам, имеющим близорукость любой степени. Чем раньше назначается ЛФК при миопии и чем меньше степень близорукости, тем выше эффективность реабилитационной физической культуры.

Выводы. Таким образом, физические упражнения и спорт – это основные средства укрепления здоровья и поддержания хорошей работоспособности в любом возрасте. Однако для людей страдающих заболеваниями глазного органа, необходимы специальные комплексы физических упражнений. Каждому человеку рекомендуется достичь той физической формы, которая соответствует его образу жизни. В любом возрасте и при любых обстоятельствах нужно стремиться к энергичной жизни, а этому способствуют занятия спортом.

Литература

1. Копаева, В.Г. Глазные болезни: учебник/ В.Г. Копаева. – М.: Медицина, 2002. – 560с.
2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина/ В.А. Епифанов. – Х.: ХПИ, 2003. – 176с.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1.ШЕВЧУК Ю.Л. Влияние игры в футбол на развитие физических качеств студентов.....	4
2.АЛИПОВА Д.А. Роль музыкального сопровождения при организации занятий по аэробике.....	5
3.ЖИБУРТ К.И. Оздоровительный эффект аэробных упражнений.....	6
4.КОВАЛЕВИЧ К.Г. Развитие специальных физических качеств при подготовке студентов инженеров-строителей.....	7
5.КОМАРОВСКАЯ С.А. Повышение эффективности развития специальной выносливости гандболистов.....	8
6.КОРДЕЛЮК Д.С. Оздоровительная направленность футбола в системе физического воспитания студентов.....	9
7.ИЩЕНКО В.О. Изометрические упражнения в общей физической подготовке гандболистов.....	10
8. ОЛЕШКО В.В. Скоростно-силовая подготовка гандболистов.....	11
9. ГОЛУБ К.В. Физическая культура при нарушениях жирового обмена.....	12
10.ШЕЛЕСТ В.Г. Мотивация к занятиям студентов гандболом.....	13
11.ЛУЩИЦ В.Г. Развитие скоростно-силовых способностей у студенток, занимающихся футболом.....	14

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

12.КУДРИЦКИЙ М.Ю. Лечебная физическая культура при заболевании дыхательной системы.....	15
13.ЕФИМЕНКО А.С. Дыхательная гимнастика цигун как один из методов оздоровления студентов.....	16
14.ГЕТМАН У.А. Роль питания при заболевании сердечно-сосудистой системы.....	17
15.ГАВРИЛЮК И.А. Лечебное воздействие физических упражнений на людей с заболеваниями нервной системы.....	18
16.БИБКО А.А. Методика применения кардиотренажеров при заболевании сердечно-сосудистой системы.....	19
17.КАРПИЦКИЙ А.А. Роль питания при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.....	20

18.КЛАВДИЕВА А.А. Релаксационная физическая культура при шейном остеохондрозе.....	21
19.СИДОРЧУК М.П. Роль специальных физических упражнений при профилактике сколиоза.....	22
20.СОБОЛЬ К.И. Оздоровительно-корректирующая гимнастика для профилактики миопии.....	23
21.КОРНЕЛЮК Д.А. Влияние дыхательных упражнений на организм в период беременности.....	24
22.СМАЛЮК Э.А. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы (пролапс митрального клапана).....	25

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

23.ШИБАЙКО Е.В. Значение физических упражнений для укрепления дыхательной системы.....	26
24.СУПРУНЮК В.В. Общеразвивающие упражнения выполняемые на рабочем месте с элементами ментального фитнеса.....	27
25.СКИБА Д.В. Система рекреационной тренировки после длительных интеллектуальных нагрузок с применением физических упражнений.....	28
26.РУДЕНКО Д.В. Физическая культура как учебная дисциплина.....	29
27.ВАКУЛЬЧИК И.В. Физическая культура как средство профилактики ожирения у современной молодежи.....	30
28.ДОЛГОПОЛОВА А.В. Использование информационных технологий в физической культуре и спорте.....	31
29.ЛАЗАРУК А.В. Роль оздоровительной ходьбы в укреплении здоровья.....	32
30.БОТЯН А.Ю. Методика составления индивидуальных тренировочных программ для занятий в тренажерном зале.....	33
31.МАСЮК Е.В. Физическая культура в жизни студентов.....	34
32.ВАРАВИНА С.А. Организация самостоятельных занятий ЛФК при миопии.....	35

Научное издание

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Тезисы докладов VI региональной студенческой
научно-методической конференции*

г. Брест, 3 апреля 2015 год

Текст печатается в авторской редакции

Ответственный за выпуск: В.Н.Кудрицкий

Редактор: Е.А.Боровикова

Компьютерная верстка: Е.А.Боровикова

ISBN 978-985-493-325-2



9 789854 933252

Издательство БрГТУ.

Свидетельство о государственной регистрации
издателя, изготовителя, распространителя печатных
изданий № 1/235 от 24.03.2014 г.

Подписано к печати 25.03.2015 г. Формат 60×84¹/₁₆.

Бумага «Снегурочка». Гарнитура «Times New Roman».

Усл. п. л. 2,33. Уч.-изд. л. 2,5. Тираж 50 экз.

Заказ № 348. Отпечатано на ризографе учреждения
образования «Брестский государственный технический
университет». 224017, Брест, ул. Московская, 267.