

*г. Брест,  
19 апреля 2017 г.*

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

*Тезисы докладов VIII 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 VIII региональной студенческой  
научно-методической конференции  
УО «Брестский государственный технический университет»**

г. Брест, 19 апреля 2017 год

Брест 2017

УДК –796  
ББК75я43

**Рецензенты:**

**Демчук Т.С.**, канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой физической культуры  
УО «БрГУ им. А.С.Пушкина»

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

**Редакционная коллегия:**

**Орлова Н.В.**, доцент, канд. пед. наук, доцент кафедры ФВиС УО «БрГТУ» – главный редактор.

**Члены редакционной коллегии:**

**Козлова Н.И.**, доцент, канд. пед. наук, доцент кафедры ФВиС УО «БрГТУ»,

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

**Физическая культура и спорт – основа здорового образа жизни.**

VIII региональная студенческая научно-методическая конференция  
УО «Брестский государственный технический университет».

Брест, 19 апреля 2017 г. / УО «Брест. гос. техн. ун-т»: редколлегия :  
В.А. Филлипов (гл. редактор) [и др.] – Брест, 2017. – 79 с.

**ISBN 978-985-493-397-9**

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

Печатается согласно плану научных, научно-практических мероприятий, планируемых ежегодно в рамках «Недели науки», с целью подведения итогов НИРС за 2017 год.

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

УДК –796  
ББК75я43

## **Научное редактирование сборника тезисов докладов**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**АГЕЕВЕЦ Я.А., ХЕВУК И.В.**

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Козлова Н.И., канд. пед. наук, доцент кафедры ФВиС, БрГТУ, Брест

## **ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ СКОЛИОЗЕ**

*Введение.* Лечебная физическая культура (ЛФК) – метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями. В основе этого метода лежит использование основной биологической функции организма – движения.

Сколиоз представляет собой стойкое боковое отклонение позвоночника или его сегментов от нормального выпрямленного положения. Иногда сколиоз именуют биологической трагедией человечества. Эта патология, по статистическим данным европейских ученых, обнаруживается почти у 98% детей в странах СНГ.

*Цель работы* – определить влияние лечебной физической культуры на организм человека при лечении сколиоза.

*Методы исследования.* В работе применялись следующие методы научных исследований: анализ литературных и интернет-источников отечественных и зарубежных авторов, педагогические наблюдения, опрос.

*Результаты и их обсуждение.* Сколиозы бывают простые и сложные. Простые сколиозы: шейные, шейно-грудные, верхнегрудные, грудные, пояснично-грудные, пояснично-крестцовые. Сложные сколиозы образуются из простых сколиозов, при которых первичная дуга искривления компенсируется второй дугой искривления.

По величине искривления позвоночника различают три степени сколиоза. *Первая степень* сколиоза характеризуется незначительным боковым отклонением позвоночника от средней линии; *вторая* – заметным отклонением позвоночника от средней линии и начинающимся реберным горбом; *третья* – стойкой и более резко выраженной деформацией грудной клетки, наличием большого реберно-позвоночного горба и резким ограничением подвижности позвоночника

На сегодняшний день в комплексе мероприятий лечения, реабилитации и профилактики сколиоза преобладают традиционные методики лечебной физкультуры, такие как: гимнастические упражнения корректирующей и лечебной направленности; элементы способов плавания и физические упражнения в воде; коррекции положения и применение фиксирующих ортопедических корсетов; массаж.

Занятия ЛФК направлены в первую очередь на формирование рационального мышечного корсета, удерживающего позвоночный столб в положении максимальной коррекции и препятствующего прогрессированию сколиотической

болезни. ЛФК показана при любой степени сколиоза; наиболее эффективно ее использование на начальных стадиях болезни.

Существуют упражнения, которые противопоказаны при сколиозе: бег, прыжки, подскоки, соскоки – любые сотрясения туловища; выполнение упражнений в положении сидя; упражнения, скручивающие туловище (кроме деторсионных); упражнения с большой амплитудой движений туловищем (увеличивающие гибкость); висы (перерастягивающие позвоночник – чистые висы).

При составлении комплекса упражнений для лечения сколиоза необходимо учитывать следующие требования: исключить упражнения, способные усугубить состояние позвоночника; первые занятия проводить в медленном темпе; постоянно обращать внимание на реакцию занимающегося на каждое упражнение; количество повторений увеличивать постепенно, чтобы не перенапрягать мышцы и позвоночник; упражнения должны быть подобраны на пассивное вытяжение позвоночника; чередовать упражнения для мышц плечевого пояса с упражнениями для поясничного отдела и ног.

Занятия при сколиозе проводят в строгом соответствии с планом тренировки, что позволяет получать максимальный эффект от каждого упражнения (таблица).

Таблица – Структура занятий по лечебной физической культуре

Часть занятия	Задачи занятия
1. Разминка	Подготовка связочного аппарата к выполнению основных нагрузок, стимуляция кровообращения в мышечных тканях, постановка ритма дыхания.
2. Основная часть	Коррекция патологического искривления, стимуляция двигательной активности мышц, восстановление нормальных функций внутренних систем организма.
3. Заключительная часть	Постепенное снижение нагрузки, восстановление привычного ритма дыхания.

*Выводы.* Лечение сколиоза сводится к мобилизации позвоночника, коррекции деформации и удержанию коррекции, что достигается с помощью средств ЛФК, а также путём применения корсетов, специальных тяг либо комбинированными способами, включающими все вышеперечисленные средства. Основным методом лечения сколиоза в настоящее время считают комбинированный.

**БЕЛАЯ А.И.**, строительный факультета, гр. А-34

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Орлова Н.В., канд. пед. наук, доцент кафедры ФВиС, БрГТУ, Брест

## **ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

*Введение.* Очень важным направлением развития образования в вузе является использование компьютерных технологий в физическом воспитании студентов специального медицинского отделения. Но далеко не все вузы могут позволить себе современное информационное оборудование, однако темпы модернизации оборудования в вузах впечатляют.

Использование информационных технологий способствует обучению студентов самоанализу, коррекции поведения для восстановления функционального состояния систем организма.

*Цель работы* – изучить эффективность применения компьютерных технологий для оценки функционального и физического состояния студентов.

*Методы исследования.* В работе применялся метод анализа научно-методической литературы, методы сбора и анализа текущей информации (наблюдение, анкетирование, педагогическое наблюдение); педагогический эксперимент, метод математической обработки результатов исследования.

*Результаты и их обсуждение.* По данным социологического опроса, почти 60% студентов оценивают свой жизненный уровень как «средний», 28 % – как «низкий» и «очень низкий». Только 12% студентов оценивают его «выше среднего».

Установлено, что дефицит двигательной активности студентов составляет 60 – 75% от необходимого для поддержания нормального физического состояния.

Численность студентов специального медицинского отделения с каждым годом постепенно растёт. Это свидетельствует о неутешительном состоянии здоровья молодёжи. Для определения уровня физического состояния студентов, а также для их заинтересованности в занятиях спортом, применяют компьютерные программы.

Программы этого направления можно разделить на диагностические, диагностико-рекомендательные и управляющие. Благодаря первым, специалист быстрее ставит диагноз, благодаря вторым, вместе с диагнозом выдаются рекомендации. А третий вид программ не только выдаёт задания, но и контролирует их выполнение.

Компьютерная программа за короткий промежуток времени выдаёт данные о физическом развитии студента, состоянии здоровья, а также научно-обоснованные рекомендации, на основе анализа литературы, статистик, тестирова-

ний. Такие программы предназначены для молодёжи. Специальные тестирования могут проводиться как перед началом занятий физической культурой, так и через длительный срок.

Программа оценочных тестов предусматривает: доступность и надежность организации проведения тестовых испытаний; сквозное тестирование на протяжении всего периода обучения; сравнение индивидуальных результатов со среднестатистическими данными; возможность использования результатов тестирования для корректировки индивидуальных, групповых программ занятий физической культурой студентов.

Отличительной особенностью является то, что система включает в себя большое количество тестовых испытаний, анкет, измерений. Однако построена таким образом, что занимающийся может выбрать для себя наиболее доступные (в зависимости от состояния здоровья) или понравившиеся тесты и пройти оценку не по полной программе, а лишь частично, и, несмотря на это, тестируемый будет оценен. Ему будут выданы индивидуальные рекомендации, но чем больше будет пройдено тестов, тем точнее общая оценка физического состояния и большее количество рекомендаций и оздоровительных методик будет предложено.

Программа предусматривает разработку конкретных рекомендаций по различным параметрам физического состояния. Главное в ней – индивидуальный подход. Программа учитывает не только особенности телосложения, возраст, пол, конституционные особенности, но и имеющиеся отклонения в состоянии здоровья. Значимое место уделено системе питания, функционированию органов дыхания, укреплению мышечной системы, программе движений.

После применения таких компьютерных программ у студентов специального медицинского отделения повышается интерес к обучению, увеличивается объем самостоятельной работы, в том числе и по ведению здорового образа жизни. Компьютерная программа позволяет студентам более осознанно взглянуть на себя, свой образ жизни, возможные перспективы по изменению уровня здоровья в положительную или отрицательную сторону. Полученные конкретные рекомендации ориентируют студентов специального медицинского отделения в выборе направления внесения коррекции в образ жизни, в формирование двигательного режима, диеты, оздоровительных процедур и т. д.

*Выводы.* Использование современной компьютерной технологии во многом упрощает комплексные исследования уровня физической подготовленности и состояния функциональных систем организма, а также учебного процесса по физическому воспитанию.

Достоинством программы является то, что на основании анализа всех полученных результатов тестирования программа дает не только качественную характеристику, но и количественную оценку физического состояния основных систем жизнеобеспечения обследуемого и позволяет прогнозировать успешную деятельность после окончания вуза.



**БАКАНОВИЧ В.Е., ПРОКОПОВИЧ М.А.**, строительный факультет, гр. А-37,  
Брест, БрГТУ  
Научный руководитель – Орлова Н.В., канд. пед. наук, доцент кафедры ФВиС,  
БрГТУ, Брест

## **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ И СТУДЕНТОВ 1972 ГОДА**

*Введение.* Уровень физической подготовленности молодежи является важнейшим показателем формирования готовности к профессиональному обучению и дальнейшему развитию в выбранной профессии.

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» в вузе является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности [1].

*Цель работы* – проанализировать физическую подготовленность студентов различных факультетов как компонент успешности освоения профессии, проследить соответствие или несоответствие физического уровня студентов 18-20 лет современным нормам Республики Беларусь.

*Методы исследования.* Анализ научно-методической литературы, методы сбора и анализа текущей информации (наблюдение, анкетирование, педагогическое наблюдение); метод получения и анализа ретроспективной информации; педагогический эксперимент; метод математической обработки результатов исследования.

*Результаты и их обсуждение.* За основу анализа были взяты показатели 4 групп студентов Брестского государственного технического университета: группа студентов строительного факультета, две группы студентов экономического факультета, группа студентов факультета инженерных систем и экологии. Все группы различаются по половому составу и по состоянию здоровья студентов, что позволяет наиболее точно обозначить уровень физической подготовки различных специальностей.

Для определения физической подготовленности были использованы следующие тесты: «бег на 1000 м»; «бег на 30 м»; «прыжок в длину с места»; «прыжок в длину с разбега»; «подтягивание на перекладине»; «поднимание ног в висе на перекладине»; «поднимание и опускание туловища из положения лежа за 30 с»; «приседание на одной ноге с опорой рукой о стойку».

Анализ данных позволяет говорить о том, что физическая подготовленность юношей и девушек 18–20 лет в основном характеризуется средними показателями. Наиболее успешно сдаваемыми нормативами являются: «бег на 1000 м» и «поднимание ног в висе на перекладине» для юношей и «бег на 30 м» у девушек. С данными упражнениями справляется более 60% студентов. В то же вре-

мя наиболее трудными видами испытаний являются нормативы: «прыжок в длину с места» у юношей и девушек и «подтягивание на перекладине» у юношей. С поставленными требованиями справляется минимальное количество студентов.

В ходе работы была проведена сравнительная оценка занимающихся из групп разных факультетов. Так, в группах с преобладающим количеством юношей именно юноши показывают хорошую физическую подготовку, то же верно и наоборот: в группах с преобладающим количеством девушек большее количество девушек показывают высокие результаты. В смешанных группах общие показатели находятся на среднем и низких уровнях.

В Беларуси с 2008 года действует Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс, который пришел на смену советским нормам. В СССР с 1931 по 1991 год действовала программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях, основополагающая в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания молодежи – «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО). Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами населения от 10 до 60 лет и старше и нормативов по 3 уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому значкам.

Если сравнить нормативные показатели Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса, принятого в 2008 году, с требованиями комплекса ГТО, то можно заметить, что современные нормативы значительно выросли. Для получения высших баллов по современному комплексу студентам необходимо иметь гораздо более высокую физическую подготовку по сравнению со студентами СССР. Особенно это касается прыжков в длину и поднимания туловища из положения лежа. Единственное, что не подверглось большим изменениям, это забеги на различные дистанции.

Нами была проведена оценка соответствия результатов современных студентов старым нормам ГТО, и в результате оказалось, что из всего количества испытуемых из четырех групп (79 человек) золотые значки ГТО могли бы иметь один юноша и четыре девушки, а серебряные значки – десять юношей и пять девушек. Таким образом, можно сказать, что физическая подготовка юного белоруса в среднем стала незначительно хуже по сравнению с советскими временами.

*Выводы.* В заключение, по результатам исследования можно сделать выводы, что современные условия жизни оказывают сильное влияние на организм человека. Существенное падение уровня физического здоровья среди молодежи, распространение различных заболеваний ставит под угрозу экономическую, интеллектуальную и социальную стабильность нашего общества. Несмотря на высокие программные требования, физические возможности студентов чаще всего находятся на «среднем», «ниже среднего», а по некоторым показателям и на «низком» уровне. Высокий уровень готовности к профессиональному обучению выявлен только у 20-30 % студентов.

**БЕГУС А.Л.**

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Бажанов А.В., старший преподаватель кафедры плавания,  
БрГУ имени А.С. Пушкина, Брест

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВОДНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЦЕЛЯХ**

*Введение.* Тренажеры, в том числе и подводные, являются техническими устройствами и приспособлениями, которые могут применяться, как выясняется, не только для учебно-тренировочной деятельности для совершенствования двигательных спортивных навыков и умений, но и для медицинской реабилитации (механотерапии).

Поддержка воды позволяет заниматься на подводных тренажерах людям, начиная от детского до пожилого возраста, в том числе и инвалидам, имеющим минимальную плавательную подготовку. Кроме этого, подводные тренажеры являются прекрасным дополнением к сеансам водной терапии и другим, тренировочным и оздоровительным плавательным программам [1, с. 568].

*Цель работы* – выявить особенности влияния подводных тренажеров на оздоровительную направленность.

*Методы исследования.* В данной работе применялся анализ научно-методической литературы.

*Результаты и их обсуждение.* Ретроспективный анализ литературы показал, что при работе на подводных тренажерах возможно воздействие на определенные мышечные группы. Программы заданий позволяют избирательно влиять на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, а также на опорно-двигательный аппарат.

Для развития и укрепления мышц ног в оздоровительных целях используются подводные тренажеры: «аквасайки» – водный велосипед, «аквастеннер» – ступеньки, «акваимбер» – лестница, «акваскай» – лыжный тренажер. Для развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса применяется «аквапауэр» – гребной тренажер, «пулдаун» с тягой вниз и отжиманием стоя на коленях, а для брюшного пресса – «аква АВС» (абдоминалс). Весь комплект тренажеров включает в себя семь устройств в зависимости от воздействия на различные группы мышц.

*Выводы.* Таким образом, можно сказать, что подводные тренажеры могут быть успешно использованы в профилактических и лечебно-оздоровительных целях при различных заболеваниях, а также в период восстановительного лечения.

### **Литература**

1. Новосельцев, О.В. Плавание спортивное, военно-прикладное и оздоровительное: учебник / О.В. Новосельцев [и др.]; под ред. О.В. Новосельцева. – СПб.: Издательство «ВИФК», 2014. – 608 с.

**ВАСИЛЮК А.В.**, экономический факультет, гр. ЭУ-30.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Орлова Н.В., канд. пед. наук, доцент кафедры ФВиС, БрГТУ, Брест

## **КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

*Введение.* Каждый человек в жизни занимается (или когда-то занимался) спортом. Занятия физической культурой и спортом готовят человека к жизни, закаляют тело и укрепляют здоровье, содействуют его гармоничному физическому развитию.

Однако каждый из нас слышал такое понятие, как «контроль». Это проблема, которая требует внимания и заставляет соблюдать определенные правила.

Научные исследования в области изучения контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой показывают, что контроль физического состояния организма помогает выявить отклонения на ранней стадии, помогает контролировать правильность занятий физической культурой.

*Цель работы* – выявить значимость контроля и самоконтроля студентов при занятиях физической культурой.

*Методы исследования.* Анализ научно-методической литературы; педагогический эксперимент; методы математической обработки.

*Результаты и их обсуждение.* Задачами диагностики в физическом воспитании являются: систематический врачебно-педагогический контроль физического и функционального состояния студентов, занимающихся физической культурой и спортом; оценка эффективности применяемых средств и методов физического воспитания; прогнозирование оптимальных физических нагрузок и физкультурно-оздоровительных программ на основании результатов тестирования индивидуального физического и функционального состояния студента.

Можно выделить следующие виды диагностики: врачебный контроль, диспансеризация, врачебно-педагогический контроль и самоконтроль.

Под самоконтролем понимается ряд мероприятий, проводимых самим занимающимся с целью активного наблюдения за состоянием своего здоровья при занятиях различными видами физических упражнений. Самоконтроль имеет большое образовательное и воспитательное значение для каждого студента, является показателем сознательного отношения учащихся к занятиям физическими упражнениями.

Таким образом, можно определить следующие задачи самоконтроля: научить студентов более внимательно относиться к своему здоровью; обучить их простейшим методам самонаблюдения при занятиях физическими упражнениями; научить регистрировать и оценивать получаемые данные; научить студентов использовать данные самоконтроля для определения степени физического развития, уровня тренированности и состояния здоровья и др.

Различают следующие показатели самоконтроля: субъективные (самочувствие, настроение, сон, утомление, работоспособность, аппетит, желание заниматься физкультурой, болевые ощущения) и объективные (рост, масса тела, окружность грудной клетки, ЧСС, АД, ЧД, ЖЕЛ, динамометрия).

В практике самоконтроля применяется способ задержки дыхания на выдохе (проба Генчи), которая у нетренированных людей составляет 25-30 секунд и вдохе (проба Штанге), которая в норме у здорового человека составляет не менее 50-60 секунд, у спортсменов 2-3 минуты.

Оценить функциональное состояние системы дыхания можно по результатам пробы Штанге и пробы Генчи (таблица).

Таблица – Оценка функционального состояния системы дыхания

Проба Штанге				Проба Генчи			
мужчины		женщины		мужчины		женщины	
(сек)	балл	(сек)	балл	(сек)	балл	(сек)	балл
50 и выше	5	40 и выше	5	40 и выше	5	30 и выше	5
40-49	4	30-39	4	30-39	4	20-29	4
30-39	3	20-29	3	20-29	3	15-19	3
29 и ниже	2	19 и ниже	2	19 и ниже	2	14 и ниже	2

*Выводы.* В ходе проведения исследований выявлено, что лучшей формой организации самоконтроля является ведение специального дневника. Систематическая регистрация показателей в дневнике самоконтроля дает четкую картину динамики физического состояния организма.

Анализ показателей позволяет оценить реакцию организма на нагрузку и при необходимости внести соответствующие коррективы.

**ВОЙНОВА А.В.**

Минск, БГАС

Научный руководитель – Пасичниченко В.А., канд. пед. наук, доцент БГАС,  
Минск

## **КОРРЕЛЯЦИОННАЯ РИТМОГРАФИЯ В ОЦЕНКЕ СОСТОЯНИЯ СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ**

*Введение.* В настоящее время в среднем у 40% студентов специального учебного отделения выявляются нарушения сердечно-сосудистой системы. Данное обстоятельство обуславливает целесообразность поиска простых и доступных методов оценки функционального состояния студентов с целью управления учебным процессом по физической культуре.

*Цель работы* – изучение возможности использования корреляционной ритмографии в получении срочной информации о состоянии сердечно-сосудистой системы непосредственно во время занятий.

*Методы исследования.* Изучение литературных источников, корреляционная ритмография с определением статистических характеристик кардиоритма, педагогические наблюдения.

*Результаты и их обсуждение.* Методика организации срочного контроля должна включать легко осуществимые методы исследования, не вызывающие неприятных ощущений у испытуемых, не мешающие проведению учебного процесса и не требующие длительной расшифровки полученной информации. Одновременно с этим такие методы должны обладать высокой информативностью, графической регистрацией полученных данных. Корреляционная ритмография была апробирована в Белорусской государственной академии связи во время занятий в специальной медицинской группе. Анализ сердечного ритма с помощью корреляционной ритмографии способствовал эффективному выявлению экстрасистол и уровню синусовой аритмии и тем самым позволял на основании минимального объема информации получать представление о функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы. По качеству срочной информации определялась степень приспособления студентов к конкретному виду мышечной работы, что позволяло индивидуализировать учебный процесс, использовать в качестве тренирующих нагрузок именно те упражнения, которые первоначально вызывали неблагоприятную реакцию.

*Выводы.* Динамический контроль за изменением формы корреляционных ритмограмм и количественными характеристиками сердечного ритма позволяет с достаточной точностью оценить не только уровень функционального состояния системы кровообращения в текущий момент, но и предупредить путем направленного воздействия физическими нагрузками возможность срыва механизмов регуляции. Наличие точек попарного распределения кардиоциклов типа маленького шара, находящегося в высокочастотной зоне, свидетельствовало о снижении функционального состояния и адаптационных возможностей организма.

**ГНИЦЕВИЧ Д.А., ГОЛУБ М.П.**, экономический факультет, гр. Б-49

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Бажанова Г.К., старший преподаватель кафедры ФВиС, БрГТУ, Брест

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ СТРАНЫ**

*Введение.* Физическая культура и спорт – это одна из социально-культурных сфер жизни. Развитие и изменение спорта может многое рассказать о социальных изменениях в обществе, в рамках которого возможны решения множества экономических, социальных и других важных проблем.

Здоровье людей, развитие физической культуры и спорта провозглашено приоритетным направлением социальной политики Республики Беларусь. До 2020 года определена роль физической культуры и спорта в развитии человеческого потенциала Республики Беларусь, стабилизации демографической обстановки.

Недостаточное привлечение молодежи к занятиям физической культурой и спортом негативно влияет на здоровье будущего поколения.

*Цель работы* – исследование индустрии физической культуры и спорта как составляющей социально-экономического развития.

*Методы исследования.* В работе применялся анализ научно-методической литературы.

*Результаты и их обсуждение.* В статье рассматривается взаимосвязь экономики и спорта, приведены примеры влияния показателей физической культуры и спорта на экономические показатели.

С развитием физической культуры и спорта люди научились извлекать материальную выгоду из данной сферы общественной жизни – возник спортивный бизнес. Все больше спортивных организаций и учреждений появляется во всем мире. Их услуги имеют хороший спрос, например: физкультурно-оздоровительные центры, организации по различным видам спорта, туристические центры и т. д.

Спортивный бизнес играет большую роль в решении социально значимых задач, таких, как борьба с вредными привычками, увеличение активности населения.

В отдельную ветвь выделяется профессиональный спорт, в котором спортсмены за свои выступления получают заработную плату. Как правило, это зрелищные виды спорта (бокс, футбол, хоккей и т. д.).

Трудовые ресурсы – одно из важных звеньев в цепочке факторов производства, играющих большую роль в экономическом росте страны. Производительность труда зависит от интеллектуальных возможностей, жизненной активности, физических качеств и творческого потенциала работников. Регулярные занятия физической культурой и спортом оказывают благоприятное влияние на здоровье человека, его умственную активность и целеустремленность [1].

По данным статистики, в настоящее время Беларусь находится на 98-м месте в мире по показателю ожидаемой продолжительности жизни (78 лет). Научно доказано, что физическая деятельность продлевает трудоспособный возраст, благоприятно сказывается на умственной активности. Данный фактор имеет первоочередное значение для увеличения темпов экономического роста [2]. Одним из лучших способов приведения организма в рабочий тонус и повышения мозговой активности является гимнастика.

Научные и статистические исследования подтверждают, что люди, регулярно занимающиеся спортом, в 2 раза реже болеют респираторными заболеваниями и в 1,5 раза меньше страдают от утомляемости. Как результат, лица, активно занимающиеся спортом, в 2,3 раза реже пропускают работу по состоянию здоровья.

Рассматривая взаимосвязь между уровнем развития стран и их результатами на XXIX летних Олимпийских играх в Пекине в 2008 г., по итогам которых 7 из 10 первых мест заняли страны G8 – наиболее индустриально развитые страны мира, на долю которых приходится почти 1/3 мирового ВВП.

Спортивные достижения страны во многом зависят от показателя экономического развития по ряду причин:

– при увеличении количества людей, активно занимающихся спортом, уменьшается количество людей с асоциальным поведением, что приводит к уменьшению безработицы и увеличению экономической активности, а значит, к росту ВВП;

– при высоких доходах экономики страны увеличивается бюджет страны и статья расходов на развитие физической культуры и спорта, как следствие, растет уровень спортивного мастерства.

*Выводы.* Физическая культура и спорт являются специфической социально-культурной сферой, оказывающей положительное влияние на важные показатели экономического благополучия страны.

От реализации программ развития физической культуры и спорта зависит колоссальный экономический и социальный эффект.

В свою очередь, сфера спортивного бизнеса вовлекает миллионы людей восстанавливать свой трудовой и эмоциональный потенциал, получать новые знания и умения в части двигательной активности, ведения здорового образа жизни. Бизнес в совокупности со спортивной составляющей выступает важнейшим элементом процесса воспроизводства качественной рабочей силы, развития и укрепления трудовых ресурсов.

### **Литература**

1. Манжелей, И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие для студ. высших учеб. заведений / И.В. Манжелей. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – С. 97-99.

2. Желток, А.О. Самостоятельные занятия – одна из форм организации дополнительных занятий по физической культуре / А.О. Желток // VII регион. студ. науч.- метод. конф. Брест, 19 мая 2016 г. / УО «Брест. гос. техн. ун-т»: редкол. : Н.И. Козлова [и др.]. – Брест: Изд-во БрГТУ, 2016. – С. 23



**ГАЙДУЧИК К.А.**

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Козлова Н.И., канд. пед. наук, доцент кафедры ФВиС, БрГТУ, Брест

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Введение.* Физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на охрану и укрепление здоровья ребенка, формирование двигательных навыков и физических качеств. Наиболее важным разделом работы с детьми дошкольного возраста является правильная организация физического воспитания. Дошкольный возраст – решающий период жизни человека в формировании отношения к физической активности как существенному элементу здорового стиля жизни.

*Цель работы* – определить значение роли физического воспитания детей дошкольного возраста и проанализировать аспект сохранения здоровья детей в условиях физического воспитания.

*Методы исследования.* В работе применялись следующие методы исследования: педагогические наблюдения, анализ литературных источников, исследование информации интернет-сайтов.

*Результаты и их обсуждение.* В процессе физического воспитания в дошкольном учреждении создаются все необходимые и благоприятные условия для будущего формирования здоровой и физически крепкой личности. Физическое воспитание можно представить как организованную под руководством взрослых деятельность детей, направленную на формирование у них основ физической культуры и спорта. Неблагоприятные эколого-климатические условия требуют постоянного поиска эффективных путей укрепления здоровья детей. Правильно организованное физическое воспитание формирует здорового, крепкого, закаленного ребенка, а также обеспечивает необходимый уровень физической подготовленности. Теория физического воспитания детей дошкольного возраста – наука об общих закономерностях физического воспитания и формирования личности ребенка. Она изучает закономерности физического воспитания ребенка от рождения до школы и в соответствии с этим общие закономерности управления развитием ребенка в процессе воспитания и обучения. Именно в детском возрасте формируются жизненно важные базовые, локомоторные навыки и умения, создается фундамент двигательного опыта, осваивается азбука движения, из элементов которой формируется вся двигательная деятельность человека.

*Выводы.* Физическое воспитание детей имеет огромное значение для будущего общества. Физическая культура способствует воспитанию творческой, разносторонне и гармонично развитой личности, подготавливает ребенка дошкольного возраста к жизни.

**ДЫНЬ А.В.**, экономический факультет, гр. КД-41  
Брест, БрГТУ  
Научный руководитель – Филиппов В.А., зав. кафедрой ФВиС,  
БрГТУ, Брест

## **ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА**

*Введение.* Оздоровительные мероприятия в течение длительного периода поддерживают и укрепляют защитные силы организма, помогают организму противостоять неблагоприятным факторам внешней среды. Активно содействует этому закаливание. Оно повышает сопротивляемость организма к заболеваниям, возникновение которых чаще всего связано с простудой.

*Цель работы* – определить влияние водных процедур на организм студентов.

*Методы исследования.* Анализ литературных источников, педагогическое наблюдение.

*Результаты и их обсуждение.* Закаливание холодной водой с давних пор считается сильнодействующим лечебным средством. Правильно используя действие воды, можно добиться невосприимчивости организма к низким температурам, к холодной, сырой погоде, большим морозам. Чем холоднее вода, тем сильнее её закаливающее действие. Поэтому особенно важно соблюдать правило постепенности в применении водных процедур.

Выделяют следующие способы закаливания организма: холодный душ, контрастный душ, обливание, обтирание, окунание в прорубь.

Закаленный организм в условиях сильных колебаний температуры окружающей среды способен поддерживать температуру внутренних органов в весьма узких границах. Именно поэтому закаленный человек легче переносит резкую смену погодных условий, критические перепады температур воздуха и воды, а также стрессы и неблагоприятные условия жизни.

Закаливающие процедуры следует проводить сознательно. Эффективность любой закаливающей процедуры зависит, прежде всего, от положительного психологического настроя и наличия интереса к ней. Важно, чтобы процедуры вызывали только положительные эмоции. В случае появления недомогания после процедуры нужно немедленно прекратить закаливание и проконсультироваться с врачом.

*Выводы.* При желании каждый студент сможет найти для себя что-то максимально подходящее. Однако необходимо помнить, что использование закаливающих процедур с целью укрепления здоровья только в том случае будет благотворно влиять на организм, если естественные факторы природы используются правильно, если соблюдаются основные принципы закаливания, установленные многолетней практикой и подкреплённые научными исследованиями.

ДАНИЛОВА Я.Д., экономический факультет, гр. ЭУ-30

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Орлова Н.В., канд. пед. наук, доцент кафедры ФВиС, БрГТУ, Брест

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ – ЗАЛОГ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*Введение.* При всем многообразии работ, связанных с проблемами здоровья, здорового образа жизни, роли спорта и физической культуры в его формировании, а также в той или иной степени касающихся вопросов воздействия спорта на процесс формирования здоровья и здорового образа жизни в молодежной среде, данная проблема является недостаточно разработанной. Свидетельством этого является отсутствие, прежде всего теоретико-концептуальной основы, нет обобщающих научных работ по выделению мировоззренческих идей и понятий о здоровье, здоровом образе жизни, оздоровительном аспекте занятий спортом и физической культурой.

*Цель работы* – проанализировать место и роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи.

*Методы исследования.* Анализ научно-методической литературы, методы сбора и анализа текущей информации (наблюдение, анкетирование, педагогическое наблюдение); метод получения и анализа ретроспективной информации; педагогический эксперимент; метод математической обработки результатов исследования.

*Результаты исследования и их обсуждение.* Проведенное нами исследование позволило рассмотреть проблемы воздействия спорта и физической культуры на здоровье современной молодежи.

В ходе проведенной работы была подтверждена гипотеза о том, что в современных социально-экономических и политических условиях, в которых находится современная Беларусь, факторы реализации гуманистического потенциала физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни недостаточно востребованы, ценности здоровья, здорового образа жизни, физической культуры и спорта не являются значимыми в молодежной среде. Они уступают ценностям образования и профессиональной карьеры. Молодые люди относятся к физической культуре и спорту потребительски.

Для привлечения молодежи к формированию собственного здоровья, здорового образа жизни нужно создать на государственном уровне положительное общественное мнение о физической культуре и спорте.

Это действительно важно, поскольку физическая культура и спорт представляют собой особый тип творческой деятельности, их воздействие в качестве факторов позволяет формировать здоровый образ жизни населения, в частности студенческой молодежи.

На наш взгляд, для решения этой проблемы необходимо использовать возможности учебных заведений, которые должны помогать студентам в приобре-

тении необходимой мотивации, основанной на индивидуальных потребностях, создавая условия для получения необходимых знаний и способов достижения этих знаний, предлагая свободу выбора вида и формы деятельности для реализации мотивации в формировании здоровья.

Можно сказать, что вуз должен помочь в решении стоящей перед обществом проблемы: сформировать у каждого студента потребность в постоянном повышении своей профессиональной подготовки, включающей и аспект здоровья.

Наличие такой потребности является важным условием и необходимым признаком гармонично развитой личности.

В результате масштабных изменений в ходе реформ произошли ценностные сдвиги в сознании молодежи.

Как показывает проведенный социологический анализ, современные молодые люди ориентированы преимущественно на потребительские ценности или страдают комплексом «материального недопотребления», исключают спорт как «не приносящий массу удовольствий и связанный с определенными моральными запретами».

По результатам социологических исследований спорт оказался значимым фактором, не говоря уже о его оздоровительных аспектах, лишь для 25 % опрошенных. 45% респондентов оценили данную ценность в 4-5 баллов, 20% – 2-3 балла.

Приобретение спортивного инвентаря, спортивной одежды и обуви, плата за занятия в спортивных и оздоровительных секциях занимает в бюджете молодых белорусов 10-12 места наравне с театром, музеями, концертами классической музыки.

*Вывод.* Данные педагогического эксперимента позволяют сделать вывод о том, что ценность физической культуры и спорта у современной молодежи характеризуется их снижением в качестве факторов формирования здорового образа жизни.

Одновременно возрастает конкуренция новых видов достиженческих видов деятельности.

Прагматизм в оценке физической культуры и спорта отражает устремления молодежи к рыночным ценностям, успеху и независимости.

**ЖУРАВЛЕВА Ю.В., БЕЛАЯ О.В.**

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Бажанова Г.К., старший преподаватель кафедры ФВиС, БрГТУ, Брест

## **ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ**

*Введение.* Технический прогресс, стремительное развитие науки и все возрастающее количество инновационных технологий, необходимых современному специалисту, делают жизнедеятельность студента все более интенсивной и напряженной.

Проблема определения роли современного физического воспитания в формировании личности и здорового образа жизни приобретает все большую актуальность. Именно физкультурно-спортивной деятельности отдан приоритет в воспитании здорового поколения [1].

Сегодня неоспоримым является тот факт, что важными аспектами формирования системы физического воспитания должны стать инновационные подходы на устранение основных причин, порождающих деформированное отношение к общепринятым ценностям физической культуры.

Оптимизация физического воспитания – это целенаправленный подход к построению педагогического процесса на основе закономерностей и принципов теории и методики физического воспитания. Следовательно, с целью повышения эффективности занятий по физическому воспитанию в программы включают новые организационные методы, апробированные практикой, и инновационные подходы.

*Цель работы* – исследовать использование инновационных технологий для более эффективной реализации системы физического воспитания студентов.

*Методы исследования.* В работе применялся анализ научно-методической литературы.

*Результаты и их обсуждение.* В работе рассматриваются проблемы концепций физического воспитания, создание обновленной системы подготовки и переход от архаичных методик к передовым методам сопровождения деятельности спортсменов на всех этапах.

В рамках традиционной организации физического воспитания нет возможности для реализации индивидуального подхода, который необходим, поскольку речь идет о здоровье студенческой молодежи.

Традиционная организация физического воспитания в нашем вузе не ориентирована на возможность выбора студентом вида физической активности. Отсутствие выбора не стимулирует интерес к занятиям. Поэтому для преподавателей физической культуры становится все более актуальным введение инновации в методиках занятий, чтобы заинтересовать студентов.

К новым технологиям можно отнести использования нетрадиционных видов спорта в учебной практике.

К нетрадиционным видам спорта можно отнести стремительно набирающую популярность скандинавскую ходьбу.

Скандинавская ходьба – высокоэффективный вид физической активности, в котором используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок [2].

Скандинавская ходьба привлекает миллионы поклонников своей простотой и доступностью. Этот вид физической культуры не требует больших энергетических затрат, но при этом задействует больше мышечных групп, чем классическая ходьба.

Большой плюс скандинавской ходьбы в том, что заниматься ею можно в любом месте, в любых условиях и при любой физической подготовке. В настоящее время активно внедряется и культивируется на туристических базах, в санаториях и домах отдыха по всей Беларуси.

Эффекты от занятий скандинавской ходьбой: поддерживает тонус мышц одновременно верхней и нижней частей тела, тренирует около 90% всех мышц тела, уменьшает при ходьбе давление на колени и позвоночник, улучшает работу сердца и легких, увеличивает пульс на 10-15 ударов в минуту по сравнению с обычной ходьбой, идеальна для исправления осанки и решения проблем мышц шеи и плечевого пояса. Улучшает чувство равновесия и координацию.

Согласно опросам студентов, применяющих данный альтернативный вид спорта в учебном процессе, скандинавская ходьба завоевывает все большую популярность среди молодежи.

*Вывод.* Таким образом, введение инновационных разработок в физическом воспитании студентов дает ряд преимуществ перед обычными учебными занятиями.

Они позволяют оптимизировать учебно-тренировочный процесс, делая его более эффективным. Пробуждают интерес студентов к профессиональным и любительским видам спорта и мотивируют к занятиям физической культурой.

Внедрение и реализация новых разработок в учебный процесс также положительно влияет на организм в целом и физическое развитие студентов высших учебных заведений.

### **Литература**

1. Манжелей, И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие для студ. высших учеб. заведений / И.В. Манжелей. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – С. 97-99.

2. Желток, А.О. Самостоятельные занятия – одна из форм организации дополнительных занятий по физической культуре / А.О. Желток // VII регион. студ. науч.- метод. конф. Брест, 19 мая 2016 г. / УО «Брест. гос. техн. ун-т»: редкол.: Н.И. Козлова [и др.]. – Брест: Изд-во БрГТУ, 2016. – С. 23

**ЗДАНОВИЧ Е.Н., КОСТЮЧУК К.В., ПАШУК А.Д.**, строительный факультет,  
гр. А-34  
Брест, БрГТУ.  
Научный руководитель – Козулько А.Н., доцент кафедры ФВиС, БрГТУ, Брест

## **АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ В ЖИМЕ ШТАНГИ ЛЕЖА У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН ПРИ ПОДГОТОВКЕ К I КУБКУ МИРА ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ**

*Введение.* Пауэрлифтинг (англ.«powerlifting»; «power» – «сила» и «lift» – «поднимать») – силовой спорт, заключающийся в преодолении сопротивления максимального веса для спортсмена своей категории.

Результат победы зависит от силовых показателей спортсмена. Жим штанги лежа, как правило, является слагаемым с самым минимальным значением в сумме силового троеборья. Однако в тренировочном процессе ему уделяется не меньше внимания, чем приседу и становой тяге.

Жим штанги лежа – второе упражнение в программе соревнований по пауэрлифтингу. Техника выполнения данного упражнения следующая: лежа на горизонтальной скамье, штанга берется двумя руками с креплений и опускается к середине груди до легкого касания. Затем без выдоха штанга выжимается вверх до момента фиксирования локтей. Ноги стоят на полу, лопатки сведены, грудь выставлена вперед, ягодицы прижаты к скамье. Упражнение считается выполненным, штангу можно поставить на подставку. Упражнение предполагает жим максимально возможного веса на один раз.

Тренировочный процесс межсезонья в большинстве случаев осуществляется по принципу «одна тренировка – одно основное упражнение». Как правило, базовый вариант рационального тренинга включает в себя, кроме самого жимового упражнения, вспомогательные и дополнительные упражнения.

В тренинге спортсменов-жимовиков существует такое понятие, как стержневые упражнения – применяются в процессе многолетней подготовки «жимовиков» на всех этапах.

Как правило, большинство спортсменов безоговорочно признают стержневые упражнения как качественный способ повышения результатов, а именно: жим штанги лежа узким хватом, отжимания на брусьях, жим сидя.

В качестве дополнительных упражнений для жима штанги лежа из разряда стержневых применяются: присед, подъемы на грудь, тяга штанги, гиперэкстензия [1].

*Цель исследования* – проанализировать результаты в жиме штанги лежа у мужчин и женщин при подготовке к I Кубку мира среди студентов по пауэрлифтингу на примере весовых категорий до 66 кг у мужчин и до 63 кг у женщин.

*Методы исследования.* В работе применялись – анализ научно-методической литературы, опрос и математико-статистический метод.

*Результаты и их обсуждение.* В течение исследования (девять месяцев) проводилось отслеживание результатов в жиме штанги лежа у двух групп: экспериментальной и контрольной.

Отличие двух этих групп, по десять человек каждая, заключалось в тренировочном процессе. Тренировки проходили 3 раза в неделю, но экспериментальная группа имела на одно упражнение больше в программе тренировок. Оно заключалось в использовании силового тренажера [2].

Данный силовой тренажер состоит из наклонной опоры, которая примыкает одним концом к гимнастической лестнице. С обеих сторон наклонной опоры установлены стойки, на которых лежит штанга.

При использовании тренажера укрепляется мышечно-связочный аппарат туловища, мышц спины и таза. В процессе использования тренажера задействованы следующие мышцы: задние пучки дельтовидных мышц, разгибатели спины, ягодичные, четырехглавая и двуглавая мышцы бедра, широчайшие мышцы спины, трапеции, предплечья и бицепсы, полусухожильная, полуперепончатая, икроножная мышца и большая ягодичная.

Рассматривая весовую категорию до 66 кг у мужчин, обнаружен прирост за период исследования. Не сложно отметить, что представители экспериментальной группы имеют наиболее активный прирост, а именно 22%, что почти в 2 раза больше относительно других участников контрольной группы, имеющих прирост в 9%, 5% и 12%.

Рассмотрим весовую категорию до 63 кг у женщин. Аналогично, прирост у участниц экспериментальной группы составляет 31%, 34%, что очевидно больше, чем у участниц контрольной группы, которая имеет прирост в 11%. Представительницы экспериментальной группы проявили себя фактически в 3 раза результативней.

*Вывод.* Исходя из вышеизложенного, можно говорить об эффективности упражнения «жим штанги лежа» для улучшения состояния спортсмена, повышения выносливости мышц, увеличения силы.

Силовой тренажер способствует повышению результатов в жиме штанги лежа у уже состоявшихся спортсменов, для которых с течением спортивной карьеры наращивать силу с каждым годом сложнее.

Участники эксперимента подтвердили свои результаты на международных соревнованиях, заняв призовые места.

### **Литература**

1. Кузнецов, В.В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов / В.В. Кузнецов – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 208 с.
2. Силовой тренажер: пат. 10607 Респ. Беларусь, МПК А 63В 69/00 / А.Н. Козулько; заявитель Брест. гос. техн. ун-т. – № u 20140262; заявл. 2014.07.11; опубл. 30.04.2015 // Афіцыйны бюл. / Нац. Цэнтр інтэлектуал. уласнасці. – 2015. – № 2. – С. 114.



**ИЛЬЮШЕНКО М.В.**, экономический факультет, гр. Л-4

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Борисюк Н. В., магистр пед. наук кафедры ФВиС, БрГТУ, Брест

## **ФИТНЕС В СИСТЕМЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП**

*Введение.* Большинство академических часов вузовских занятий проходит в лекционных аудиториях, что приводит к малоподвижному образу жизни студентов и, как следствие, ухудшению их здоровья.

Результатом неблагоприятного влияния фактора гиподинамии на фоне интеллектуальных перегрузок является противоречие между освоением студентами знаний, получаемых в вузе, и ухудшением состояния их здоровья. В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина указывают, что в настоящее время доля студентов, отнесенных по показателям заболеваемости к специальной медицинской группе, превышает критический уровень – 35%. Результаты исследований свидетельствуют о том, что тенденция ухудшения здоровья молодого поколения сохраняется и приобретает стабильный характер.

В связи со снижением уровня здоровья студентов устоявшиеся методы физического воспитания становятся малоэффективными. Они, как правило, приводят к снижению удовлетворенности обучающихся их содержанием. Разрешение вопросов по укреплению здоровья студентов, формированию здорового образа жизни и повышению мотивации приобретает с каждым днем все большую актуальность.

Появляется нужда в разработке новых эффективных методов оздоровительных тренировок в высших учебных заведениях, совершенствовании теории и методики построения занятий для улучшения состояния здоровья студентов, воспитания здорового образа жизни, развития их физической подготовленности, коррекции осанки и фигуры, их практической реализации в учебном процессе.

*Цель работы* – обосновать целесообразность применения фитнеса на занятиях по физической культуре студентов специальных медицинских групп.

*Методы исследования:* теоретический анализ и обобщение данных литературных источников.

*Результаты и их обсуждение.* По мнению В.Г. Шилько, Т.А. Шилько, Н.Л. Гусевой, применяемые в учебном процессе в качестве комплексной инновации физкультурно-спортивные и оздоровительные технологии личностно-ориентированного содержания более эффективны, чем традиционно сложившаяся система физического воспитания в вузе.

Они позволяют осуществить переход от жесткой регламентации обязательного курса физического воспитания к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности на принципах самовоспитания и самосовершенствования.

В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина, Т.С. Лисицкая и др. авторы в своих работах предлагают введение различных фитнес-программ в образовательный процесс по дисциплине «Физическая культура».

По результатам исследований авторов, такой подход обеспечивает поддержание нормального состояния здоровья обучающихся с разным уровнем физической подготовки.

По их мнению, фитнес обладает такими свойствами, как интегративность и комбинаторность, соединяя в себе наиболее эффективные для оздоровления студентов новые виды двигательной активности с накопленным опытом в области оздоровительной физической культуры, что позволяет широко внедрять его в учебный процесс.

Современные фитнес-программы в системе занятий по физической культуре студентов специальных медицинских групп могут быть представлены следующими видами: классическая и танцевальная аэробика, шейпинг, степ-аэробика, силовые фитнес-программы, фитнес-программы с элементами единоборств (тай-бо, ки-бо, копоэйро), фитбол-аэробика, фитнес-йога, пилатес, калланетика, стретчинг, упражнения на кардиотренажерах, аквааэробика, бодифлекс и др.

Использование данных направлений фитнеса на занятиях по физической культуре студентов специальных медицинских групп позволяет снизить массу тела, повысить уровень общей и специальной выносливости, развить координацию движений, силовые способности, гибкость.

*Выводы.* Таким образом, внедрение теории и методики оздоровительного фитнеса в систему физического воспитания в вузе значительно дополняет средства для решения поставленных перед высшей школой задач.

Студенты специальной медицинской группы, регулярно занимающиеся фитнесом, осознанно улучшают свое здоровье, становятся стрессоустойчивыми за счет расширения резервов адаптации организма, легче справляются с требованиями интенсивной учебной деятельности, повышают творческую активность и работоспособность, у них снижаются риски заболевания атеросклерозом, гипертонической и ишемической болезнями сердца, в конечном счете, улучшается самочувствие в целом.

### **Литература**

1. Григорьев, В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского гос. ун-та экономики и финансов, 2010. – 227 с.

2. Шилько, В.Г. Педагогические технологии в физкультурно-спортивной деятельности студентов / В.Г. Шилько, Т.А. Шилько, Н.Л. Гусева // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 11. – С. 52–53.

**КОРЗУН А.А.**, строительный факультет, гр. А-35,  
Брест, БрГТУ.

Научный руководитель – Козлова Н.И., канд. пед. наук, доцент,  
доцент кафедры ФВиС,  
Брест, БрГТУ.

## **БЫТОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СРЕДСТВО ПОЛУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ**

*Введение.* Физические упражнения – элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития человека. Физические упражнения сформировались на основе движений и действий, заимствованных из трудовой, бытовой, военной деятельности человека и оформившиеся в виде гимнастики, лёгкой и тяжёлой атлетики, подвижных и спортивных игр, спортивного туризма и т. п.

*Цель работы* – определить влияние физической нагрузки, получаемой в быту, на здоровье человека.

*Методы исследования.* Анализ литературных и интернет-источников, анкетирование и опрос.

*Результаты и их обсуждение.* Человек занимается физическими упражнениями – дома или в тренажёрном зале. Однако, тренировка – это не единственный способ получить физическую нагрузку. Физическая активность подразумевает траты определенного объема энергии и участие в работе большинства мышечных групп. Поэтому к занятиям физической культурой нельзя относить такой трудоемкий процесс, как домашние хлопоты. Работа по дому может компенсировать часть необходимого объема физической нагрузки и принести пользу, если заставить мышцы как следует поработать.

За полчаса интенсивной домашней работы, например при переноске коробок, можно сжечь более 300 килокалорий, при мытье окон – до 200 сожженных килокалорий, при уборке и очищении поверхностей – до 500 килокалорий. Выполнение работы по дому полезно для мышц ног, рук, спины и живота, так как на тело воздействуют функциональные нагрузки, включаются в работу крупные группы мышц, суставы, связки.

Повседневные домашние дела отчасти можно рассматривать как тренировку тела. Чтобы импровизированные тренировки были полезными и эффективными, необходимо соблюдать основные правила выполнения двигательных действий. Прежде, чем приступать к уборке, необходимо уделить хотя бы 10 минут общей разминке – это убережет от неприятных последствий и не займет много времени.

Наклоняясь, спину нужно держать прямой. Собираясь переместить значительный груз, ноги нужно ставить на ширине плеч. Предметы с пола необходимо поднимать приседая, а не наклоняясь. При опускании вниз, удерживать спи-

ну прямой и сгибать колени. Для того, чтобы увеличить нагрузку, нужно задержаться в приседе на 15 секунд.

Мышцы пресса должны находиться в напряженном состоянии. При мытье, подметании и уборке пола в доме с помощью щетки или швабры – втягивается живот. В этот момент напрягаются мышцы пресса, спина удерживается прямой. При этом швабру необходимо отодвигать как можно дальше, а затем притягивать ее к себе. Упражнение необходимо выполнять не менее 5 минут 3 раза в день. Необходимо увеличивать ритм движений, увеличивая амплитуду и скорость.

Если мыть окна в течение получаса, не опуская рук и выполняя круговые движения, можно сжечь около 150 килокалорий и выполнить необходимую зарядку для плечевого пояса.

Необходимо отказаться от технических средств, облегчающих задачу. Пол моется вручную при помощи обычного ведра, тряпки, моющего средства и перчаток. Стирать руками. Выполняя работу, необходимо танцевать. Приготовление ужина занимает как минимум полчаса и, если при этом интенсивно танцевать, происходит сжигание до 400 килокалорий.

*Заключение.* В повседневной жизни нужно находить возможности для импровизированного тренинга. Работа на загородном участке, уборка по дому, походы за покупками – возможность заставить мышцы и кардиосистему работать. В сочетании с общеразвивающими упражнениями домашняя работа способствует поддержанию здорового образа жизни.

### **Литература**

1. Домогацкий, С. Домашний тренинг / С. Домогацкий. – М: Изд. Центр инновационных технологий, 2013. – 188с.

2. Илькевич, К. Тренировка грудных мышц дома [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://old.bodymaster.ru/training/home/domashnie-programmy/pravilnaya-trenirovka-myshts-doma-zauborkoy.html>. – Дата доступа: 06.03.2017.

**КОЗЛЯНКО Е.А., КНЫШ М.О.**, экономический факультет, гр.Б-49

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Бажанова Г.К., старший преподаватель кафедры ФВиС, БрГТУ, Брест

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЙ ПРИНЦИП СПОРТИВНОЙ ДЕМОГРАФИИ**

*Введение.* Пропагандируемые в обществе ценности здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, воспитание в подрастающем поколении стремления к физическому совершенству в духе высших идеалов – все это напрямую предопределяет демографическое развитие нашей страны.

В настоящее время, согласно данным ВОЗ, в мире прослеживается тенденция к высокой рождаемости в государствах, экономическое положение которых находится на низком уровне, в то время, как в развитых странах наблюдается процесс старения населения.

Республика Беларусь является средним государством по площади и оптимально должна обладать численностью населения более 15 млн чел. Согласно информации Белстата, с 2000-х годов в Республике Беларусь наблюдалось падение численности населения, что свидетельствует о проблемах урбанизирующего и сокращающегося общества – численность населения в среднем 9,5 млн человек.

Основной причиной данной ситуации является превышение естественной убыли над рождаемостью.

*Цель работы* – определить влияние физической культуры на социально-экономическое и демографическое развитие страны.

*Методы исследования.* В работе применялся анализ научно-методической литературы.

*Результаты их обсуждения.* В статье раскрываются социально-экономические и демографические проблемы, решение которых отражается в развитии физической культуры нации.

Возросшее в последние годы значение демографии и развития физкультуры и спорта в нашей стране обусловили необходимость в становлении отдельного научного направления – спортивной демографии, рассматривающей в качестве объекта исследования спортивно-активное население. При этом под спортивно-активным населением понимают граждан, регулярно занимающихся физической культурой и спортом.

Здоровый человек – высшая ценность и национальный приоритет. Среди факторов, влияющих на здоровье, согласно данным ВОЗ, 50% определяется условиями и образом жизни, 20% – наследственностью, 10% – внешней средой, 10% – стрессоустойчивостью и эмоциональным состоянием и 10% зависит от развития медицины.

Современный образ жизни общества предполагает гиподинамию. Постоянные стрессы и депрессии для многих становятся неотъемлемой частью существования, на их фоне возникают различные заболевания, в том числе проблемы с деторождением.

Альтернативой в данном вопросе может стать двигательная активность, которая благотворно воздействует на общее состояние организма, улучшает фертильность как женскую, так и мужскую, а также не требует больших материальных вложений [1].

2008 год в Республике Беларусь был объявлен «годом здоровья». Глава государства заявил, что «здоровье человека является одним из приоритетов нашей государственной политики».

На 2016-2020 годы были приняты такие государственные программы, как «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь», «Улучшение демографического потенциала и укрепление института семьи». Данные документы направлены на улучшение физического и репродуктивного здоровья населения, что является предпосылкой повышения рождаемости и увеличения ожидаемой продолжительности жизни.

Среди организационных условий, способствующих развитию массового спорта в стране, и, как следствие, увеличение численности спортивно-активного населения, создаются новые спортивные сооружения и учреждения, а также модернизируются старые.

На сегодняшний день в Республике Беларусь насчитывается более 23000 объектов физкультурно-спортивного назначения: стадионы, бассейны, спортивные залы, манежи и сооружения с искусственным льдом.

Развитие профессионального спорта и победы национальных спортсменов на крупных международных соревнованиях, безусловно, являются толчком для развития массового спорта в стране. В Беларуси планируется проведение Европейских игр в 2019 году.

*Вывод.* Таким образом, увеличение численности спортивного населения и мотивации к физической культуре – процесс достаточно сложный, протекание которого зависит от реализации множества разноплановых задач и учета финансовых, организационных, культурных, политических и других аспектов.

Спортивная демографическая политика должна осуществляться одновременно на республиканском, региональном и городском уровнях, способствовать развитию прежде всего массового спорта в стране. Направленность спортивно-демографической политики на развитие именно массового спорта объясняется еще и тем, что целью спортивно-активного человека как субъекта массового спорта является сохранение и укрепление собственного здоровья.

## **Литература**

1. Борисов, В.А. Демография: учеб. для вузов / В.А. Борисов. – М., 2002.

**КАРАТЧЕНЯ М.А.**, экономический факультет, гр. ТВ-12,  
Брест, БрГТУ.

Научный руководитель – Янчук М.Е., преподаватель кафедры ФВиС,  
БрГТУ, Брест

## **ДОЗИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК С УЧЕТОМ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ТРЕТЬЕГО КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ИНЖЕНЕРНЫХ СИСТЕМ И ЭКОЛОГИИ**

*Введение.* На сегодняшний день одной из основных причин заболеваемости подростков является недостаточная двигательная активность. Отсутствие рациональных физических нагрузок в первую очередь сказывается на развитии многих болезней. Именно поэтому каждому человеку необходимо выполнять физические нагрузки.

Физическая нагрузка – это двигательная активность человека, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма.

Доза нагрузки – это определенная ее величина, измеряемая параметрами объема и интенсивности.

Нагрузка в физической культуре и спорте понимается как воздействие физических упражнений на организм занимающихся.

Можно выделить три основные цели, для достижения которых выполняется физическая нагрузка. Это: достижение спортивного результата, укрепление здоровья, подготовка к какой-либо деятельности.

В соответствии с этими целями можно выделить: спортивную, оздоровительную и прикладную нагрузки.

Каждая из перечисленных нагрузок в свою очередь подразделяется на тренировочную, соревновательную и контрольную.

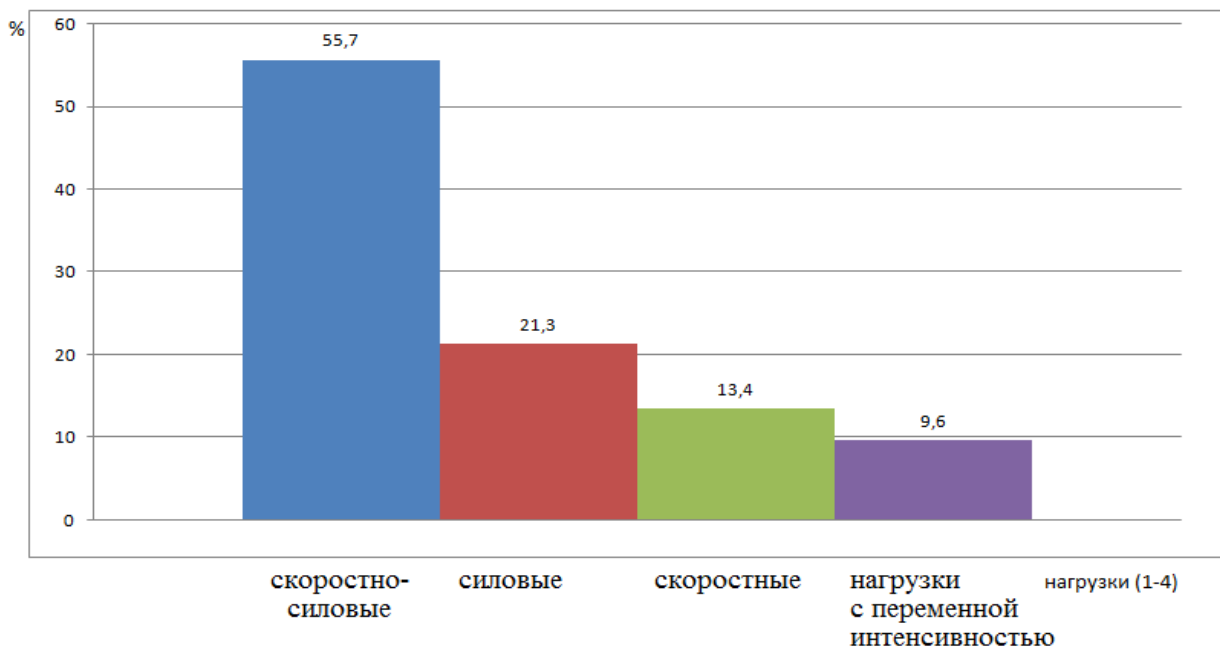
*Цель работы* – определение функционального состояния здоровья студентов факультета инженерных систем и экологии после физических нагрузок.

*Методы исследования.* В работе применялись метод анкетирования, анализ литературных источников и математико-статистическая обработка результатов.

*Результаты и их обсуждение.* Для того, чтобы получить ответ на вопрос «при каких физических нагрузках молодежь устает больше всего», было проведено анонимное анкетирование среди студентов 3 курса факультета инженерных систем и экологии. В нем приняло участие 52 человека, участникам было предоставлено несколько вариантов ответа, так же можно было добавить свой вариант.

Опрос показал, что 55,7% учащихся больше всего устают от скоростно-силовых нагрузок (метание, прыжки, бег), 21,1% устает от силовых нагрузок (штанга, атлетическая гимнастика, работа с собственным весом), 13,4% чувствуют себя уставшими после скоростных нагрузок (спринтерский бег, плава-

ние на короткие дистанции). И оставшимся 9,6% более тяжелыми являются нагрузки с переменной интенсивностью (спортивные игры, подвижные игры) (рисунок).



*Рисунок – Показатели утомляемости студентов 3 курса факультета инженерных систем и экологии*

*Выводы.* Из полученных данных можно сделать вывод, что учащиеся легче переносят физические нагрузки с переменной интенсивностью, чем нагрузки, где затрачивается и сила и скорость. Очень важно правильно дозировать физические нагрузки, чтобы учащиеся не тратили всю свою энергию после одной нагрузки. Каждому человеку необходимо научиться правильно дозировать физические нагрузки.



**КУДРИЦКИЙ В.Я.** студент экономического факультета, гр. ЭУ-32,  
Брест, БрГТУ  
Научный руководитель – Кудрицкий В.Н., канд. пед. наук, доцент, профессор  
УО «БрГТУ»

## **БАСКЕТБОЛ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, НАПРАВЛЕННОЕ НА УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ**

*Введение.* Баскетбол в системе физического воспитания студентов занимает одно из ведущих мест. Игра по своему содержанию очень проста и доступна при изучении технических приёмов. В процессе регулярных занятий баскетболом у занимающихся развиваются быстрота, ловкость, сила, координация движений, скоростные способности и другие физические качества.

*Цель работы* – изучить влияние занятий баскетболом на эффективное развитие физических качеств студентов первого курса.

*Методы исследования:* В работе применялись общепринятые педагогические методы: изучение и анализ литературных источников отечественных и зарубежных авторов, опрос, педагогические наблюдения, анкетирование, обобщение и анализ полученных данных.

*Результаты и их обсуждение.* Как показывают педагогические наблюдения, игра в баскетбол занимает одно из ведущих мест в системе физического воспитания студентов. Она является самой массовой, доступной в изучении технических приёмов и не требует дорогостоящего оборудования и инвентаря. Регулярные занятия баскетболом положительно влияют на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Разнообразие специальных движений при выполнении технических приёмов игры позволяют эффективно развивать физические качества занимающихся, необходимые в повседневной трудовой деятельности студентов.

При использовании в тренировочном процессе челночного бега эффективно развиваются скоростно-силовые показатели занимающихся. Включение в тренировочный процесс прыжковых упражнений создают условия для развития прыгучести и прыжковой выносливости. Используя различные отягощения, можно эффективно развивать силовые и скоростно-силовые показатели.

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

**КУДРИЦКИЙ М.Ю.**, гр.109

Минск, МГЛУ

Научный руководитель – Борисов В.Я., доцент, зав. кафедрой ФВиС,  
МГЛУ, Минск

## **ТРЕНАЖЕРЫ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО, НАПРАВЛЕННОЕ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

*Введение.* В практике физического воспитания тренажеры применяются как учебно-тренировочное устройство, направленное на более эффективное развитие основных физических двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также для совершенствования спортивной техники в различных видах спорта.

Они направлены на укрепления дыхательной и сердечно-сосудистой систем. При эффективном использовании тренажеров появляется возможность развивать правильную осанку, корректировать различные проблемы позвоночника, снижать избыточный вес и быстрее восстанавливаться после травмы.

*Цель работы* – изучить влияние тренажеров, используемых в учебном процессе, с целью профилактики и оздоровления студентов, имеющих различные заболевания опорно-двигательного аппарата, а также направленных на укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

*Методы исследования.* В работе применялись общепринятые педагогические методы: анализ литературных источников отечественных и зарубежных авторов по данной проблеме, педагогическое наблюдение и анкетирование.

*Результаты и их обсуждение.* Тренажеры как эффективное и доступное средство физического воспитания рекомендуется использовать в учебно-тренировочном процессе с целью профилактики и лечения различных заболеваний. Особое значение тренажеры имеют при профилактике дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а также укреплении опорно-двигательного аппарата и развития физических качеств. Возможность строгого дозирования физической нагрузки и направленного воздействия на определенные мышечные группы и опорно-двигательный аппарат даёт возможность в более короткие сроки добиваться эффективных результатов.

Контроль за правильностью подбора мощности к нагрузке на тренажерах рекомендуется осуществлять по показателям частоты сердечных сокращений.

*Выводы.* Таким образом, при использовании тренажеров в учебном процессе рекомендуется индивидуальный подход к выбору нагрузки с обязательным систематическим врачебным контролем.

**КУДРИЦКИЙ В.Я.**, студент экономического факультета, гр. ЭУ-32

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Кудрицкий В.Н., канд.пед.наук, доцент, профессор  
БрГТУ, Брест

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО, НАПРАВЛЕННОЕ НА РАЗВИТИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ**

*Введение.* Методики, направленные на релаксационную физическую культуру, позволяют эффективно воздействовать на расслабление и тем самым увеличивать работоспособность студентов после различных физических нагрузок.

*Цель работы* – изучить влияние релаксационной физической культуры, направленной на восстановление работоспособности студентов в режиме дня.

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

*Результаты и их обсуждение.* Под воздействием различных физических упражнений возникает напряжение мышечной системы, которое вызывает утомление организма. Для восстановления нормального состояния после выполнения определенной физической нагрузки рекомендуется в учебно-тренировочном процессе применять различные релаксационные физические упражнения, способствующие расслаблению мышечного аппарата. Это в свою очередь создает условия для нормального функционирования организма и приводит к повышению работоспособности студентов.

В этом случае самым эффективным средством будет релаксационная физическая культура, которая включает в себя различные комплексы физических упражнений, направленных на расслабление мышц верхнего плечевого пояса, туловища и нижних конечностей.

К таким упражнениям можно отнести упражнения на дыхание, расслабление и восстановление организма. При помощи релаксационной физической культуры можно устранять отрицательные эмоции, усталость и восстанавливать организм к предстоящей работе.

*Выводы.* Таким образом, использование в учебном процессе различных комплексов релаксационной физической культуры позволяет эффективно решать вопросы восстановления работоспособности студентов в течение рабочего дня.

**КУДРИЦКИЙ М.Ю.**, гр.109

Минск, МГЛУ

Научный руководитель – Борисов В.Я., доцент, зав. кафедрой ФВиС,  
МГЛУ, Минск

## **СРЕДСТВА И МЕТОДЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРОФИЛАКТИКУ СКОЛИОЗОВ**

*Введение.* Сколиоз – это боковое искривление позвоночника во фронтальной плоскости. Он может быть простым или частичным, с одной дугой искривления, и сложным, при нескольких дугах искривления в разные стороны. В медицинской практике определяют врождённый и приобретённый сколиоз. Врожденный сколиоз возникает в результате нарушения внутриутробного развития. Приобретенный сколиоз возникает в результате травм позвоночника и неправильного положения тела во время выполнения различной трудовой деятельности. Причиной сколиоза могут быть недостаточная освещенность рабочего места, не соответствующая росту занимающихся мебель, пребывание человека долгое время в одной и той же позе и другие факторы.

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

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

*Результаты и их обсуждение.* Основным при профилактике сколиоза является умение подобрать современные средства и методы, направленные на профилактику сколиоза разной степени.

Самым простым и доступным методом профилактики сколиоза является консервативный метод. Консервативное лечение доступно и эффективно, не требует больших затрат, времени и усилий.

В комплекс консервативной профилактики рекомендуется включать традиционное лечение, мануальную терапию и лечебную физическую культуру с набором специальных упражнений.

Особое место рекомендуется отводить специально сконструированному дополнительному оборудованию и тренажерам, направленным на постоянную коррекцию позвоночника, укрепление ослабленных мышц спины и грудной клетки.

*Выводы.* Таким образом, профилактика сколиозов зависит от использования в учебном процессе современных средств и методов, направленных на коррекцию фигуры и укрепление опорно-двигательного аппарата.

Так же, кроме общепринятых средств и методов, при профилактике сколиозов рекомендуется использовать релаксационную физическую культуру, которая является доступным и самым эффективным средством при организации самостоятельных занятий.

**КОВАЛЬСКАЯ И.Ю.**

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Филиппов В.А., зав. кафедрой ФВиС,  
БрГТУ, Брест

## **«ПИЛАТЕС» КАК МЕТОД, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРОФИЛАКТИКУ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

*Введение.* Научные исследования в области профилактики заболевания позвоночника у студентов по системе «пилатес» показывают, что данный вид физкультуры рекомендован тем, у кого есть проблемы с позвоночником.

Основоположником системы «пилатес» является Йозеф Пилатес. Метод пилатеса делает упор на взаимодействие разума и тела при выполнении упражнений.

Выполнение упражнений сопровождается концентрацией на дыхательном ритме, правильности выполнения упражнения и осознанием действия каждого упражнения на ту или иную группу мышц. Пилатес укрепляет мышцы пресса, улучшает баланс и координацию, а также снижает стресс.

Пилатес помогает поверить в свои силы и тем самым формирует психическое здоровье.

*Цель работы* – изучить влияние системы «пилатес» на профилактику заболеваний позвоночника у студентов.

*Методы исследования.* В работе применялись: анализ научно-методической литературы, методы сбора и анализа текущей информации (наблюдение, анкетирование, педагогическое наблюдение); метод получения и анализа ретроспективной информации; педагогический эксперимент, обобщение результатов исследования.

*Результаты и их обсуждение.* При выполнении упражнений большое внимание уделяется методу визуализации, что обеспечивает правильность выполнения движений и ускоряет процесс обучения.

В ходе данных занятий «пилатес» учит студентов развивать силу, выносливость, гибкость, ловкость и быстроту. Улучшает работу внутренних органов, усиливает обменные процессы в организме.

В системе пилатеса большое значение отводится психологической установке на настойчивость в достижении цели и вере в положительное воздействие методики.

Занятия пилатесом укрепляют не только мышцы и связки позвоночника, но улучшают физическое состояние студентов. Кроме того занятия пилатесом помогают студентам сформировать правильную осанку, положительно влияют на кровообращение, помогают избавиться от стянутости мышц в ходе учебного дня, улучшают состояние мышечного корсета.

Существует восемь принципов занятия пилатесом: 1) расслабление, 2) правильное дыхание, 3) концентрация, 4) точность, 5) плавность, 6) визуализация, 7) мышечный контроль, 8) регулярность.

Упражнения по системе «пилатес» выполняются плавно и непрерывно, одно упражнение плавно переходит в другое.

Что же касается пользы пилатеса для позвоночника, следует особенно подчеркнуть, что данные упражнения обеспечивают питание межпозвоночных дисков. После 20-25 лет сосуды в хрящевых межпозвоночных дисках атрофируются, и они получают питание только из окружающей ткани. При дефиците активности количество необходимых веществ резко падает, в результате чего хрящевая ткань постепенно истончается, не замещаясь новой.

Пилатес обеспечивает необходимый уровень нагрузки, восстанавливая кровоснабжение межпозвоночных дисков; формирование мышечного каркаса.

Самая большая проблема межпозвоночных дисков – истирание, ведь на них давит весь позвоночный столб. Если окружающий их мышечный каркас недостаточно крепок, этот процесс проходит ещё быстрее.

Пилатес прорабатывает именно эти мышцы. В результате, они снимают часть нагрузки с позвоночника, снижая давление на хрящевые прослойки; контроль и равновесие.

Пилатес учит постоянно держать равновесие, «отцентриывая» тело. Благодаря этому нагрузка равномерно распределяется на тело, без искривлений в ту или иную сторону, что снижает вероятность сколиоза и его проявления; устранение мышечного спазма. На фоне многих заболеваний позвоночника возникает длительный мышечный спазм, вызывающий боль, скованность, а также снижение питания. Правильно подобранные упражнения пилатеса позволяют избавиться от этого, восстановив нормальную работу мышц.

Наличие лишнего веса значительно увеличивает нагрузку на позвоночник. Пилатес обеспечивает хороший эффект снижения веса, безопасную нагрузку. Именно этот фактор является одним из самых важных.

В комплексе упражнений пилатеса есть упражнения самого разного уровня интенсивности. Но большинство из них выполняются сидя или лежа, что позволяет избежать опасной нагрузки на позвоночник.

*Выводы.* Таким образом, использование средств пилатеса для профилактики заболеваний позвоночника у студентов вуза может быть эффективной только при условии применения установленных в ходе исследования принципов оздоровительной тренировки.

Занятия пилатесом должны стать образом жизни студентов и способствовать укреплению их здоровья и психологического состояния.

**КАЗАРЯН К.А.** экономический факультет, гр. ЭУ-30

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Орлова Н.В., канд. пед. наук, доцент кафедры ФВиС, БрГТУ, Брест

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

*Введение.* Научные исследования, многолетний опыт и многочисленные наблюдения показывают, что спорт является специфической сферой деятельности человека и, в свою очередь, формирует человека как личность не в меньшей степени, чем учебная и трудовая деятельность.

*Цель работы* – выявить закономерности и пути воздействия занятий физической культурой на формирование личности человека.

*Методы исследования.* В работе применялись: анализ методической литературы, наблюдение, сравнение, анкетирование, анализ и обобщение.

*Результаты и их обсуждение.* Наблюдения за поведением людей, придерживающихся здорового образа жизни, показывают, насколько сильное влияние оказывает спорт не только на изменение физических данных каждого индивида и их грамотное использование, но и значительные проявления качеств каждого человека, а в дальнейшем их изменение и правильное формирование [1].

Однако есть и негативные научные факты. Исследования некоторых зарубежных авторов указывают отнюдь не на положительную изменчивость некоторых нравственных качеств.

Кистлер и Ригардсон (США), исследуя в разное время ценностные ориентации студентов университета, установили, что у спортсменов отношение к таким понятиям, как спортивная честь, благородство, было менее благоприятным, чем у не спортсменов [1].

Искусственно создается ореол праздной популярности, а кропотливый, порой изнурительный труд остается вне поля зрения. Этим можно объяснить некоторые эгоистические мотивы прихода в спорт, а отсюда и проявление эгоистичных черт в формировании личности.

Спортсмены, которые вкладывают душу и силы исключительно для мировой известности, ненадолго оставляют свой след в истории спорта.

Поэтому можно утверждать, что самые известные имена и фамилии, которые остаются таковыми из года в год, непременно имеют за своими плечами бесчисленное множество упорных тренировок и тяжелых травм, взлётов и падений, стремлений и разочарований.

Спорт может сформировать и альтруистическую, и эгоистическую личность. Все будет определяться тем, куда направлены активность и стремления спортсмена – на пользу общества или только на себя.

В воспитательной работе вместе с ростом спортивного мастерства и достижений изменяется и социальное положение спортсмена.

В итоге спортсмен начинает понимать, что не только он зависит от других, но и другие зависят от него.

Как показывают исследования, значительно повышается уровень самооценки. Однако повышение уровня самооценки у спортсменов высокого класса отражает уверенность в своих силах, что благоприятно влияет на их дальнейший труд, но у других спортсменов в этом случае проявляется так называемая «звездная болезнь».

Как показывают исследования ряда авторов, уверенность – очень важный фактор для достижения успеха не только в области спорта.

Некоторые психологи предполагают, что такие качества, как способность к волевому напряжению, целеустремленность, умение эффективно организовать свою деятельность, не менее важны, чем даже высокий интеллект. Психологи обнаружили, что люди с устойчивым трудолюбием меньше подвержены заболеваниям, особенно психическим благодаря физической, а вследствие этого, и эмоциональной стабильности.

Спорт выявляет в человеке его гуманистические качества. Гуманизация, как процесс воспитания, направляет его на обязательный учет индивидуальных особенностей и качеств каждого человека.

Он приобщает людей к здоровому образу жизни, показывая истинную роль участия спорта, правильного питания, благоприятно сформированного режима сна. У спортсменов, как начинающих, так и с уже высоким уровнем подготовки, проявляются эстетические идеалы и этические нормы поведения в обществе.

Истинное присутствие гармонии в физическом воспитании формируется во взаимодействии духовного и телесного развития человека. Поступки спортсмена вытекают из его нравственных ценностей и взглядов, непременно ведут как к внутреннему удовлетворению, так и к хорошим физическим результатам.

*Выводы.* Таким образом, проведя дополнительные исследования, рассмотрев анализы поведения спортсменов и изучив исторические факты, можно сделать вывод о значимости присутствия спорта в жизни каждого человека.

Здоровый образ жизни оказывает большое влияние на формирование индивидуальных личностных качеств и их развитие во время занятий физической культурой.

### **Литература**

1. Гончаров, В.Д. Человек в мире спорта. / В. Д. Гончаров. – М., 1978. – 210 с.



**КУНЦ Д.А.**, экономический факультет, гр. ЭУ-30

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Орлова Н.В., канд. пед. наук, доцент кафедры ФВиС, БрГТУ, Брест

## **ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТЫ**

*Введение.* Любая мышечная деятельность, занятия физическими упражнениями, спортом повышают активность обменных процессов, тренируют и поддерживают на высоком уровне механизмы, осуществляющие в организме обмен веществ и энергии, что положительно сказывается на умственной и физической работоспособности человека. Однако при увеличении физической или умственной нагрузки, объема информации, а также интенсификации многих видов деятельности в организме развивается особое состояние, называемое утомлением.

Утомление – это функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению ее эффективности.

Утомление проявляется в том, что уменьшается сила и выносливость мышц, ухудшается координация движений, возрастают затраты энергии при выполнении работы одинакового характера, замедляется скорость переработки информации, ухудшается память, затрудняется процесс сосредоточения и переключения внимания, усвоения теоретического материала.

*Цель работы* – определить факторы, способствующие восстановлению организма при умственной и физической нагрузке.

*Методы исследования.* Анализ научно-методической литературы, методы сбора и анализа текущей информации (наблюдение, анкетирование, педагогическое наблюдение); метод получения и анализа ретроспективной информации; педагогический эксперимент, обобщение результатов исследования.

*Результаты и их обсуждение.* Утомление связано с ощущением усталости, и в то же время оно служит естественным сигналом возможного истощения организма и предохранительным биологическим механизмом, защищающим организм от перенапряжения [1]. Утомление, возникающее в процессе упражнения, является стимулятором, мобилизующим как резервы организма, его органов и систем, так и восстановительные процессы.

Систематическое выполнение работы на фоне недовосстановления, непродуманная организация труда, чрезмерное нервно-психическое и физическое напряжение могут привести к переутомлению, следовательно, к перенапряжению нервной системы, обострениям сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонической и язвенным болезням, снижению защитных свойств организма.

Устранить утомление возможно, повысив уровень общей и специализированной тренированности организма, оптимизировав его физическую, умственную и эмоциональную активность.

Восстановление – процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию.

Различают раннюю и позднюю фазу восстановления. Ранняя фаза заканчивается через несколько минут после легкой работы, после тяжелой – через несколько часов. Поздние фазы восстановления могут длиться до нескольких суток.

Утомление сопровождается фазой понижения работоспособности, а спустя какое-то время может смениться фазой повышенной работоспособности. Длительность этих фаз зависит от степени тренированности организма, а также от выполняемой работы.

Рационально сочетать нагрузки и отдых необходимо для того, чтобы сохранить и развить активность восстановительных процессов. Дополнительными средствами восстановления могут быть факторы гигиены, питания, массаж, биологически активные вещества (витамины).

Главный критерий положительной динамики восстановительных процессов – готовность к повторной деятельности, а наиболее объективным показателем восстановления работоспособности служит максимальный объем повторной работы.

*Выводы.* С особой тщательностью необходимо учитывать нюансы восстановительных процессов при организации занятий физическими упражнениями и планировании тренировочных нагрузок. Повторные нагрузки целесообразно выполнять в фазе повышенной работоспособности. Слишком длинные интервалы отдыха снижают эффективность тренировочного процесса. Чтобы ускорить процесс восстановления, в спортивной практике используется активный отдых, т. е. переключение на другой вид деятельности.

### **Литература**

1. Полетаева, Н.М. Научно-практические основы валеологической педагогики / Н.М. Полетаева. – СПб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 2001. – 210 с.

**ЛЕЩЕНКО Е.А., ПРАКТИКА А.О.**, строительный факультет, гр. А-37,  
Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Орлова Н.В., доцент, канд. пед. наук, доцент,  
кафедры ФВиС, Брест, БрГТУ.

## **ВЛИЯНИЕ СИЛОВЫХ НАГРУЗОК НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ**

*Введение.* В современном мире, с появлением всевозможных гаджетов, сократилась физическая активность людей по сравнению с предыдущими десятилетиями. Это, в конечном итоге, приводит к снижению функциональных возможностей человека, а также к развитию различного рода заболеваний. Недостаток необходимых человеку энергозатрат приводит к рассогласованию деятельности отдельных систем (мышечной, костной, дыхательной, сердечно-сосудистой) и организма в целом с окружающей средой, а также к снижению иммунитета и ухудшению обмена веществ.

Однако, привнося в свою жизнь физическую активность в виде силовых нагрузок, молодые люди не только могут получить визуально положительный результат, а именно подтянутое стройное тело, но и зарядить свой организм здоровьем на долгое время.

*Цель работы* – определить влияние силовых нагрузок на организм молодых людей возраста 18–22 лет.

*Методы исследования.* В работе применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, методы сбора и анализа текущей информации (наблюдение, анкетирование, педагогическое наблюдение); метод получения и анализа ретроспективной информации; педагогический эксперимент, обобщение результатов исследования.

*Результаты и их обсуждение.* В результате укрепления мышц, костей и соединительных тканей, чего можно достигнуть занятиями с использованием силовой нагрузки, улучшается подвижность, ускоряется метаболизм, а также снижается риск травм и вероятность возникновения суставных болей. Последнее достаточно нередко стало проявляться у молодых людей рассматриваемого возраста, несмотря на то, что еще 10–20 лет назад наблюдалось крайне редко.

Занятия силовыми упражнениями увеличивают интенсивность циркуляции крови. Замечено, что у людей, которые проводили по три тренировки для всех групп мышц в неделю, в течение двух месяцев диастолическое кровяное давление уменьшилось до такого уровня, что возможно уменьшить вероятность инсульта на 40 %, а инфаркта – на 15 %.

В исследовании, было рассмотрено влияние силовой нагрузки на органы и ткани организма студентов 18–22 лет. В ходе педагогического эксперимента выявлено, что силовые тренировки – это не только наращивание мышечной массы, развитие мышечной силы и формирование красивого тела, а также терапия, имеющая большое количество положительных эффектов.

Также важно и то, что силовые упражнения могут предупредить развитие сахарного диабета, не только позволяя бороться с жиром, который увеличивает вероятность развития данного заболевания, но и повышая восприимчивость организма к инсулину. Это помогает держать под контролем уровень сахара в крови, тем самым снижая вероятность развития сахарного диабета.

Молодые люди, обладающие хорошей физической формой, имеют более низкий уровень гормонов стресса. Так же скорость нормализации кровяного давления после стрессовой ситуации зависит от объема мышечной массы: чем больше мышечная масса, тем быстрее кровяное давление возвращается в норму.

Силовые тренировки существенно смягчают основные симптомы депрессии, способствуют профилактике потери памяти и дегенерации мозга, связанных с болезнью Альцгеймера, увеличивают продолжительность жизни, улучшают координацию, уменьшают время реакции и улучшают репродуктивное здоровье.

Однако, при неправильном применении силовых нагрузок можно не только не получить положительных эффектов, но и оказать негативное воздействие на организм. Так, последствия регулярного выполнения высокоинтенсивных нагрузок (например с большим весом) в течение 40 минут могут отразиться на состоянии нервной системы человека, вызвать сердечно-сосудистые заболевания и другие неприятные последствия.

Основной фактор неудач в получении терапевтических эффектов силовых тренировок – это отсутствие навыков. Причина, по которой чаще всего начинают болеть суставы, заключается в неправильной технике выполнения силовых упражнений, а также в неестественных движениях, выполняя которые, человек создает негативную нагрузку на свои суставы. Подобные факторы могут привести к скорому изнашиванию и постоянным болям в подвижных соединениях костей. Чтобы этого избежать, нужно соблюдать строгие правила при выполнении любых движений, связанных с поднятием тяжестей.

*Выводы.* Научные исследования в области изучения влияния силовой нагрузки на организм студентов возраста 18–22 лет показывают, что данный вид физической активности благоприятно влияет на все процессы, происходящие в организме молодых людей. Полученные результаты доказывают актуальность применения в процессе тренировок молодых людей силовых нагрузок. Были выявлены как положительные, так и отрицательные аспекты выполнения конкретно данного типа нагрузок.

Таким образом, проанализировав результаты проведенных исследований, можно сделать вывод о целесообразности применения силовых нагрузок и о положительном влиянии их на организм молодых людей возраста 18–22 лет.

ЛАЗУТА Ю.П. экономический факультет, гр. ЭУ-30

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Филиппов В.А., зав. кафедрой ФВиС,

Брест, БрГТУ

## ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Введение.* Олимпийское образование, цель которого – приобщение детей и молодежи к идеалам и ценностям олимпизма, занимает все более важное место в системе образования, воспитания и обучения подрастающего поколения. На современном этапе развития общества во многих странах реализуются программы олимпийского образования для школьников, студентов и других групп детей и молодежи [1].

Приобщение детей и молодежи к идеалам олимпизма, которые ориентированы на общечеловеческие, гуманистические духовно-нравственные ценности, связанные со спортом, особенно важно в современных условиях нашей страны, учитывая разрушения прежних идеологических стереотипов, а также принимая во внимание охватившие часть молодежи чрезмерный прагматизм, нигилизм и безразличие к духовным ценностям.

*Цель* – проанализировать место и роль олимпийского образования в жизни студенческой молодежи.

*Методы исследования.* Анализ научно-методической литературы, метод получения и анализа ретроспективной информации; обобщение результатов исследования.

*Результаты и их обсуждение.* Основной недостаток современной теории и практики педагогической деятельности в рамках олимпийского движения состоит в том, что из нее, как правило, выхватываются отдельные аспекты, проводятся разрозненные, не связанные между собой акции, мероприятия, целью которых является приобщение молодежи к идеалам и ценностям олимпизма.

В настоящее время назрела необходимость перехода к осмыслению и практической реализации этой деятельности как определенной системы.

Можно выделить три тесно связанные между собой, но все же отдельные (самостоятельные) составляющие олимпийского образования, которые предполагают формирование и совершенствование у детей и молодежи: а) определенной системы знаний; б) определенной системы мотивации: интересов, потребностей, ценностных ориентаций, установок и т. п.; в) определенной системы способностей, умений и навыков.

Для достижения этих целей существует множество форм и методов олимпийского образования. Центральное место среди них занимает работа по разъяснению и пропаганде идей олимпизма, олимпийского движения во время учебного процесса в школах, вузах и других учебных заведениях, и в первую очередь в рамках тех учебных дисциплин, которые непосредственно связаны с областью физической культуры и спорта (на уроках физкультуры, занятиях по физическому воспитанию).

Все более широкое распространение получают занятия, специально организуемые для этих целей – «олимпийские уроки», «уроки олимпийских знаний», «олимпийские часы» и т. д.

В настоящее время во многих странах подготовлены различные методические материалы, включая кино- и видеофильмы, для проведения работы по разъяснению и пропаганде идей олимпизма. Работа по созданию таких программ и материалов начата и в нашей стране.

Многие ученые и специалисты полагают, что для повышения эффективности работы по разъяснению и пропаганде идей олимпизма она должна проводиться не только на учебных занятиях, непосредственно связанных с областью физической культуры и спорта, но и в рамках других учебных дисциплин, особенно гуманитарных.

Общепризнанно, что для разъяснения и пропаганды идей олимпизма должно использоваться не только учебное, но и внеучебное время. Опробованы на практике и разнообразные формы такой работы: Олимпийский день; изготовление олимпийской символики, фильмов и слайдов, а также проведение конкурсов рисунков, фотографий и т. п.

В последние годы для пропаганды идей олимпизма среди детей и молодежи шире стали использоваться и сами спортивные соревнования.

В ходе этих соревнований применяется олимпийская атрибутика: подъем олимпийского флага, олимпийская клятва, церемония зажжения олимпийского огня и др.

*Выводы.* Целью педагогической деятельности в рамках олимпийского движения должны стать: формирование у детей и молодежи любых, связанных со спортом и физическим воспитанием знаний, интересов, умений и навыков, которые ориентируют на высокие достижения в спорте, на соответствующую физическую подготовку.

И вместе с тем позволяют правильно оценить и в полной мере использовать гуманистический потенциал спорта и физического воспитания, а также избежать их антигуманного применения.

### **Литература**

1. Полетаева, Н.М. Научно-практические основы валеологической педагогики / Н.М. Полетаева. – СПб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 2001. – 210 с.

**МАСЮК Е.П.**, строительный факультет, гр. А-37

Брест, БрГТУ

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

Брест, БрГТУ

## **ФИТБОЛ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

*Введение.* В настоящее время состояние здоровья студенческой молодежи ухудшается с каждым годом. Растет количество студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ). За последние 5 лет количество таких студентов возросло на 18% и в настоящее время составляет около 30% от общего числа студентов, обучающихся в институте. Наиболее часто встречающимися заболеваниями у студентов являются заболевания опорно-двигательного аппарата, они составляют 32% от общего числа заболеваний студентов [1; 2]

Для повышения эффективности занятий физическими упражнениями со студентами СМГ рекомендуется внедрять в учебный процесс инновационные оздоровительные технологии, которые предполагают повышение интереса к занятиям физической культурой. Одной из эффективных форм физической культуры является фитбол-гимнастика [3; 4; 5].

*Цель исследования:* определить влияние физических упражнений с фитболами на состояние организма студентов специального медицинского отделения.

*Методы исследования:* антропометрические измерения; методы оценки функционального состояния; тесты физической подготовленности; анкетирование; математической обработки данных.

*Результаты и их обсуждение.* Исследование проводилось со студентками СМГ 2–3 курсов БрГТУ в количестве 55 человек в течение 1 года. В учебные занятия по физическому воспитанию с данной категорией студентов включался комплекс упражнений с фитболами (35–50 мин.) 2 раза в неделю. Комплексы упражнений с фитболами имели различную направленность. Комплекс фитбол-гимнастики проводился в основной части занятия [2; 5; 6]. В начале и в конце исследования было проведено тестирование студенток СМГ.

Результаты исследований подтвердили наши предположения. При систематических занятиях оздоровительной фитбол-гимнастикой значительно улучшилось общее состояние здоровья, осанка, укрепилась мускулатура спины и брюшного пресса. Улучшились показатели функции внешнего дыхания, снизилась частота сердечных сокращений (ЧСС) после выполнения нагрузки, стабилизировались показатели артериального давления (АД), исчезли боли в суставах и позвоночнике (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели антропометрических и функциональных измерений студентов СМГ

№ п/п	Показатель	До экс. ±Хср.	После экс. ± Хср.	Прирост в %
1	Масса тела (кг)	57,5 кг	54,5 кг	-5%
2	Кистевая динамометрия (кг)	39 кг	41 кг	+5%
3	Становая динамометрия (кг)	66 кг	77 кг	+17%
4	Жизненная емкость легких (мл)	2950 мл	3500 мл	+16%
5	ЧСС в покое (уд/мин)	76 уд/мин	64 уд/мин	-18%
6	ЧСС после нагрузки (уд/мин)	142 уд/мин	120 уд/мин	-16%
7	Проба Штанге (сек)	37 сек	43 сек	+14%
8	Артериальное давление (мм.рт.ст.)	115/75 мм.рт.ст.	115/75 мм.рт.ст.	0%

Улучшились показатели физической подготовленности. Сравнивая показатели тестирования физической подготовленности, мы наблюдали тенденцию к улучшению показателей. В упражнениях на пресс показатели улучшились на 29%, сила мышц спины на 32%, в метании набивного мяча на 38%. Анализ медицинских карт и журналов посещения учебных занятий по физическому воспитанию студентов СМГ, участвующих в эксперименте, показал, что студенты меньше болели ОРВИ.

*Заключение.* По результатам анкетирования были сделаны следующие выводы. Инновационные оздоровительные технологии физического воспитания, используемые на занятиях с данной категорией студентов, являются одним из перспективных направлений. Студенты СМГ одобрили внедрение в занятия физической культурой методике фитбол-гимнастики. Упражнения с фитболами доступны в выполнении, легко дозируются, повышают эмоциональный фон, способствуют устойчивости физической, умственной и творческой работоспособности. А также позволяют укрепить здоровье.



**МАКАРУК Т.А.**

Минск, БГАС

Научный руководитель – Пасичниченко В.А., доцент, канд. пед. наук, доцент БГАС, Минск

## **САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

*Введение.* Рациональное и эффективное проведение учебно-тренировочных занятий не может обеспечиваться без систематического проведения самоконтроля – самостоятельных регулярных наблюдений занимающихся за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием, физической подготовленностью, влиянием на организм и переносимостью физических нагрузок.

*Цель работы* – изучить основные показатели самоконтроля, доступные в использовании студентами в процессе занятий физической культурой.

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

*Результаты и их обсуждение.* При занятиях физической культурой самостоятельно можно ограничиться такими показателями, как самочувствие, сон, аппетит, болевые ощущения, пульс, вес, тренировочные нагрузки, нарушение режима, спортивные результаты. Для ведения дневника самоконтроля достаточно подготовить тетрадь и разграфить ее по показателям самоконтроля и датам. Самочувствие отмечается как «хорошее», «удовлетворительное» или «плохое». При анализе сна отмечается его продолжительность и глубина, нарушение сна (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница). Аппетит отмечается хороший, удовлетворительный, пониженный, плохой. Его ухудшение является результатом переутомления или заболевания. Пульс (ЧСС) обычно на учебных занятиях в среднем 130-150 уд/мин, а на спортивных тренировках при значительных нагрузках достигает 180-200 уд/мин. После большой физической нагрузки пульс приходит к исходным величинам через 20-30 мин, иногда через 40-50 мин. Если через большее время, это свидетельствует о наступлении утомления в связи с недостаточной физической подготовленностью или наличием отклонений в состоянии организма. Вес тела рекомендуется определять ежедневно утром натощак. Болевые ощущения: боль в мышцах, головные боли, боли в боку, в области сердца могут наступить при нарушении режима дня, при ощущении утомления.

Результаты самоконтроля должны постоянно анализироваться самими занимающимися и периодически с преподавателем и врачом.

*Выводы.* Самоконтроль прививает студенту грамотное и осмысленное отношение к своему здоровью, занятиям физической культурой и спортом, помогает лучше познать самого себя, имеет большое воспитательное значение.

## **ОЗАРЧУК М.Ю.**

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Бажанов А.В., старший преподаватель БрГУ имени А.С.Пушкина, Брест

### **ОСОБЕННОСТИ КЛАССИФИКАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ**

*Введение.* В настоящее время большинство любителей оздоровительного плавания (56,0%) интересуется вопросом эффективности той или иной техники плавания, способствующей получить наибольшую степень оздоровления при плавании, и какова должна быть продолжительность и интенсивность заплыва на дистанции, и достаточно ли только одного кратковременного купания и игр на воде?

*Цель работы* – составить классификацию оздоровительного плавания с учетом возраста и плавательных способностей занимающихся.

*Методы исследования.* В работе применялись – анализ научно-методической литературы, опрос и математико-статистический метод.

*Результаты и их обсуждение.* В результате ретроспективного анализа специальной литературы было выявлено, что в результате лучший оздоровительный эффект организм получает после 2-4 раз систематических посещений бассейна в неделю [1, с.10]. Способ плавания принципиального значения на оздоровление организма не имеет, хотя лучше бы плавать тем способом, при котором «выдох» выполняется в воду. Исходя из того, что в основном оздоровительное плавание направлено на улучшение работоспособности дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма, нами составлена следующая классификация: 1) дистанционное, непрерывное плавание – возраст 14-50 лет, 2) интервальное, не регламентированное плавание – возраст 10-60 лет и старше, 3) акваэробика, купание, игры и развлечения на открытом водоеме – возраст от 3 лет.

Первый вид оздоровительного плавания предназначен для умеющих хорошо плавать до 1000 метров. Второй вид – для новичков плавания и людей пожилого возраста, где в сумме объем заплыва может составлять 250-600 метров. Третий вид – для летнего оздоровления на открытом водоеме с нахождением в воде от 1 до 40 минут.

*Выводы.* Таким образом, мы выяснили, что при занятии оздоровительным плаванием необходимо учитывать: возраст, плавательную подготовленность и состояние собственного здоровья на данный момент. Оздоровительным плаванием можно заниматься в любом возрасте.

#### **Литература**

1. Бажанов, А.В. Оздоровительное плавание на факультете физвоспитания / А.В. Бажанов, В.Г. Аршанинов // Человек, здоровье, физическая культура на пороге XX столетия: ма-

териалы Междунар. науч.-практ. конф. / Бресткий гос. ун-т. – СПб., 1999. – С. 10 – 11.

**ОНАНЧУК А.И., СМИРНОВА А.С.**

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Г.К.Бажанова, старший преподаватель кафедры ФВиС, БрГТУ, Брест

## **СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**

*Введение.* Спорт необходим в жизни студента для развития его как личности и обогащения двигательного потенциала. Гиподинамия является существенным фактором, оказывающим колоссальное влияние на жизнедеятельность студенческой молодёжи. Небольшие по продолжительности тренировки статическими упражнениями благотворно влияют на организм человека в целом, так как при их выполнении есть напряжение мышц, но нет движения тела и конечностей. Мышцы при статической работе выполняют удержание тела или определённого сустава в неподвижном положении. Характерной чертой изометрического режима работы является то, что мышцы напряжены, не сокращаются, не меняется их длина, и движений в суставах нет. Таким образом, статические упражнения не выходят за рамки динамических упражнений.

*Цель исследования* – изучить влияние статических упражнений на жизнедеятельность студенческой молодёжи.

*Методы исследования.* Анализ научно-методической литературы.

*Результаты и их обсуждение.* Современные исследования показали, что длительность изометрических упражнений должна зависеть от степени мышечного напряжения, и общая продолжительность тренировки должна длиться около 15 минут. Таким образом, изометрические нагрузки экономят не только время, но и энергию.

Если статическое напряжение происходит вполсилы, то основную часть работы выполняют красные мышечные волокна. Они отлично приспособлены для получения энергии из жиров. Тренировка красных мышечных волокон приводит к сильному развитию капиллярной сети в мышце. Статические упражнения являются хорошим средством сжигания жиров, уже выведенных из жировой ткани катаболическим эффектом от силовых упражнений.

Если статическое напряжение происходит с большой силой, то в работу включается значительное количество белых мышечных волокон. Которые развивают силу и влияют на увеличение мышцы в объёме. При выполнении статических упражнений надо непременно учитывать и их особенность: чем сильнее напряжение мышц, тем слабее ток крови через мышцу, капилляры в мышцах и вовсе пережимаются, и, как следствие, кровоток останавливается. Нет доступа кислорода и глюкозы к мышцам, и нет оттока продукта работы мышц, такого как – молочная кислота. Остановка крови в мышцах при сильных статических напряжениях приводит к повышенной нагрузке на сердце и всю кровеносную систему. Одно из основных преимуществ, которые предоставляет изометриче-

ская тренировка, состоит в огромной экономии времени. Чтобы мышцы активно включились в тренинг, необходимо лишь пару минут. При этом упражнения выполняются за короткий отрезок времени, и мышцы не успевают сильно устать, как это происходит во время обычного тренинга, длящегося в течение пары часов. После длительной работы в зале мускулам необходим продолжительный отдых, составляющий минимум 24 часа. В случае с изометрическими тренировками отдых занимает значительно меньшее время, и можно тренироваться гораздо чаще. При этом мышцы получают нагрузку, соизмеримую с обычным тренингом. Также важно отметить, что изометрическая тренировка не требует большой затраты энергии, что позволяет мускулам развиваться существенно быстрее [1].

*Выводы.* Статические упражнения с высоким напряжением не рекомендуются при неудовлетворительном состоянии сердечно-сосудистой системы. После использования изометрических тренировок неограниченно, их можно выполнять в различных условиях. Они не требуют никакого специального оборудования, поскольку при выполнении статических упражнений не меняется длина мышцы, и она не растягивается, наблюдается заметное снижение гибкости мышц, поэтому следует уделять самое пристальное внимание растяжению мышц. Как и обычные силовые упражнения, статические можно выполнять, используя разные тренировочные принципы: в виде круговой тренировки, суперсерий, а также включать в различные тренировки. Такие упражнения позволяют поддерживать тело в тонусе без особых усилий, не отнимая большого количества времени.

#### **Литература**

1. Драбкин, А.С. Уникальная система изометрических упражнений Железного Самсона / А.С. Драбкин, Ю.В. Шапошников. – Москва: Издательский центр АСТ, 2012. – С. 41.

**ПОПОВ А.Н.**, филологический факультет  
Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина  
Научный руководитель – Моисейчик Э.А., канд. пед. наук, доцент БрГУ  
имени А.С. Пушкина

## **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Введение.* Рассматривая вопрос о влиянии учебных форм физических упражнений на формирование внеучебной двигательной активности студентов, мы обращали внимание на два момента:

- а) экстраполяцию воспитательного воздействия вуза посредством обязательных занятий на внеучебную двигательную деятельность студентов [1,2];
- б) на прочность и эффективность применяемой в вузах практики физического воспитания [3].

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

*Методы исследования.* В работе применялись: анализ научно-методической литературы, методы сбора и анализа текущей информации (наблюдение, анкетирование, педагогическое наблюдение); метод получения и анализа ретроспективной информации; педагогический эксперимент, метод математической обработки, обобщение результатов исследования.

*Результаты и их обсуждение.* Исследуя внеучебную деятельность студентов БрГУ имени А.С. Пушкина, мы предлагали им ответить на следующий вопрос: «Напишите все, что вы делали вчера (кроме занятий в университете), и укажите продолжительность каждого занятия».

Анализ полученных ответов показал, что, несмотря на индивидуальные различия молодых людей, дневной режим студентов соответствует эталону, характерными чертами которого являются:

- а) равномерное распределение времени для обязательных и необязательных занятий;

б) преобладание умственной работы над физической.

Постоянными элементами большей части режима дня были:

– домашние задания по предметам;

– просмотр телепередач;

– чтение книг или газет;

– дружеские встречи;

– посещение молодежных клубов;

– пользование персональным компьютером, в основном посещение сайтов интернета.

Эти занятия занимали у исследуемых студентов около 80% времени. Остальное время студенческая молодежь использовала чаще всего для самостоятельных занятий физическими упражнениями, посещение спортивных секций, посещение кинотеатров, театров, обучение музыке или на пассивный отдых.

Основы современной системы физической культуры студенческой молодежи должны входить в общий процесс воспитания, который в сочетании с умственным развитием способствует гармоничному формированию развивающейся личности [1].

Активность и интерес студентов к физической культуре повышает их успеваемость, способствует устранению физических недостатков и оздоровлению организма, внедрению физических упражнений в жизнь и быт студентов, определяет их профессиональную и спортивную ориентацию [2].

Анкетирование 265 студентов разных курсов факультетов непрофильных специальностей выявило наибольший интерес к физической культуре у студентов 1-х курсов (70%), снижение активности и интереса у студентов 2-х и 3-х курсов (55%) и слабую активность студентов 4-го курса, особенно девушек (38%). Очень слабо внедряется физическая культура в быт учащихся – всего 7% от числа исследуемых самостоятельно занимаются физической культурой, 5% принимают водные процедуры.

Таким образом, повышение качества учебного занятия должно идти по линии подбора учебного материала, использования новизны, занимательности, раскрытия практической значимости физических упражнений, использование межпредметных связей, профессиональной и спортивной ориентации студентов в связи с особенностями их физического развития и функциональными возможностями [3].

*Вывод.* Методическое совершенствование состоит в разнообразии типов занятий, приемов изложения материала и организации самостоятельной работы студентов, использовании принципа наглядности и доступности, проведения круговых тренировок, поточных, групповых и индивидуальных занятий, умелом комментировании, использовании игровых и соревновательных элементов, музыки и ритма. Важно так же повышение квалификации самого преподавателя, его эрудиции в смежных областях знаний, интереса, юмора, педагогического такта.

### **Литература**

1. Бутенко, М.В. Формирование культуры здорового образа жизни личности студента в процессе занятий атлетической гимнастикой. На материале студентов-юношей I-II курса технического вуза: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / М.В. Бутенко. – М., 2003. – 209 с.
2. Вилькин, Я.Р. Организация работы по массовой физической культуре и спорту: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Я.Р. Вилькин, Т.М. Канавец. – М.: Физкультура и спорт, 1985.– 176 с.
3. Журавин, М.Л. Гимнастика: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 2-е изд., стер.– М.: Издательский центр «Академия», 2002.– 448 с.

**ПАРФЕНЮК Т.А., РОГАЧ Н.Н.**, экономический факультет, гр. КД-41  
Брест, БрГТУ  
Научный руководитель – Филиппов В.А., зав. кафедры ФВиС,  
БрГТУ, Брест

## **ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ**

*Введение.* На протяжении многих лет спортивное питание имело не самую лучшую репутацию. Основная причина в том, что вполне хорошие и натуральные добавки путали с лекарственными препаратами, которые заменяли эффект спортивного питания.

*Цель работы* – определить достоинства и недостатки спортивного питания и его влияние на организм студентов.

*Методы исследования.* Анализ литературных источников. Интервьюирование, педагогическое наблюдение.

*Результаты и их обсуждение.* Наука давно изучает воздействие различных препаратов на организм человека, их влияние на физическую подготовленность. Спортивное питание необходимо в случаях достижения высоких спортивных результатов.

Если рацион сбалансирован и есть возможность питаться 5-6 раз в день, необходимость в спортивном питании отпадает. Для достижения скорости результата, сжигания подкожного жира или наращивания мышечной массы имеет смысл включить в рацион спортивное питание. Спортивное питание следует использовать только в качестве дополнения к основному рациону [1].

Выделяют следующие продукты спортивного питания: протеины, аминокислоты, гейнер, креатин, жиросжигатели, анаболические стероиды.

Протеин – важнейшее питательное вещество в нашем организме, выполняющее значительное количество функций: структурную, транспортную, иммунную, ферментативную и наследственную. Разумеется, протеин имеет побочные действия. Но максимальный вред от протеина – это расстройства желудка и повышенная нагрузка на почки [2].

Аминокислота ВСАА (Branched-chain amino acids) – состоит из трех необходимо важных для организма аминокислот: валин, лецитин и изолейцин. Так как формула ВСАА является структурным элементом мышечной ткани, следовательно, такое спортивное питание способствует быстрому восстановлению после физической нагрузки и хорошей подпиткой для мышечной массы [2, 3].

Гейнер – это пищевая добавка, содержащая углеводы и белок. Сложные углеводы, которые содержатся в гейнере, нужны организму для того, чтобы вырабатывалась необходимая энергия при длительных тренировках. Минусов в приеме ВСАА нет. Плюсы этого препарата заключаются в том, что аминокислота заставляет работать белок по максимуму для набора мышечной массы.

Креатин – азотсодержащая карбоновая кислота, которая участвует в энергетическом обмене в мышечных и нервных клетках. К побочным эффектам можно отнести дискомфорт желудочно-кишечного тракта.



Помимо спортивного питания, который способствует набору массы, также есть и питание, которое дает полностью противоположный эффект. Такое спортивное питание называется «жиросжигатели».

Жиросжигатели – это специальный вид спортивного питания, предназначенный для снижения подкожного жира.

Минусы применения жиросжигателей следующие: повышение гормонального воздействия на организм, при превышении дозировки выявляется нервозность, бессонница, головная боль. Нет стопроцентной гарантии, что при приёме препарата лишний вес уйдёт. Так же, кроме полезного спортивного питания, существуют препараты, которые сильно влияют на здоровье человека, к тому же запрещены в продаже.

Анаболическими стероидами называются вещества, которые ускоряют образование клеток, тканей и усиливают прочие анаболические процессы. В спорте такой препарат называется допинг, он повышает выносливость и увеличивает массу мышц.

После приема стероидов увеличивается силовой показатель, процесс восстановления значительно ускоряется, уменьшается жировая масса. Однако могут появиться проблемы с эндокринной, мочевыделительной, сердечно-сосудистой и другими системами организма, а также возникнуть психические расстройства.

*Выводы.* Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что спортивное питание имеет свои достоинства и недостатки, поскольку может влиять на организм студентов по-разному. Если имеется возможность правильно питаться и получать все нужные элементы из обычной пищи, то необходимость в применении спортивного питания отпадает.

### **Литература**

1. Бутенко, М.В. Формирование культуры здорового образа жизни личности студента в процессе занятий атлетической гимнастикой. На материале студентов-юношей I-II курса технического вуза: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / М.В. Бутенко. – М., 2003. – 209с.

2. Вилькин, Я.Р. Организация работы по массовой физической культуре и спорту: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Я.Р. Вилькин, Т.М. Канавец. – М. : Физкультура и спорт, 1985.– 176 с.

3. Журавин, М.Л. Гимнастика: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 2-е изд., стер.– М.: Издательский центр «Академия», 2002.– 448 с.

**ПРОТАСЕВИЧ Е.И.**

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Кудрицкий В.Н., канд. пед. наук, доцент, профессор  
БрГТУ, Брест

## **ПРОФИЛАКТИКА МИОПИИ СОВРЕМЕННЫМИ МЕТОДАМИ**

*Введение.* Миопия – это дефект зрения, при котором изображение формируется не на сетчатке глаза, а перед ней. За счет этого человек начинает хуже видеть объекты, расположенные вдали.

Эта патология определяется тем, что близко находящиеся предметы человек с миопией видит намного лучше.

Для профилактики миопии рекомендуется постоянно применять специальные средства и методы, направленные на улучшение зрительного аппарата, а также тренировать глазные мышцы при помощи специально подобранных методик.

*Цель работы* – изучить причины возникновения миопии и разработать эффективные современные средства и методы, направленные на профилактику данного заболевания.

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

*Результаты и их обсуждение.* По тяжести заболевания в близорукости выделяют три степени: слабая до 3 диоптрий, средняя от 3,25 до 6 диоптрий, высокая степень свыше 6 диоптрий. Высокая миопия может достигать весьма значительных величин: 15–20–30 D.

Близорукость может быть врожденной или приобретенной. При высокой степени близорукости необходима постоянная коррекция, величина которой для «дали» и для «близки» определяется индивидуально. Если очки недостаточно повышают остроту зрения, рекомендуется контактная коррекция.

В практике физического воспитания рекомендовано применять различные современные методы, направленные на профилактику миопии. К ним относятся медикаментозные, физиотерапевтические и хирургические методы.

С целью эффективной профилактики миопии рекомендуются простейшие общепринятые методики: режим освещения; режим зрительных и физических нагрузок; специальная гимнастика для глаз.

*Вывод.* Таким образом, при профилактике миопии рекомендуется подбирать современные средства и методы, при помощи которых возможно в короткие сроки получить эффект при укреплении глазных мышц, что может укрепить и сохранить зрение человека.

**РЫБАЛОВ В.И.**

Минск, гимназия № 14

Научный руководитель – Пасичниченко В.А., канд. пед. наук, доцент  
МГЛУ, Минск

## **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*Введение.* Уроки по физкультуре в школе должны быть организованы так, чтобы полностью исключить возможность травм и несчастных случаев. Ответственность за принятие всех необходимых мер по предупреждению травм несет учитель.

*Цель работы* – изучить основные причины травматизма, встречающиеся на уроках физической культуры.

*Методы исследования.* Анализ и обобщение научно-методической литературы.

*Результаты и их обсуждение.* Занятия по физической культуре требуют от учителя осведомленности о состоянии здоровья и самочувствии занимающихся.

Основными причинами травматизма различной степени тяжести являются: недостаточное внимание в ходе организации и методика проведения занятий; неудовлетворительное материальное оснащение мест занятий; недостаточный контроль за физическим состоянием занимающихся учеников; недисциплинированность занимающихся; неблагоприятные условия среды, где проводятся учебные занятия; несоблюдение последовательности при обучении действий, при использовании предметов в ходе занятий (набивные мячи, гимнастические стенки и т. п.); обеспечение страховки и помощи при выполнении сложных движений; запрещение занятий в тренажерных залах без учителя; проведение мер воспитательного и дисциплинарного воздействия.

Признаками резкого утомления являются: выраженное покраснение лица, сменяющееся сильным побледнением, пятнистой окраской кожи или посинение губ; усиленное потоотделение, чрезмерно учащенное, поверхностное, прерывистое дыхание (одышка), чрезмерное учащение пульса. Пульс анализируется учителем. После нагрузки средней величины (медленный бег, гимнастические упражнения, передвижение на лыжах, плавание с небольшой скоростью) частота пульса может достигать 120-140 уд/мин. После непродолжительного отдыха пульс должен возвращаться к норме через 3-5 мин. В зависимости от степени обнаруженного утомления учитель должен снизить физическую нагрузку (подход индивидуально) за счет уменьшения темпа движений или скорости выполнения упражнения, увеличения перерывов после упражнений.

*Выводы.* Учет выявленных признаков травматизма, физической подготовленности и функционального состояния учеников позволит избегать травматизма и нарушений состояния здоровья занимающихся физической культурой.

**СУПРУНЮК В.В.**, строительный факультет, гр. А-34,  
Брест, БрГТУ.

Научный руководитель – Орлова Н.В., канд. пед. наук, доцент кафедры ФВиС,  
БрГТУ, Брест.

## **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПРИ ВЕГЕТАТИВНО-СОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ**

*Введение.* В настоящее время не вызывает сомнения факт возможности положительного влияния физических упражнений при лечении вегето-сосудистой дистонии. Лечебная физкультура является составной частью общей физкультуры и одним из важнейших методов комплексного лечения больных ВСД, а также эффективным средством предупреждения обострений при правильном построении занятий и всего комплекса [1].

*Цель работы* – определить физиологические основы для применения специальных физических упражнений в специальной медицинской группе при данной болезни, дать некоторые методические рекомендации, а также примерную структуру занятий.

*Методы исследования.* Анализ научно-методической литературы, методы сбора и анализа текущей информации (наблюдение, анкетирование, педагогическое наблюдение); метод получения и анализа ретроспективной информации; педагогический эксперимент; метод математической обработки результатов исследования.

*Результаты и их обсуждение.* ВСД – это вазомоторное нарушение, сопровождающееся дискоординированными реакциями на различных участках сосудистой системы. Выделяют два типа вегетососудистой (или нейроциркуляторной) дистонии: ВСД по гипотоническому типу и ВСД по гипертоническому (гипертензионному) типу. Первый тип ВСД связан с периодическими понижениями артериального давления, а второй, напротив, с периодическими его повышениями [2].

Вегето-сосудистая дистония может развиваться у людей разного возраста и по разным причинам. Может проявиться не сразу, а постепенно, с возрастом, соответственно и первые ощутимые симптомы проявляются уже на поздней стадии развития заболевания: появляются скачки артериального давления, боли в области сердца; слабость и быстрая утомляемость, сердцебиение; нарушения сна; головокружение, потемнение в глазах; дрожание рук, чувство внутренней дрожи и другое.

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую систему выражается в тренировке всех основных и вспомогательных факторов гемодинамики:

- возрастает сократительная функция миокарда за счет усиления питания мышцы сердца во время выполнения физических упражнений;
- активизируется регионарный кровоток;
- вводятся в действие дополнительные (дежурные) капилляры и др.

Помимо общетонизирующего воздействия, физические упражнения оказывают направленное действие, стимулируя преимущественно функции определенных органов и систем.

Дыхательные упражнения применяют с целью улучшения и активизации функции внешнего дыхания, укрепления дыхательных мышц, предупреждения легочных осложнений.

Упражнения в равновесии активизируют не только вестибулярные, но и тонические и статокINETические рефлексy, уменьшают степень выраженности вестибулярных расстройств и могут обусловить формирование компенсаций при нарушениях вестибулярной функции.

Мышечная релаксация оказывает специальное лечебное воздействие – снижает артериальное давление.

По результатам исследования студентов СМГ БрГТУ, которое проводилось в экспериментальной группе в течение 2015/2016 учебного года, студентам была предложена определенная методика занятий физическими упражнениями с целью улучшения состояния здоровья по данному диагнозу. Было определено, что наступили значительные улучшения у студентов по выработанной структуре упражнений, а именно: нормализовалось артериальное давление, уменьшились боли в суставах и в сердце.

У больных нормализуются показатели венозного давления, увеличивается скорость кровотока как в коронарных, так и в периферических сосудах, что сопровождается увеличением минутного объема сердца и уменьшением периферического сопротивления в сосудах.

Лечебная физкультура при ВСД включает: общеразвивающие и специальные упражнения.

*Выводы.* Специальные физические упражнения при ВСД положительно воздействуют на иммунную и нервную системы занимающихся. У больных нормализуются показатели венозного давления, увеличивается скорость кровотока. Так же были выделены основные пути улучшения в состоянии здоровья студентов, страдающих ВСД, посредством лечебной физкультуры, определено значение специальных физических упражнений для улучшения функционирования всего организма в целом.

### **Литература**

1. Капралов, С.Ю. Физическая реабилитация при нейроциркулярной дистонии: методическое пособие / С.Ю. Капралов. – К : Олимпийская лит-ра, 1998. – 33с.

2. Андрущенко, Е.В. Функциональные заболевания сердечно-сосудистой системы и органов дыхания / Е.В. Андрущенко, Е.А. Красовская. – К : Здоровье, 1990. – 152 с.

**СИЛЮК А.А.**, экономический факультет, гр. ТВ-12

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Янчук М.Е., преподаватель кафедры ФВиС,  
БрГТУ, Брест

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ИНЖЕНЕРНЫХ СИСТЕМ И ЭКОЛОГИИ**

*Введение.* Бытует мнение, что отношение к спорту у человека формируется с раннего детства в семье. Но может ли университет повлиять на это? Достаточно большое значение на формирование положительного отношения к спорту у студентов оказывают следующие факторы: планомерное занятие физическими упражнениями, участие в мероприятиях спортивного характера, туристические походы, спортивные секции и, вне всякого сомнения, социум: в первую очередь семья, окружение как студенческое, так и спортивное.

Весьма мощным фактором является выработанная в вузе система вовлечения студентов в различные мероприятия спортивного характера на всех этапах обучения.

*Цель работы* – исследование физической подготовки студентов и определение роли спорта в жизни студентов факультета инженерных систем и экологии.

*Методы исследования.* В работе были использованы следующие методы: анализ литературных источников отечественных и зарубежных авторов, опрос студентов факультета инженерных систем и экологии и математико-статистическая обработка данных.

*Результаты и их обсуждение.* При опросе студентов факультета инженерных систем и экологии были получены следующие результаты: спортивные секции в детстве посещали 50-55% студентов трех курсов, а 45-50% не посещали. На данный момент занимаются в спортивных секциях 35-40% студентов.

По этим данным можно сказать, что большинство студентов, занимающихся спортом с детства, поддерживают свою физическую форму и сейчас.

На 45-50% при этом повлияли родители, в основном собственным примером. До 50% студентов интересуются спортивными новостями.

*Выводы.* Таким образом, можно сказать, что в какой-то мере родители, окружение, преподаватели должны способствовать желанию человека заниматься спортом. Преподаватель рассказывает студентам соответствующих знаниях о спорте и физической культуре, приобщает к спортивно-массовым мероприятиям, досуговым формам двигательной активности. Участие студентов в соревнованиях так же носит благоприятный характер, в культурно-ценностных аспектах внутривузовской деятельности. Главная задача – заложить ту ценность спорта в психологию личности студента, которая будет побуждать и мотивировать его действия для занятий физической культурой.

**СТАШЕВСКИЙ И.В.**

Минск, гимназия № 14

Научный руководитель – Пасичниченко В.А., канд. пед. наук, доцент  
БГАС, Минск

## **О МОТИВАЦИИ ПРИОБЩЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

*Введение.* В последнее время заметно снизилась посещаемость на занятиях физической культуры и в спортивных секциях. Проблема мотивов к занятиям физической культурой в наше время становится все более актуальной. Интересы, потребности нынешней молодежи совсем иные, нежели раньше. У старшеклассников должна быть создана прочная основа для укрепления здоровья и физического совершенствования. Важно заинтересовать школьников так, чтобы занятия физической культурой стали для них потребностью.

*Цель работы* – изучить мотивы приобщения школьников гимназии № 14 г. Минска к занятиям физической культурой.

*Методы исследования.* Изучение литературных источников, анкетирование, опрос и методы математической обработки.

*Результаты и их обсуждение.* Анкетирование было проведено с участием 86 школьников 9-11 классов, занимавшихся физической культурой по школьной программе. Анализ полученных данных показал, что занятия физкультурой в школе посещают ради укрепления здоровья 52,9% юношей и 54,8% девушек. С тем, что с помощью занятий физкультурой можно улучшить здоровье, согласны 77,1% юношей, а девушек 77,8%. Уверены в том, что занятия физкультурой помогают в снятии нервного напряжения и отрицательных эмоций 77,1% юношей и 88,1% девушек.

Забота о телосложении у старшеклассников тоже стоит не на последнем месте. Особенно это касается девушек, хотя и юноши стремятся к улучшению своего телосложения. При этом, 71,4% юношей и 40,5% девушек не хотят быть похожими ни на кого из актеров и спортсменов с красивой фигурой, они стремятся и сами изменить свое телосложение.

Мотивом может являться и участие в соревнованиях. 36,7% девушкам и 65,6% юношам нравятся элементы соперничества. В соревнованиях за класс участвует 30% девушек и 37,6% юношей.

По анкетным данным выяснилась малая посещаемость спортивных секций. Мотивом может служить в этом возрасте и оценка противоположного пола. Старшеклассникам не безразлично мнение другой половины. На занятиях все находятся на глазах друг у друга, видят то, что у одних получается хорошо, и все стремятся не отставать от них.

*Выводы.* Результаты проведенного исследования показали, что старшеклассники осознанно подходят к занятиям физической культурой, целенаправленно используют физические упражнения для совершенствования своего здоровья.

**ТИШКО Д.О., БОНДАРЧУК А.Ю.**, экономический факультет,  
гр. Ф-34, Брест, БрГТУ.  
Научный руководитель – Бажанова Г.К. ст. преподаватель кафедры ФВиС,  
Брест БрГТУ

## **ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

*Введение.* В настоящее время одной из актуальных проблем является мотивация студентов к занятиям физической культурой, поскольку в условиях трансформации сторон жизни общества увеличиваются требования к физической подготовленности студенческой молодежи, необходимой для дальнейшей трудовой деятельности.

Физическая культура и спорт являются важным средством всесторонней и гармонично развитой личности, необходимой для социального становления общества [1].

Студенческая молодежь – основной трудовой потенциал нашей страны, это будущие родители, и их здоровье и благополучие является залогом здоровья и благополучия всей нации.

Ежегодно повышается количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Из-за экономических условий, а так же быстро расширяющегося круга привлекательных для молодёжи занятий возрастает возможность альтернативного выбора своего досуга.

*Цель исследования* – выявление особенностей мотивации студенческой молодёжи к занятиям физической культурой и спортом.

*Методы исследования.* В работе применялся анализ научно-методической литературы, социологический опрос.

*Результаты и их обсуждение.* Для того, чтобы провести анализ выявления особенностей мотивации, влияющей на отношение к физической культуре, респондентам был задан вопрос: «Какие причины препятствуют вам заниматься спортом?»

Социологический опрос респондентов показал, что основными причинами, влияющими на недостаточную мотивацию студенческой молодёжи к занятиям спортом являются: отсутствие желания, недостаток свободного времени и финансовая составляющая.

Опираясь на анализ литературных источников и трансформацию сторон жизни общества, можно сделать вывод о следующих причинах.

Первая причина – это огромное разнообразие учреждений развлекательного характера. Студенты их посещают для того, чтобы отдохнуть, пообщаться с друзьями, однако, напротив, после посещения подобных развлекательных учреждений организм истощается. Например, в кинотеатрах излишний шум негативно сказывается на слухе, но не мешает гармоничному развитию здоровой личности. Сами студенты полагают, что «лучше встретиться с друзьями в кафе, нежели бегать по спортзалу».



Студенческая молодежь зачастую в часы досуга и отдыха прибегает к курению и употреблению спиртных напитков для расслабления и успокоения. И, как результат, возникает вторая причина – легкий доступ к наркотическим средствам и спиртным напиткам.

Третья причина, влияющая на развитие мотивации у студенческой молодежи, – это коммерческий характер спортивных учреждений. Многие студенты живут в общежитиях, некоторые совмещают работу с учебой. Финансовая составляющая и социальное положение студенческой молодежи являются одной из основных причин, снижающих посещение элитных спортклубов.

Большинство респондентов утверждают, что спорт для молодежи служит стимулом продвижения внутри определенной социальной группы, средством отдыха от умственных нагрузок, развлечением, возможностью «показать себя», сейчас таким средством и стимулом выступают спортивные сооружения.

Здесь можно отметить, что посещение развлекательных мероприятий несет в себе коммуникативный мотив. Одной из причин посещения данных учреждений является отдых и общение с друзьями.

При этом нельзя не отметить большое развитие интернет-коммуникации. Сегодня студенты реже встречаются в кафе и клубах, заменяя общение «лицом к лицу», так сказать «вживую», на опосредованное общение через интернет-ресурсы. Соответственно, развивается сидячий образ жизни, который отрицательно влияет на любой организм, тем более молодой.

Следует отметить, что выполнение специальных физических упражнений для мышц всего тела и зрительного аппарата значительно повышает эффективность релаксации, чем пассивный отдых.

Важную роль при занятиях спортом играет мотивация и, пожалуй, общество, которое тебя окружает [2].

*Выводы.* Отсутствие условий, недостаточно развитая инфраструктура, слабая ориентация людей на здоровьесберегающие технологии и недостаточная ориентация на высокий уровень физического развития, недостаточная мотивация, неразвитость культурно-исторических традиций, стимулирующих здоровый образ жизни являются основными факторами, влияющими на отношение студенческой молодежи к занятию спортом.

### **Литература**

1. Бауэр, В.А. Формирование интересов и потребностей к занятиям физической культурой и спортом у будущих учителей: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.А. Бауэр. – М., 1987. – 23 с.
2. Лотоненко, А.В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.В. Лотоненко. – Краснодар, 1998. – 39 с.

**ТРОФИМУК Т.А., МИШКЕВИЧ Е.Д.**, машиностроительный факультет,  
гр. П-340, Брест, БрГТУ.  
Научный руководитель – Козулько А.Н., доцент кафедры ФВиС,  
БрГТУ, Брест

## **ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ**

*Введение.* В системе образования молодежи возрастающее значение имеет физическое воспитание. Физическая культура как часть общей культуры направлена на развитие физического и психофизиологического потенциала человека, повышение его работоспособности, социальной и творческой активности[2]. Роль физической культуры в оздоровлении общества возрастает в связи с имеющейся тенденцией к снижению уровня здоровья и физической подготовленности учащихся, растущей угрозой употребления молодежью наркотиков и алкоголя, переносом ее интересов с духовных ценностей на материальные, увлеченностью компьютерными играми с элементами агрессии, жестокости, низкопробной культуры [1,3].

*Цель работы* – изучение и анализ мотивации к физкультурно-оздоровительным занятиям у студентов Брестского государственного технического университета.

*Методы исследования.* Основными методами исследования физического развития являются: анализ и обобщение литературных данных; анкетирование; математическая статистика.

*Результаты и их обсуждение.* Для наиболее точного определения мотивации к физкультурно-оздоровительным занятиям у студентов было проведено исследование. В анкетировании приняли участие 82 студента строительного факультета 2 курса специальности ПГС, из них 40 девушек и 42 парня. После обработки полученных результатов анкетирования, были получены следующие данные.

Большинство студентов второго курса оценивают состояние своего здоровья как хорошее – 65% (53 человека), остальные 35% считают свое здоровье нормальным (29 человек). На вопрос «Имеете ли Вы вредные привычки?» отрицательно ответили 35% студентов (29 человек). Остальные 65% дали ответ «да, курю / употребляю спиртные напитки» (53 человека). Следующим был задан вопрос о питании. Он предполагал возможность выбора нескольких вариантов ответа. Полноценным свое питание назвали 21% респондентов (17 человек), сбалансированным – 24% (20 человек). Регулярно питаются 42,2% (25 человек); 66,3% (54 человека) считают, что питаются рационально. В вопросе об источниках и степени информированности о влиянии физической культуры на организм человека, который также предполагал возможность нескольких вариантов ответа, 71% студентов (58 человек) указали, что ознакомлены о влиянии физической культуры на организм человека из интернета, 29% – от преподавателей

(24 человека). Регулярно занимаются физической культурой в свободное время 30% студентов (25 человек), самостоятельно занимаются 12% студентов (10 человек), 24% студентов (20 человек) не видят для себя необходимости в занятиях. Остальные 34% (27 человек) не занимаются по субъективным причинам, осознавая, однако, значение занятий. Студенты, не занимающиеся физической культурой систематически (47 человек), среди причин, препятствующих этому, в большинстве своем отметили нехватку денежных средств и материально-технического обеспечения – 40% (19 человек) и усталость, нежелание заниматься – 30% (14 человек). Также 30% (14 человек) отметили отсутствие навыков и привычки заниматься. Результаты говорят об общей загруженности студентов и недостатке денежных средств на дополнительные занятия в зале. Это связано, прежде всего, с отсутствием бесплатных занятий в секциях по видам спорта. На вопрос: «Какие дополнительные занятия оздоровительной направленности вы предпочитаете?» (вопрос также предполагал возможность нескольких вариантов ответа) подавляющее большинство девушек ответили, что предпочитают нетрадиционные виды занятий физической культурой – 80% (32 человека). Молодые люди предпочитают силовую атлетику 71% (30 человек). Так же большой интерес студенты проявили к туристическим походам и слетам 40% (33 человека). Доминирующей мотивацией в занятиях физической культурой девушки назвали желание улучшить фигуру, осанку, похудеть 70% (28 человек); из второстепенных мотиваций ведущее место занимает желание укрепить здоровье 20% (8 человек) и 10% (4 человека) – удовлетворение двигательного голода, желание поиграть, подвигаться. У юношей доминирующей также является мотивация улучшения фигуры, наращивания мышечной массы 57% (24 человека).

*Вывод.* На основании изучения и обработки нашего исследования оказалось, что мотивационная заинтересованность студентов строительного факультета Брестского государственного технического университета в занятиях физической культурой находится на не высоком уровне, так как девушки предпочитают занятия нетрадиционными видами физической культуры, которые не включены в программу вуза и требуют значительных финансовых вложений, которые студентки не могут себе позволить, молодые люди предпочитают силовую атлетику, но отсутствуют бесплатные секции. Это напрямую сказывается на здоровье и работоспособности.

### **Литература**

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, 2003. – С. 186-202.
2. Бароненко, В.А. Основы здорового образа жизни / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт, В.Н. Люберцев. – Екатеринбург : УГТУ, 2001. – С. 93-120.
3. Желобкович, М.П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи: учеб.-метод. пособие / М. П. Желобкович, Р. И. Купчинов. – Минск: БЕЛПОЛИГРАФ, 2004. – С. 88-112 с.

**ХИЛЬ В.В.**

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Кудрицкий В.Н., канд. пед. наук, доцент, профессор БрГТУ, Брест

## **ОРТЕЗЫ КАК НЕТРАДИЦИОННЫЕ СРЕДСТВА, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРОФИЛАКТИКУ СКОЛИОЗА**

*Введение.* При профилактике сколиоза эффективным средством может быть использование различных ортезов (корсетов). Ортезы – это приспособления, которые помогают справляться с проблемами опорно-двигательного аппарата, они включают простые изделия, такие как ортопедические стельки, и сложные – современные экзоскелеты.

*Цель работы* – изучить эффективные методики, применяемые при профилактике и лечении сколиозов.

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

*Результаты и их обсуждение.* При сколиозах I и II степени с высокой вероятностью происходит увеличение степени деформации позвоночника, поэтому предпочтение необходимо отдавать упруго-эластичным и упругим компенсационно-реклинирующим ортезам.

Такие ортезы не являются опорой для позвоночника, однако они обеспечивают компенсацию мышечной недостаточности, опосредованно разгружают позвоночник с переносом части нагрузки на дугоотростчатые суставы, ограничивают максимальную амплитуду движений позвоночника и стабилизируют его физиологическое положение при статической позе.

Рекомендуется ортезы носить не менее 6 часов в день, продлевая этот период при длительных нагрузках или статичном положении. Корректирующий эффект таких ортезов основан на трехточечной модели деформации. При этом минимальная протяженность ортеза по сегментам позвоночника должна соответствовать расположению основных дуг деформаций.

*Выводы.* Эффективность профилактики сколиозов зависит от правильного подбора как средств физического воспитания, так и ортезов, направленных на укрепление костной и мышечной системы организма.

Также в процессе профилактики сколиоза рекомендуется, кроме общепринятых средств и методов, широко использовать релаксационную физическую культуру. Она является доступным и самым эффективным средством при организации самостоятельных занятий для занимающихся разных возрастов, пола и степени сколиозов.

**ХОРУЖАЯ С.В.**

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Козлова Н.И., канд. пед. наук, доцент кафедры ФВиС, БрГТУ, Брест

## **ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

*Введение.* Патологии позвоночника чрезвычайно распространены в современном обществе. Такие заболевания, как например сколиоз, приводят к нарушениям работы многих внутренних органов. Сколиозом называется искривление позвоночника во фронтальной плоскости. При взгляде со спины позвонки должны располагаться ровно сверху вниз, при сколиозе линия позвонков отклоняется вправо, влево (С-образный сколиоз) или в обе стороны (S-образный сколиоз).

*Цель работы* – исследовать влияния физических упражнений при лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата.

*Методы исследования.* В работе применялись следующие методы научных исследований: анализ литературных и интернет-источников, педагогические наблюдения, опрос.

*Результаты и их обсуждение.* Причины, которые могут привести к нарушениям осанки (сколиозу) многочисленны. Отрицательное влияние на формирование осанки оказывают социально-гигиенические факторы, в частности длительное пребывание ребенка в неправильном положении тела. В результате неправильного положения тела происходит образование навыка неправильного положения тела. В одних случаях этот навык формируется при отсутствии функциональных и структурных изменений со стороны опорно-двигательного аппарата, а в других – на фоне патологических изменений в опорно-двигательном аппарате врожденного или приобретенного характера.

В основе нарушений осанки часто лежит недостаточная двигательная активность (гиподинамия) или нерациональное увлечение однообразными физическими упражнениями, неправильное физическое воспитание. Кроме того, появление неправильной осанки (сколиоза) связано с недостаточной чувствительностью рецепторов, определяющих вертикальное положение позвоночника или ослабление мышц, удерживающих это положение, с ограничением подвижности в суставах, акселерацией современных детей.

Причиной сколиоза могут быть также заболевания внутренних органов, снижение зрения, слуха, недостаточная освещенность рабочего места, несоответствующая росту ребенка мебель и др.

Чтобы снизить риск развития этих патологий, следует проводить их профилактику в виде гимнастики, смены образа жизни. Но обычно люди не находят достаточно времени и сил для этих мер. В этом случае отлично подходит тренажер для позвоночника и укрепления мышц спины. С помощью этого устрой-

ства можно укрепить мускульный каркас спины, снять усталость и напряжение мышц, улучшить кровообращение в позвоночных сегментах. Занятия на тренажере не займут много времени, понадобится всего несколько свободных минут в сутки.

Один из основных этапов восстановления человека при заболеваниях опорно-двигательного аппарата – лечебная физическая культура (ЛФК). В процессе занятий ЛФК используются специальные тренажеры, которые помогают пациентам эффективно восстанавливать организм, утраченные функции, возвращать мышцам привычную активность. Кроме того, они служат отличным средством профилактики многих заболеваний опорно-двигательного аппарата. Физиотерапевтические тренажеры созданы с учётом особенностей человека с проблемами ОДА.

*Выводы.* Комплексное использование средств, методов и форм организации занятий по физической культуре с детьми с ослабленным здоровьем способствует укреплению здоровья, повышению умственной и физической работоспособности. Физические упражнения необходимо применять при лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата. Занятия лечебной физической культурой должны быть систематическими и регулярными, только в этом случае можно рассчитывать на максимальный положительный эффект.

#### **Литература**

1. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура / В.А. Епифанов. – М.: издательский центр «Академия», 2008. –231 с.
2. Гребова, Л.П. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков / Л.П. Гребова. – М.: издательский центр «Академия», 2006. – 176 с.
3. Огурцова, А.О. Влияние физкультуры на опорно-двигательный аппарат / А.О. Огурцова // Спорт в школе и здоровье детей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/587732/>. – Дата доступа: 02.03.2017.

**ЧЕХОВИЧ М.А.**

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Грудовик Т.Н., ст. преподаватель кафедры ФВиС, БрГТУ, Брест

## **ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ВОДЫ ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ**

*Введение.* Вода – один из основных «элементов» организма: в тканях ее содержание равно примерно 70-80%, в мозге 75%, а в крови 92%. Занимаясь спортом, каждый хочет получить от занятий максимальный результат.

Кто-то занимается для того, чтобы похудеть и избавиться от лишних килограммов и сантиметров, кто-то хочет нарастить мышечную массу и набрать в весе, а кто-то просто старается поддерживать тело в хорошей форме и заботится о своём здоровье.

В любом случае для того, чтобы физические нагрузки были эффективными, необходимо соблюдать ряд правил. Одно из них – это режим употребления воды.

*Цель работы* – изучить физиологическое значение воды во время физических нагрузок.

*Методы исследования.* В работе применялись следующие методы исследования: анализ литературных источников; педагогическое наблюдение.

*Результаты и их обсуждение.* Научные исследования в области изучения физической подготовки показывают, что во время физических нагрузок вода необходима, прежде всего, для терморегуляции организма и нормального протекания обмена веществ.

Количество потерянной жидкости зависит от интенсивности физических нагрузок, массы тела и температуры окружающей среды.

Известно, что при потере жидкости кровь человека сгущается, становится более вязкой, а мозг и мышечные ткани при этом остро нуждаются в кислороде и питательных веществах.

В результате сердце начинает работать с утроенной силой, чтобы гнать по венам загустевшую кровь. Увеличивается пульс, возрастает температура тела, повышается артериальное давление.

Как следствие – потеря выносливости, плохая координация, потеря пространственной ориентации.

Многие занимающиеся принимают эти симптомы за эффективность получаемой нагрузки, а не за последствия обезвоживания. В результате возникает опасность для сердца и мозговой деятельности, а эффективность получаемых физических нагрузок сводится к нулю.

Поэтому важен правильный режим употребления воды.

Во время физических нагрузок необходимо употреблять только чистую питьевую воду.

За полтора часа до начала занятий следует выпить 200-400 мл воды, что поможет организму «разогреться» и настроиться на активную работу.

Доказано, что наиболее эффективным способом восполнения недостатка жидкости в организме является постепенное употребление воды небольшими порциями во время физических нагрузок.

Пить воду следует маленькими порциями по 100-150 мл каждые 15 минут, дав перед этим организму 1-2 минуты отдыха. Рекомендуемая температура воды должна составлять 12 градусов, чтобы более эффективно охладить организм.

Чем интенсивнее занятие и больше нагрузки, тем больше воды следует употреблять.

Известно, что даже после окончания физических нагрузок, запущенные метаболические процессы продолжают сжигать жиры и распределять по организму полезные и питательные вещества ещё в течение некоторого времени.

Чтобы продлить этот процесс, необходимо «подпитать» организм, восполнив запасы потерянной жидкости. Для этого после окончания занятий следует выпить до 600 мл воды, также разделяя ее на порции по 150 мл каждые 15 минут в течение двух часов.

Кроме того, специалисты отмечают важность употребления воды и в те дни, когда есть перерыв в занятиях физическими упражнениями. Только чистая питьевая вода способна поддерживать необходимый организму баланс жидкости.

Попадая в кровь, она обеспечивает свободный транспорт активных веществ, что помогает организму эффективнее бороться с токсинами и шлаками.

Пить воду в такие дни также следует небольшими порциями. Рекомендуется употреблять до двух литров воды в день.

Количество потребляемой жидкости необходимо рассчитывать индивидуально, в зависимости от массы тела, интенсивности нагрузок и индивидуальных потребностей организма.

*Выводы.* Во-первых, обезвоженный организм не способен эффективно функционировать, что может привести ко многим неприятным последствиям, вплоть до обмороков и проблем с сердцем.

Во-вторых, правильный режим употребления воды позволяет грамотно рассчитать интенсивность и объем физических нагрузок.

В-третьих, соблюдение данных рекомендаций по употреблению жидкости во время физических нагрузок поможет организму сохранить правильный и здоровый водный баланс, что, в свою очередь, усилит эффективность занятий.



**ЧАЙКОВСКАЯ А.А.**, строительный факультет, гр. ПП-12,  
Брест, БрГТУ.

Научный руководитель – Козлова Н.И., канд. пед. наук, доцент, доцент  
кафедры ФВиС, БрГТУ, Брест

## **ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ**

*Введение.* Молодежь – это будущее нашей страны. Состояние здоровья и образ жизни молодых людей является одной из главных предпосылок развития страны. При рассмотрении состояния здоровья молодых людей выявлено, что в области здоровья молодежи существует реальная угроза будущему развитию общества в нашем государстве. На сегодняшний день формирование здорового образа жизни является одним из основных направлений государственной молодежной политики.

*Цель работы* – определить проблемы формирования здорового образа жизни современной молодежи.

*Методы исследования.* В работе применялись следующие методы: анализ литературных и интернет-источников, педагогические наблюдения, опрос, анкетирование.

*Результаты и их обсуждение.* В современном мире проблемы поддержания здорового образа жизни выходят на первый план. Проблемы употребления психотропных веществ среди молодых людей набирают все большие обороты. Все чаще в СМИ слышна ужасающая статистика смертности от употребления психо-активных веществ. Данная проблема получила свое распространение под влиянием современной моды. В масс-медиа мы видим рекламу табачной и алкогольной продукции. В художественных фильмах чаще встречаются сцены с употреблением наркотических веществ. Все это откладывается в подсознании молодых людей, которые наблюдают за этим на экранах телевизоров или мониторов. Так же отмечен рост числа хронических заболеваний от употребления психоактивных веществ, таких как болезни органов дыхания и органов пищеварения. По данным отделения профилактики ВИЧ/СПИД, общее количество случаев ВИЧ-инфекции в возрастной группе 15-29 лет составляет 9 867 человек (удельный вес в общей структуре ВИЧ-инфицированных – 50,3%).

Как правило, отдых современной молодежи заключается в «прожигании жизни» в ночных клубах, где каждый подобный «отдых» проводится (с целью расслабиться) путем употребления тех или иных психотропных веществ. В данные заведения попадают несовершеннолетние молодые люди, и здесь же они могут приобрести любой из видов психоактивных веществ, начиная со слабоалкогольной продукции и заканчивая наркотическими веществами. Данная проблема не является ни для кого секретом, но для ее разрешения предпринимается недостаточно усилий.

На сегодняшний день на профилактическом учете по употреблению алкоголя в Республике Беларусь состоят 18 тысяч молодых людей до восемнадцати

лет. По рекомендациям ВОЗ, чтобы узнать реальную цифру, надо умножить официальную на четыре. Данные последних лет свидетельствуют о том, что алкоголизм в юношеском возрасте формируется вследствие приема пива, либо слабоалкогольных напитков. Из числа потребителей ежедневно или через день пьют алкогольные напитки (включая пиво) 33 процента юношей и 20 процентов девушек. Доля регулярно потребляющих пиво людей составляет 76 процентов. Большое распространение привычек, наносящих вред здоровью, – курение (45%), употребление алкоголя (25%), низкая физическая активность (53%).

Рассматривая проблемы формирования здорового образа жизни, можно отметить, что многие представители современной молодежи не желают заниматься физической культурой и спортом. Эта проблема объясняется тем, что молодые люди в настоящее время не имеют достаточной мотивации для занятий.

По данным выборочного обследования домашних хозяйств по уровню жизни, на начало 2015 года физкультурой и спортом занимались 45,6% молодых мужчин и 40,8% молодых женщин 16–30 лет. По данным обследования, среди молодежи, занимающейся физической культурой и спортом, доля тех, кто посещает организованные занятия, среди мужчин составляет 56,1%, среди женщин – 46,3%.

Среди населения, проживающего в городах, доля тех, кто занимается физической культурой и спортом, в 2 раза выше, чем среди сельских жителей – 29,3% против 14,9%. Политика в области здравоохранения неразрывно связана с политикой в области физической культуры, спорта, туризма, так как занятия спортом, активный и здоровый образ жизни населения играют важную роль в профилактике большинства заболеваний.

*Выводы.* Сохранение и укрепление здоровья населения Беларуси возможно при соблюдении следующих условий – формирование в системе социальных и духовных ценностей общества важности здорового образа жизни, мотивации быть здоровым; обеспечение государством правовых, экономических, организационных и инфраструктурных условий для ведения здорового образа жизни.

### **Литература**

1. Современные проблемы формирования здорового образа жизни среди детей и молодежи [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://moluch.ru/archive/81/14591/> . – Дата доступа: 05.04.2017.

2. Масштабы подросткового алкоголизма в Беларуси специалисты называют катастрофическими [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://news.tut.by/society/383651.html>. – Дата доступа: 05.03.2017.

**ШЕМЕТЮК Д.С., ЗАРЕЦКАЯ Я.А.**, экономический факультет, гр.Ф-34,  
Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Бажанова Г.К., старший преподаватель кафедры ФВиС,  
БрГТУ, Брест

## **ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ВЛИЯЮЩИЕ НА АКТИВНУЮ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ**

*Введение.* Студенческая молодёжь составляет особую социальную группу, объединённую определённым возрастом, специфическими условиями труда и жизни. Процесс жизнедеятельности, а также следующие факторы, непосредственно связанные с учебной деятельностью: продолжительность учебного дня, учебная нагрузка по расписанию, перерывы между занятиями, состояние аудиторий, социально-психологическая атмосфера, нестабильное и несбалансированное питание и др., оказывают серьёзное влияние на состояние здоровья молодёжи. Студенческой молодёжи большого города непросто сохранить здоровье в условиях ежедневного воздействия множества негативных для организма факторов, влияющих как на его физическое, так и на психическое здоровье. Ведётся обширная пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ), государственными органами и отдельными организациями разработаны специальные региональные программы оздоровления. Образ жизни – один из критериев общественного прогресса, это лицо человека.

*Цель исследования* – содействовать формированию у студентов общекультурных и профессиональных компетенций в области здоровьесберегающих технологий в различных социальных средах.

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

*Результаты и их обсуждение.* Образ жизни во многом определяет культуру здоровья и безопасности студента, влияет на его будущее, но при этом студенты самостоятельно не готовы вести его, ожидая грамотной помощи со стороны вуза. Первостепенной задачей вуза является обращение внимания студента на ведение ЗОЖ, который может служить качественной предпосылкой будущей самореализации в профессиональном и творческом плане, их активного долголетия, способности к созданию здоровой семьи. Социологический опрос, проведенный среди студентов БрГТУ, обучающихся на 1 курсе, показал, что студенческая молодёжь ставит здоровье на первое место в иерархии жизненных приоритетов, однако не предпринимает должных мер по его сохранению. В этой связи, вполне обоснованным является осознание роли ЗОЖ и укрепления здоровья обучающихся с учётом того, что, по данным всемирной организации здравоохранения, здоровье человека на 50–55% зависит от образа его жизни, более чем на 20% – от состояния окружающей среды, на 15–20% от наследственности и лишь на 10% составляет вклад медицины.

Общеизвестно, что образовательный процесс в вузе предполагает не только обучение и воспитание, но и оздоровление студентов, формирование у них понятия культуры здоровья. Одним из основных направлений деятельности учебных заведений должно стать создание в студенческой среде климата, предполагающего сохранение и укрепление здоровья, поддержание здорового образа жизни, формирование высокой духовной и нравственной культуры обучающихся.

Сохранение и укрепление здоровья находятся в прямой зависимости от уровня теоретических знаний и практических навыков студентов, мотивации на ведение здорового образа жизни, осознания ими личной ответственности за собственное благополучие и благополучие общества [1].

Медико-валеологический блок знаний становится приоритетным и позволяет решать задачи, поставленные государственными стандартами.

Анализ существующих программ показал, что современной студенческой молодежи необходим новый, «модульный», «универсальный» подход к «здоровьесозидающему» компоненту, отвечающему за изменение отношения молодых людей к своему здоровью как к гаранту жизнедеятельности, и созданию у них практики здорового образа жизни. Формирование основ его возможно на основе дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», в которой заложены базовые знания и представления студентов о культуре безопасности. Но для комплексного решения задачи, поставленной государством, необходима дисциплина, ориентированная на формирование культуры безопасности и укрепление здоровья; на формирование знаний и практических действий в системе овладения культурой здоровья.

*Выводы.* Залогом сохранения здоровья является здоровый образ жизни в совокупности с полноценным духовным и физическим развитием. И никакая наука и лекарственные рецепты не помогут, если не будет необходимой высокой культуры поведения, высокой культуры жизни и культуры мысли, а также процессов мышления, направленных на реализацию жизненных приоритетов. Таким образом, с созданием нового, «модульного» подхода к «здоровьесозидающему» компоненту возникнет возможность на подготовку студенческой молодежи к сохранению личного здорового образа жизни и обеспечение его в обществе, в различных социальных сферах и институтах.

### **Литература**

1. Ребко, Э.М. Развитие культуры здоровья студентов как основа формирования культуры безопасности жизнедеятельности / Э.М. Ребко, А.П. Федорова // Молодой ученый. – 2014. – №3. – С. 1005–1009.

## Содержание

### **1. АГЕЕВЕЦ Я.А., ХЕВУК И.В.**

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ СКОЛИОЗЕ..... 4

### **2. БЕЛАЯ А.И.**

ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ  
ФУНКЦИОНАЛЬНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ  
СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ..... 6

### **3. БАКАНОВИЧ В.Е., ПРОКОПОВИЧ М.А.**

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ И СТУДЕНТОВ 1972 ГОДА .....8

### **4. БЕГУС А.Л.**

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВОДНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЦЕЛЯХ ..... 10

### **5. ВАСИЛЮК А.В.**

КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ..... 11

### **6. ВОЙНОВА А.В.**

КОРРЕЛЯЦИОННАЯ РИТМОГРАФИЯ В ОЦЕНКЕ СОСТОЯНИЯ  
СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ  
В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ..... 13

### **7. ГНИЦЕВИЧ Д.А., ГОЛУБ М.П.**

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
В СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ СТРАНЫ..... 14

### **8. ГАЙДУЧИК К.А.**

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА..... 16

### **9. ДЫНЬ А.В.**

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА..... 17

### **10. ДАНИЛОВА Я.Д.**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ – ЗАЛОГ ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ..... 18

### **11. ЖУРАВЛЕВА Ю.В., БЕЛАЯ О.В.**

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ФИЗИЧЕСКОМУ  
ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ..... 20

<b>12. ЗДАНОВИЧ Е.Н., КОСТЮЧУК К.В., ПАШУК А.В.</b> АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ В ЖИМЕ ШТАНГИ ЛЕЖА У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН ПРИ ПОДГОТОВКЕ К I КУБКУ МИРА ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ .....	22
<b>13. ИЛЬЮШЕНКО М.В.</b> ФИТНЕС В СИСТЕМЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП .....	24
<b>14. КОРЗУН А.А.</b> БЫТОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СРЕДСТВО ПОЛУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ .....	26
<b>15. КОЗЛЯНКО Е.А., КНЫШ М.О.</b> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЙ ПРИНЦИП СПОРТИВНОЙ ДЕМОГРАФИИ .....	28
<b>16. КАРАТЧЕНЯ М.О.</b> ДОЗИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК С УЧЕТОМ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ТРЕТЬЕГО КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ИНЖЕНЕРНЫХ СИСТЕМ И ЭКОЛОГИИ .....	30
<b>17. КУДРИЦКИЙ В.Я.</b> БАСКЕТБОЛ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, НАПРАВЛЕННОЕ НА УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ .....	32
<b>18. КУДРИЦКИЙ М.Ю.</b> ТРЕНАЖЕРЫ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО, НАПРАВЛЕННОЕ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ .....	33
<b>19. КУДРИЦКИЙ В.Я.</b> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО, НАПРАВЛЕННОЕ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ .....	34
<b>20. КУДРИЦКИЙ М.Ю.</b> СРЕДСТВА И МЕТОДЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРОФИЛАКТИКУ СКОЛИОЗОВ .....	35
<b>21. КОВАЛЬСКАЯ И.Ю.</b> «ПИЛАТЕС» КАК МЕТОД, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРОФИЛАКТИКУ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ .....	36

<b>22. КАЗАРЯН К.А.</b> ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.....	38
<b>23. КУНЦ Д.А.</b> ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТЫ .....	40
<b>24. ЛЕЩЕНКО Е.А., ПРАКТИКА А.О.</b> ВЛИЯНИЕ СИЛОВЫХ НАГРУЗОК НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ .....	42
<b>25. ЛАЗУТА Ю.П.</b> ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ .....	44
<b>26. МАСЮК Е.П.</b> ФИТБОЛ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ .....	46
<b>27. МАКАРУК Т.А.</b> САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ .....	48
<b>28. ОЗАРЧУК М.Ю.</b> ОСОБЕННОСТИ КЛАССИФИКАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ .....	49
<b>29. ОНАНЧУК А.И., СМИРНОВА А.С.</b> СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ .....	50
<b>30. ПОПОВ А.Н.</b> ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	52
<b>31. ПАРФЕНЮК Т.А., РОГАЧ Н.Н.</b> ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ .....	54
<b>32. ПРОТАСЕВИЧ Е.И.</b> ПРОФИЛАКТИКА МИОПИИ СОВРЕМЕННЫМИ МЕТОДАМИ .....	56
<b>33. РЫБАЛОВ В.И.</b> ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ .....	57

<b>34. СУПРУНЮК В.В.</b> ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВА ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПРИ ВЕГЕТАТИВНО-СОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ .....	58
<b>35. СИЛЮК А.А.</b> ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ИНЖЕНЕРНЫХ СИСТЕМ И ЭКОЛОГИИ .....	60
<b>36. СТАШЕВСКИЙ И.В.</b> О МОТИВАЦИИ ПРИОБЩЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ .....	61
<b>37. ТИШКО Д.О., БОНДАРЧУК А.Ю.</b> ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.....	62
<b>38. ТРОФИМУК Т.А., МИШКЕВИЧ Е.Д.</b> ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ.....	64
<b>39. ХИЛЬ В.В.</b> ОРТЕЗЫ КАК НЕТРАДИЦИОННЫЕ СРЕДСТВА, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРОФИЛАКТИКУ СКОЛИОЗА .....	66
<b>40. ХОРУЖАЯ С.В.</b> ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА .....	67
<b>41. ЧЕХОВИЧ М.А.</b> ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ВОДЫ ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ.....	69
<b>42. ЧАЙКОВСКАЯ А.А.</b> ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ.....	71
<b>43. ШЕМЕТЮК Д.С., ЗАРЕЦКАЯ Я.А.</b> ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ВЛИЯЮЩИЕ НА АКТИВНУЮ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ.....	73



Научное издание

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

**Тезисы докладов VIII региональной студенческой  
научно-методической конференции  
УО «Брестский государственный технический университет»**

г. Брест, 19 апреля 2017 год

Ответственный за выпуск: Орлова Н.В.  
Редактор: Боровикова Е.А.  
Компьютерная вёрстка: Соколюк А.П.  
Корректор: Никитчик Е.В.

---

Издательство БрГТУ.

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

Подписано в печать 27.06.2017 г. Формат 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

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

Усл. печ. л. 4,65. Уч. изд. л. 5,0. Заказ № 551.

Тираж 50 экз. Отпечатано на ризографе учреждения  
образования «Брестский государственный технический  
университет». 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.

ISBN 978-985-493-395-5

