

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования

«Брестский государственный университет

имени А.С. Пушкина»



БРЕСТ

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФОРМИРОВАНИЯ
И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ

VII международной
научно-практической конференции,
посвященной 1000-летию Бреста

Министерство образования Республики Беларусь
Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина (Беларусь)
Сибирский федеральный университет (Красноярск, Россия)
Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК, Москва, Россия)
Университет имени Адама Мицкевича (Познань, Польша)
Белорусский государственный университет (Минск, Беларусь)
Барановичский государственный университет (Беларусь)
Управление по спорту и туризму Брестского облисполкома
Брестская областная ОСРГОО «Белорусское общество «Знание»»

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЗДОРОВЬЕ-2019

**Тезисы докладов
VII Международной научно-практической конференции,
посвященной 1000-летию Бреста
24–26 октября 2019 года**

Брест 2019

УДК 37.015.31:796(082)

ББК 74.200.55я43

C56

Редакционная коллегия:

кандидат биологических наук, доцент А. Н. Герасевич (гл. редактор);

кандидат педагогических наук, доцент А. В. Шаров

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор В. А. Коледа;

кандидат педагогических наук, доцент В. В. Трифионов

C56 Современные проблемы формирования и укрепления здоровья
[Электронный ресурс]: тез. докл. VII Междунар. науч.-практ. конф.,
посвящ. 1000-летию Бреста, Брест, 24–26 октября 2019 г. / редкол. :
А. Н. Герасевич (гл. редактор), А. В. Шаров. – Брест : Издательство
БрГТУ, 2019. – 105 с. – 1 опт. компакт-диск (CD-RW).

ISBN 978-985-493-472-3

В сборник включены тезисы докладов, представленные участниками из Беларуси, России, Украины, Латвии, Польши, Германии и Израиля на VII Международной научно-практической конференции «Здоровье-2019», посвященной 1000-летию Бреста. Материалы посвящены антропологическим аспектам физического развития, двигательной активности и здоровья детей дошкольного возраста, школьников и студентов, медико-биологическим и экологическим аспектам здоровьесформирующих технологий, физической культуры и массового спорта, психолого-педагогическим, культурологическим и социальным аспектам формирования здорового образа жизни, проблемам физической реабилитации и рекреации разных групп населения, научно-методическому обеспечению занятий по физической культуре, ЛФК и двигательной реабилитации с лицами разного возраста, имеющими отклонения в состоянии здоровья, а также проблемам подготовки специалистов с высшим образованием и кадров высшей научной квалификации в области физической культуры и спорта, оздоровительных технологий.

Материалы сборника предназначены для специалистов и преподавателей дошкольных учреждений, школ и вузов, врачей, валеологов, реабилитологов, научных работников, аспирантов, магистрантов и студентов.

Ответственность за оформление и содержание материалов несут авторы.

УДК 37.015.31:796(082)

ББК 74.200.55я43

ISBN 978-985-493-472-3

© БрГУ имени А.С. Пушкина, 2019

© Оформление. Издательство БрГТУ, 2019

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ
РЕЗЕРВНЫХ СБОРНЫХ КОМАНД РОССИИ
В РЕЖИМЕ NON STOP**

Аверясова Ю.О.

РЭУ имени Г.В.Плеханова, Москва, Россия

Введение. Принципиально новый подход к управлению процессом спортивной подготовки баскетболистов может быть обеспечен бурным развитием информационных технологий, которые позволяют отслеживать состояние спортсменов, уровень различных показателей их психического состояния, психофизического статуса в режиме NON STOP. Анализ, синтез, систематизация такого объема информации позволят вывести процесс спортивной подготовки баскетболистов на качественно новый уровень.

Работа раскрывает проблему, связанную с поиском путей внедрения современных цифровых технологий в активный процесс управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов, ориентированных на оптимизацию психолого-педагогического обеспечения баскетболистов за счет точных, тщательно выверенных тренировочных воздействий в результате анализа круглогодичной диагностики специальной и психологической подготовленности спортсменов, анализа и своевременной коррекции тренировочного процесса.

Цель: определить содержание психолого-педагогического обеспечения спортивной подготовки баскетболистов.

Методы: психодиагностическое тестирование; моделирование, педагогический эксперимент; математическая статистика

Результаты. Анализ научно-методической литературы позволил нам определить структуру готовности у баскетболистов к соревнованиям, представить ее в виде модели. Модель состоит из модулей (компонентов): мотивация; знания; рефлексивный (удовлетворенность). Каждый модуль включает компоненты (параметры) и критерии. *Модуль «Мотивация»* составляют компоненты: мотивация к отбору; желание попасть на сборы; попасть в основной состав сборной команды; мотивация на победу. *Модуль «Знания»* – знания методов психодиагностики на основе современных программно-диагностических комплексов и цифровых технологий, умение интерпретировать данные и регулярно проводить мониторинг; *модуль «Удовлетворенность»* представлен компонентами: удовлетворенность спортсмена и тренера деятельностью психолога и готовность к познанию (ГП), самосовершенствованию (ГСС) и саморазвитию (ГСР) в применении

психологических практик в процессе тренировочно-соревновательной деятельности).

Выводы. Представленная модель обеспечивает формирование навыков саморегуляции, самоконтроля, самопрограммирования на основе мониторинга психодиагностики; повышает уровень удовлетворенности условиями, средствами и методами тренировки; достижение максимально возможного уровня готовности для самореализации в соревнованиях (психофизиологических показателей) и т.п.

ХОЛЕСТЕРИН СНИЖАЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ 24-ЭПИБРАССИНОЛИДА

Альциванович К.К.

ООО «Миконик Технолоджис», Минск, Беларусь

Введение. Одним из факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, в первую очередь, атеросклероза и ишемической болезни сердца, является гиперхолестеринемия. Для снижения высокого уровня холестерина, наряду с соответствующей диетой, используются статины как наиболее эффективные холестерин снижающие лекарственные средства. Однако их применение имеет определенные ограничения и может привести к ряду побочных эффектов. Поиск новых холестерин снижающих агентов с высокой эффективностью и безопасностью указывает на возможное использование для этих целей природных соединений класса брассиностероидов. *Цель исследования:* изучение свойств одного из наиболее эффективных представителей класса стероидных растительных гормонов – 24-эпибрассинолида (24-ЭБ).

Результаты. Проведенные испытания показали, что прием 24-ЭБ приводил к значительному снижению уровня холестерина как у животных, так и у человека. Наряду со снижением уровня общего холестерина в крови, положительно изменялись липопротеиды низкой (ЛПНП) и высокой (ЛПВП) плотности, триглицериды, фосфолипиды. В экспериментальных моделях профилактического и лечебного действия в условиях атерогенной гиперхолестеринемией диеты у животных отслеживались дозозависимые эффекты 24-ЭБ на ключевые показатели липидного обмена, выраженные морфологические изменения сосудов, а также сравнимое по эффективности действие с одним из статинов – ловастатином. Результаты многолетних тестирований применения биологически активной добавки к пище «Фитонол», содержащей до 100 мкг 24-ЭБ в суточной порции, с курсовым периодом один месяц, в условиях тренировочного процесса показали снижение содержания общего холестерина и триглицеридов в сыворотке крови

у спортсменов. В испытаниях на добровольцах применение «Фитонола» способствовало также увеличению ЛПВП и снижению ЛПНП (US Patent 6,998,397).

Возможный механизм эффектов 24-ЭБ на липидный обмен может быть связан с его влиянием на ядерные рецепторы LXR и FXR, задействованные в обратном транспорте холестерина и его превращении в желчные кислоты. Другое возможное объяснение холестерин снижающего действия 24-ЭБ связано с его способностью регулировать текучесть и проницаемость мембран клеток и активность белков, ассоциированных с мембраной. С этим также может быть связано антивирусное действие 24-ЭБ и некоторых других брассиностероидов, показанное на клеточных моделях.

Выводы. Высокая холестерин снижающая активность 24-ЭБ наряду с его низкой токсичностью и отсутствием негативных эффектов указывает на возможность его применения для минимизации риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

МАССОВЫЕ СТУДЕНЧЕСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ НОВОГО ТИПА НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Алмазова Ю.Б.

*Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова,
Москва, Россия*

Введение. Главная миссия ВФСК ГТО в рамках национальных проектов – это привлечение широких масс населения к активным занятиям спортом, т.е. по сути, развитие массового спорта. Основой спорта (и массового, в том числе) являются соревнования. Соревнования – это высоко эмоциональная, лично значимая деятельность для каждого участника. Анализ реализации ВФСК ГТО показал, что соревнований нет, есть просто пункты приема нормативов. Студенческая молодежь – не просто активные пользователи гаджетов. Поэтому многие методические решения, эффективные в прошлом веке, сегодня «не работают». И если кардинально не изменить ситуацию, если не оснастить педагогический процесс физического воспитания современными технологическими средствами, основанными на использовании цифровых технологий, то мы утратим связь поколений.

Цель: создание новых форм соревнований на основе цифровых технологий, обеспечивающих социальный эффект переноса ответственности за свое здоровье на самого студента.

Объект: соревнования нового типа на основе использования цифровых технологий.

Предмет: процесс участия в соревнованиях нового типа.

Результаты. На базе РЭУ им. Г.В.Плеханова проведены пилотажные соревнования нового типа на основе использования цифровых технологий (умного браслета ONETRACK) для массового участия студентов. Управляет процессом администратор, который создает новое соревнование в личном кабинете, дает ему название, задает параметры и добавляет участников. Проведение таких соревнований возможно с применением цифрового устройства, осуществляющего постоянные измерения жизненно важных показателей организма с отражением персональной рекомендуемой нормы.

Выводы. Соревнования для массового участия нового типа на основе использования цифровых технологий позволяют создать систему мониторинга и контроля показателей жизнедеятельности и физической активности всех категорий студентов и преподавателей; мотивировать систематические занятия физической культурой; вовлечь всех в ЗОЖ, обозначив здоровье как ценность для самого студента; повысить безопасность занятий физическими упражнениями, повысить их эффективность за счет снижения травматизма и нежелательных последствий (летального исхода), получить социальный эффект от применения новых технологий и переноса ответственности за свое здоровье на самого студента (сотрудника).

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ЦИФРОВИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Андрющенко Л.Б., Филимонова С.И.

*Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова,
кафедра физического воспитания, Москва, Россия*

Введение. В целях реализации национального проекта в сфере демографического развития до 2024 г. по увеличению доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, кафедра физического воспитания Российского экономического университета имени Г.В. Плеханова одна из первых включилась в процесс внедрения цифровых и инновационных технологий, внедряя систему ранней диагностики и дистанционный мониторинг состояния здоровья студентов.

Цель: повышение эффективности учебного процесса по физической культуре в вузе на основе внедрения цифровых технологий.

Методы: комплекс МедСофт, фитнес-браслеты с адаптированной программой ONE TREK.

Результаты и выводы.

1. В учебном процессе по дисциплинам «Физическая культура» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» используются локальные электронные журналы, обеспечивающие контроль и обратную связь в системе online.

2. Внедрены в организацию учебного процесса современные, технологические инструменты (гаджеты): аппаратно-исследовательский комплекс МедСофт, фитнес-браслеты с адаптированной программой и т.п.

3. Цифровизация учебного процесса обеспечивается универсальной системой взаимодействия триады: профессионального преподавателя, современных, технологических инструментов (гаджетов) и студента.

4. Обследование на комплексе МедСофт дает первичную информацию участникам образовательного процесса с последующим системным чекапом и онлайн сопровождением ВанТрек. На основании исследовательской части формируются рекомендации и системное взаимодействие по питанию и программе психофизической нагрузки и т.п.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ БУДУЩЕГО ТРЕНЕРА

Аппакова-Шогина Н.З., Гут А.В., Калимуллина О.Г., Пайгунова Ю.В.

*Поволжская академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Введение. Психолого-педагогическая компетентность будущих спортивных педагогов – целостная система взаимосвязанных и взаимовлияющих знаний, умений, навыков, способностей, установок, личностных свойств, личностных позиций и действенных мотивов, совокупность которых обеспечивает не только успешное и эффективное решение своих профессиональных задач, но и личностный рост самого педагога, а также удовлетворенность и чувство самореализации.

Методы. Проведено лонгитюдное исследование самооценки уровня сформированности психолого-педагогической компетентности студентов 1 и 4 курсов направления «Физическая культура» Поволжской академии физической культуры, спорта и туризма.

В рамках анкетирования студенты ряда спортивных специализаций (борьбы, плавания, гимнастики, хоккея и пр.) проводили самооценку показателей психолого-педагогической компетентности, а также сформиро-

рованности личностного и профессионального уровня на первом и четвертом курсе обучения. В исследовании приняли участие 100 студентов.

Выводы:

1. Наблюдается положительная динамика развития по большинству показателей. Особенно следует отметить качественный рост по таким показателям как проективные и прогностические умения как результат одновременного накопления теоретических знаний и возможности применения их на практике.

2. Хорошую динамику показывают оценки рефлексивных и организаторских умений.

3. Наименьший прирост показали аналитические умения и оперативность знаний. Эти умения тесно связаны с научно-теоретической деятельностью, и следовательно, являются самым «слабым звеном» и требуют дополнительной актуализации в процессе обучения.

ИССЛЕДОВАНИЕ ОБЪЕМА И ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК У ЛЫЖНИКОВ–ГОНЩИКОВ СТАРШИХ РАЗРЯДОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Баранова Е.О.

Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь

Цель – исследование объёма и интенсивности тренировочных нагрузок у лыжников-гонщиков старших разрядов в подготовительном периоде.

Методы: изучение и анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент, методы статистической обработки полученных данных.

Результаты. Педагогический эксперимент по теме исследования проходил в три этапа: 1) предварительное тестирование, 2) подбор упражнений и разработка программы тренировочных занятий лыжников, 3) проведение повторного тестирования испытуемых, систематизация и обработка экспериментальных данных. В ходе исследования установлено, что улучшение показателей функциональной и физической подготовленности лыжников-гонщиков оказывает существенное влияние на уровень их спортивных достижений в лыжных гонках. Степень выраженности избирательного характера функциональной специализации обусловлена параметрами (интенсивностью и объемом) тренировочной нагрузки, что во многом определяет степень ее воздействия на организм спортсмена. Соотношение объема и интенсивности нагрузки при выполнении физических упражнений характеризуется обратно пропорциональной зависимостью чем больше объем нагрузки, задаваемой в упражнении, тем меньше её интен-

сивность, и наоборот, чем больше интенсивность нагрузки, тем меньше её объем. Так, при физической подготовке старших юношей и юниоров оправдало себя следующее соотношение видов физической подготовки.

Выводы. Увеличение объема циклической нагрузки с повышенной интенсивностью себя не оправдало. В связи с этим, доведение доли нагрузок с повышенной интенсивностью с определенным процентным соотношением всей циклической нагрузки позволяет достичь и удерживать скоростную выносливость на оптимальном уровне и способствует росту спортивных результатов. Волна объема нагрузки сменяется подъемом (волной) интенсивности. Это происходит в больших циклах подготовки. Соблюдение указанных закономерностей позволяет правильно спланировать нагрузку и способствует достижению и сохранению высокого уровня тренированности в течение всего соревновательного периода.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ ВРАТАРЯ КОМАНДЫ БГК-2 В ЧЕМПИОНАТЕ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Белый К.И., Курилик М.И., Приступа Н.И.

Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина,

Брест, Беларусь

Введение. Часто положительный результат определяется не большим количеством заброшенных мячей в атаке, а эффективностью защитных действий. Определяющее место здесь отводится надежности игры вратарей.

Целью нашей работы было определить эффективность действий вратарей команды БГК-2 за период с января по май 2019 года.

На период исследования были поставлены следующие *задачи*: изучить по доступным литературным источникам и другим средствам информации эффективность действий вратарей первой десятки мировых сборных; определить эффективность действий вратарей команды БГК-2 – студентов нашего вуза; сравнить полученные показатели с аналогичными ведущих сборных мира.

Методы. Для проведения исследования и получения результатов использовались следующие методы: анализ литературы и интернет порталы; видеорегистрация и анализ проведенных домашних матчей команды; методы математической статистики.

Результаты. В процессе работы нами были изучены действия вратарей мужских сборных Дании, Франции, Испании, Норвегии, Швеции и Хорватии при выступлении на чемпионатах мира (2018 год) и Европы (2019 год). Статистика анализа результатов показывает, что наиболее эффективно действовали вратари сборных Дании (Ландин – 41%), Фран-

ции (Омее – 38%) и Норвегии (Мюрхол – 37%). В таком порядке эти сборные и размещались по итогам соревнований.

Анализируя показатели действий вратарей команды БГК-2 мы определили, что процент эффективности у них был довольно высоким (Корсак – 35%; Усик – 33,5%). При этом следует отметить, что уровень игры вратарей ведущих сборных мира и команды БГК-2 существенно разный.

Выводы. Основываясь на полученных результатах следует сделать некоторые выводы: необходимо увеличить количество игровой практики у вратарей в подготовительном периоде; для повышения стабильности показателей нужно привлекать вратарей к тренировкам с основной командой БГК, где сила бросков и уровень мастерства игроков значительно выше.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКОВ В ПАДЕНИИ В ГАНДБОЛЕ КОМАНДЫ «ЦОР-БЕРЕСТЬЕ»

Белый К.И., Родин С.В.

*Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина,
Брест, Беларусь*

Введение. Как указывает ряд специалистов, выбор вида броска мяча по воротам в гандболе зависит от сложившейся ситуации на площадке, где должно учитываться расположение нападающего по отношению к воротам, а также расстояние, с которого проводится бросок и степень сопротивления защитников.

Из литературы известно, что броски мяча в падении применяются в современном гандболе довольно часто. Этот прием взят на вооружение в основном игроками передней линии, но и игроки второй линии нападения не исключают из своего арсенала технических приемов этот вид броска.

В связи с этим *целью* настоящего исследования являлось определение результативности бросков в падении в зависимости от амплуа гандболисток и уровня их ситуационной тревожности.

На период исследования нами были сформулированы следующие *задачи*: изучить уровень тревожности у игроков-гандболисток при выполнении бросков впадении; изучить результативность бросков впадении гандболистками различных амплуа; определить пути повышения результативности бросков мяча по воротам с учетом существования уровня личностной тревожности у гандболисток.

Для решения поставленных задач были использованы следующие *методы*: анализ литературных источников; педагогические методы – анкетирование, кодовая запись игр и их анализ.

Результаты. Из проведенного исследования видно, что у игроков передней линии результативность бросков в падении выше, чем у игроков второй линии нападения. Это, очевидно, объясняется функциями, которые выполняют спортсменки во время игры и расположением игроков на площадке.

Выводы. Анализ педагогических наблюдений и результаты кодовой записи игр позволили сделать следующие выводы:

- чем выше уровень технико-тактической подготовленности играющих команд, тем больше % реализации бросков;
- количество нарушений (2-х минутные удаления, желтые, красные карточки, предупреждения) при игре равных по уровню мастерства команд прямо пропорционально с количеством падений в игре;
- у команд с высоким уровнем мастерства, при играх, во время длительных соревнований, большее количество технических приемов в падении выполняется в начале соревнований.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЫ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Берташ А.И., Жанкевич Е.В., Молосай Д.Н., Шило О.В.

Барановичский государственный университет, Барановичи, Беларусь

Введение. Обучающий эффект от применения кардиолестницы очень велик, поскольку упражнения представляют определенную координационную сложность для занимающихся, содержат элементы новизны, отличаются многообразием форм выполнения, включают задания по регулированию и самооценке различных параметров движений, а также позволяют регулировать уровень физической нагрузки. По мере выполнения упражнений студенты приобретают способности к дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений и условий их выполнения, к переключению с одних двигательных действий на другие и преобразованию их в конкретной ситуации.

Цель — изучение возможности использовать координационную лестницу в физическом воспитании студенческой молодежи как одно из перспективных направлений для повышения эффективности процесса обучения.

Методы. Экспериментальная работа проводилась на базе учреждения образования «Барановичский государственный университет» с сентября 2017 года по май 2018 года. В эксперименте приняли участие

50 студентов факультета педагогики и психологии 19-20 лет. Из них: 25 студентов контрольной группы и 25 – экспериментальной.

Результаты. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют, что систематическое применение лестницы быстроты на занятиях физической культуры способствует повышению уровня физической подготовленности студентов. Своевременное применение и чередование разнообразных форм, методов и приемов при выполнении упражнений на скоростной лестнице позволяет поддерживать высокую мотивацию на всем протяжении работы, развивать не только физические качества, но и совершенствовать техническую подготовку.

Выводы. Систематическое и целенаправленное применение здоровьесберегающих технологий обеспечивает гармоничное развитие, а также приобщение к здоровому образу жизни. Использование современных технологий создает максимально благоприятные условия для раскрытия не только физических, но и духовных способностей, обеспечивает творческое применение полученных знаний, умений и навыков.

ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ АЭРОБИКИ НА ФОРМИРОВАНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Беспутчик В.Г., Якубович С.К.

*Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина,
Брест, Беларусь*

Цель – выявление и изучение общих закономерностей влияния аэробики на формирование и укрепление здоровья человека для обогащения стратегии ее развития и совершенствования данной дисциплины.

Результаты. Аэробика как область оздоровительной физической культуры, возникла на базе двух основных систем, связанных с физической нагрузкой. Это гимнастика, с одной стороны, и танец, с другой.

В современной физкультурно-спортивной практике, наибольшее распространение получили следующие направления аэробики:

– развивающе-формирующее, представлено видами аэробики: классическая (базовая) аэробика, степ-аэробика, аквааэробика, силовая (атлетическая) аэробика, танцевальная аэробика (латина, джаз-аэробика, сальса, рок-н-ролл, танец живота, фанк, хаус, сити-джем, и др.), тай-бо, ризист-А бол (фитбол), слайд-аэробика, хо-лоренс аэробика и др.;

– оздоровительное, получило широкое распространение среди различных слоев населения, имеет тесные и конкретные связи с различными видами аэробики;

– спортивное, аэробика развивается как массовый вид спорта, спортивная аэробика признана в 1995 году официальной спортивной дисциплиной и создана Международная федерация аэробики (IAF), проводящая чемпионаты мира, Европы, Кубки мира, матчевые встречи, чемпионаты страны;

– профессионально-прикладное, получило распространение в подготовке спортсменов по другим видам спорта в качестве разминки, общей и специальной физической подготовки, для активного отдыха, а также в подготовке специалистов творческих профессий.

Выводы:

1. Аэробика – популярный, конкурентоспособный вид физкультурно-оздоровительных занятий, играет значительную роль в физическом воспитании и формировании здорового образа жизни населения региона.

2. Многообразие видов аэробики создает предпосылки для решения различных задач здоровьесбережения, здоровьесбережения, различных контингентов населения, а также удовлетворения различных нужд потребителей, что требует подготовки профессиональных специалистов для этой сферы деятельности и создание материально-технических условий для эффективных занятий.

ФЕНОМЕН БЕСКОНЕЧНОГО ТОНА КАК ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАКЦИЯ НА НАГРУЗКУ МАКСИМАЛЬНОЙ МОЩНОСТИ

Боковец В.С.

Брест, Беларусь

Введение. Феномен бесконечного тона (ФБТ) проявляется в виде четких звуковых колебаний артерий без наложения пневматической манжеты при измерении артериального давления. ФБТ является следствием «опрокидывания» пульсовой волны, графически определяется как расщепление анакроты сфигмограммы (реограммы).

Методы. Определение артериального давления производили по способу Короткова до и после физической нагрузки в пробе максимального 15-секундного бега на месте. В обследованиях участвовали студенты факультета физического воспитания БрГУ имени А.С. Пушкина.

Результаты. Многолетние наблюдения показали, что при проведении пробы у студентов возникала дистоническая реакция. ФБТ наблюдали в пределах 1-3-х минут. При этом, ситуация была характерна для студентов разных спортивных специализаций и уровня квалификации. Для правильности определения уровня АД в динамике процесса восстановления необходимо измерить сначала систолическое, а потом

диастолическое давление. Затем увеличивают давление на 20 мм рт. ст. и, плавно снижая уровень, проверяют полученные результаты.

Выводы. Феномен бесконечного тона рассматривается как нормальная реакция сердечно-сосудистой системы, возникающая в ответ на нагрузку максимальной мощности у здоровых лиц.

ПОЛОВЫЕ СОМАТОТИПЫ И ВАРИАНТЫ ИХ ИНВЕРСИЙ У САМБИСТОК РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Бугаевский К.А.

*Черноморский национальный университет имени П. Могилы,
Николаев, Украина*

Цель – представить сравнительные результаты проведённого исследования, по определению имеющихся изменений в индивидуальных показателях половых соматотипов, и полученные инверсивные значения, у спортсменок разных возрастных групп, занимающихся женским самбо.

Методы: анализ научно-методической литературы; антропометрия, пельвиометрия, интервьюирование; методы определения морфологических индексных значений, метод математической статистики.

Результаты. Рассмотрены данные о выявленных индивидуальных соматических и морфологических изменениях в выявленных половых соматотипах, в процессе врачебно-педагогических наблюдений в онтогенезе, у спортсменок разных возрастных групп, занимающихся женским самбо.

Обсуждение. По результатам исследования было определено, что в исследуемой группе имеются проявления инверсий половых соматотипов, число которых увеличивается по мере длительности занятий данным видом единоборств и увеличением физических и психоэмоциональных нагрузок, в тренировочно-соревновательном процессе. Считаем, что выявленные изменения со стороны анатоμο-морфофункциональных показателей, в т.ч. и значений индекса полового диморфизма по J. Tanner, определённые у спортсменок всех трёх возрастных групп, и инверсии в половых соматотипах, обусловлены индивидуальными адаптивными изменениями в организмах спортсменок, непосредственно связанными с испытываемыми ими физическими и психоэмоциональными нагрузками, при их занятии данным видом спорта.

Выводы. Полученные результаты указывают, как на имеющиеся проблемы в состоянии здоровья данной группы спортсменок, которые требуют усиления врачебного контроля за ними. Выявленные соматические изменения, в инверсивных половых соматотипах, требуют пересмотра тренерской командой индивидуальных нагрузок при планировании тренировочно-соревновательных алгоритмов в микро-, мезо- и макроциклах.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА
К ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ АНАЛИЗА ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ
Будыка Е.В.**

*Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова,
Московский государственный медико-стоматологический университет
имени А.И. Евдокимова, Москва, Россия*

Введение. Эффективность междисциплинарных исследований здоровья студентов, основанных на биопсихосоциальной его модели, с одной стороны, и недостаточное внимание к типологическим особенностям организма в этих исследованиях – с другой, определили актуальность настоящей работы. Нейропсихологический подход был реализован посредством учета таких типологических особенностей, как межполушарная функциональная асимметрия мозга, отражающаяся в латеральной организации основных анализаторных систем. *Цель* работы заключалась в обосновании возможностей нейропсихологического подхода к выявлению индивидуальных различий здоровья студентов.

Методы. Индивидуальные особенности здоровья студентов характеризовали по совокупности субъективных и объективных показателей. Использовали самооценку здоровья и анкетный опрос для выявления имеющихся жалоб; методики анализа особенностей вегетативной регуляции сердечно-сосудистой системы, включая исследование variability сердечного ритма по Р.М. Баевскому; методики исследования динамических компонентов ряда познавательных процессов. Было проведено несколько серий исследований, в которых участвовали студенты-юноши I–III курсов МГУ, различающиеся признаками латеральной организации моторных и сенсорных функций. Указанные признаки выявляли по схеме Е.Д. Хомской, И.В. Ефимовой, определяя мануальную моторную, слухоречевую и зрительную асимметрии.

Результаты. Материалы проведенных исследований обнаружили, что индивидуальные особенности здоровья студентов определяются сложными связями разных составляющих здоровья с признаками функциональной асимметрии в основных анализаторных системах.

Выводы. Выявленные различия субъективных и объективных проявлений здоровья у студентов с разной латеральной организацией основных анализаторных систем свидетельствуют о возможностях нейропсихологического подхода к индивидуализации анализа здоровья.

НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА УПРАВЛЕНИЯ В ВЕЛОСИПЕДНОМ СПОРТЕ

¹Василькова В.М., ¹Симченко О.Н., ²Кутас П.П.

¹Республиканский центр олимпийской подготовки по велосипедному спорту, ²Белорусский государственный университет физической культуры, Минск, Беларусь

Цель – поиск путей оптимизации модели управления, отбора и подготовки спортсменов к главным стартам в велоспорте.

В ходе исследования решались следующие задачи:

- 1) повысить эффективности функционирования системы управления и подготовки к главным стартам в велосипедном спорте;
- 2) определить степень влияния оттока квалифицированных кадров в коммерческую область и затруднение взаимодействия со спортом высших достижений.

Методы: педагогические наблюдения, анализ документальных и видео материалов, опрос специалистов в области велосипедного спорта.

Результаты. Анализ протоколов и педагогические наблюдения показали, что соревновательная деятельность белорусских спортсменов, проходящих стажировку в профессиональных клубах и являющимися кандидатами на Олимпийские игры 2020 года, имеют неоднородную динамику. В целом в велосипедном спорте проблематика разделения олимпийского спорта и коммерческого в современных условиях выходит на передний план. Когда речь идет о значимых различиях между спортивной подготовкой к Олимпийским играм и профессиональным спортом, предопределенных историей их развития, становится очевидным, что на передний план выходят системообразующие факторы, предопределяющие всю структуру подготовки и соревновательной деятельности, находящихся преимущественно в сфере олимпийского или профессионального (коммерческого) спорта.

Выводы. Для решения обозначенных задач необходимо:

- целевая работа по оптимизации процесса управления и профессиональной подготовки соревновательной деятельности должна содержать олимпийскую направленность;
- обучение и подготовка, а также повышение квалификации тренерско-преподавательского состава, адресная идеологическая работа с кадрами должна проводиться не только на базе учреждений Республики Беларусь, но и за рубежом.

ДИНАМИКА АНАТОМИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ СТОПЫ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ

**Власова Е.В., Перепелкин А.И., Мандриков В.Б.,
Краюшкин А.И., Барканов В.Б.**

*Волгоградский государственный медицинский университет,
Волгоград, Россия*

Введение. Во время беременности в организме женщины происходят постоянные анатомические и физиологические изменения, затрагивающие все жизненно важные системы, в том числе опорно-двигательный аппарат: непрерывно растет нагрузка на кости таза, нижних конечностей; изменяется походка и постановки стопы в пространстве.

Цель – выявить анатомические и физиологические изменения параметров стоп женщин 17-27 лет на протяжении всего гестационного периода во время первой беременности.

Методы. В ходе исследования было отобрано 50 женщин в возрасте 17-27 лет, стоящих на учете в женской консультации, не имеющих в анамнезе заболеваний опорно-двигательного аппарата. При помощи компьютерной плантографии и специально разработанного алгоритма исследования на протяжении всего срока первой беременности, происходит детальное изучение анатомических и физиологических параметров стопы

Результаты. Как выявил анализ полученных данных у всех женщин во втором и третьем триместре происходит изменение не только линейных (длина, ширина, высота) и угловых (углы I, V пальцев и пяточный угол) параметров стопы, но и опорной (по изменению параметров поверхности всей стопы и ее трех отделов) и рессорной (коэффициент К, индексы Штриттера, Вейсфлога) ее функций.

Выводы. Данное исследование позволило всесторонне изучить анатомические и физиологические изменения стоп беременных женщин 17-27 лет на протяжении всего гестационного периода, выявить предрасположенность к патологическим изменениям стопы, разработать меры профилактики, в том числе, комплекс физических упражнений, рекомендовать корригирующие приспособления.

ДИНАМИКА ГОДИЧНЫХ ПРИРОСТОВ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА УЧАЩИХСЯ

^{1,2}Герасевич А.Н., ³Кузьмин В.А., ²Пархоц Е.Г.

¹Институт истории НАН Беларуси, отдел антропологии, Минск; ²Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина, Брест, Беларусь

³Сибирский федеральный университет, Красноярск, Россия

Цель – определение динамики годичных приростов показателей морфофункционального состояния организма учащихся.

Методы. В обследовании принимали участие дети, подростки и молодые люди в возрасте от 3-х лет до 21 года, проживающие в Бресте. Общее количество обследованных – 5797, среди них 2581 мальчик (юноша, М) и 3216 девочек (девушек, Д). Среди измеренных – группы показателей: 1) длиннотные; 2) обхватные; 3) широтные. Проведена математико-статистическая обработка результатов, в т.ч. с применением t-критерия Стьюдента.

Результаты и выводы.

1. Определены наибольшие и наименьшие в период с 3-х лет до 21 года величины показателей физического развития:

а) наибольшие увеличения показателей – для группы М – по величине массы тела, экскурсии грудной клетки, сумме кожно-жировых складок, длине ноги (уровни относительных приростов 106,55–358,60%); для группы Д – по массе тела, экскурсии грудной клетки и сумме кожно-жировых складок (то же, 136,50–298,70%);

б) наименее выраженные приросты показателей: в группе М – по ширине эпифиза бедренной кости, окружности талии и ширине эпифиза плечевой кости (по уменьшению, 49,63–56,28%), у Д – окружности талии, ширине эпифизов бедренной и плечевой костей (тоже, 37,22–48,11%).

2. Анализ результатов показал наличие возрастных периодов, в которых годичные приросты показателей физического развития (среди длиннотных, обхватных и широтных) увеличиваются более стремительно по сравнению с остальными, являясь по сути приоритетными среди всех морфологических признаков организма. По «волновой» структуре (периодам подъемов и спадов значений) отмечена более близкая динамика приростов разных показателей в группах длиннотных и обхватных размеров и более разобшенная – в группе широтных.

3. Существуют половые различия величин годичных приростов морфологических показателей состояния организма, отражающие приоритеты в скорости проявления признаков полового диморфизма на восходящей стадии онтогенеза. Кроме того, в таких приростах отмечены регио-

нальные особенности, характерные для разных групп обследованных из Беларуси и Польши.

Полученные результаты уточняют классические представления об особенностях физического развития детей и подростков с учетом результатов, полученных при обследовании современных школьников.

КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ СОСТОЯНИЯ РАСТУЩЕГО ОРГАНИЗМА ПО ОЦЕНКЕ УРОВНЯ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СТАТУСА

^{1,2}Герасевич А.Н., ²Пархоц Е.Г.

¹Институт истории НАН Беларуси, отдел антропологии, Минск;

²Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина,
Брест, Беларусь

Введение. Картина состояния физического здоровья человека складывается из множества показателей, характеризующих уровень развития организма, его морфологический (соматический) и функциональный статус. Поиск наиболее важных и информативных показателей из общего спектра возможных является актуальной задачей для различных отраслей науки о здоровье.

Цель – представить систему комплексного контроля состояния организма на восходящем этапе онтогенеза по оценке уровня его морфофункционального статуса.

Методы. Применяли разнообразные методы исследования на контингенте обследуемых в возрасте от 3-х до 20-26 лет (n=5873). Среди методов: антропометрические (широкий спектр – интегральные показатели, длиннотные, обхватные и широтные, ИМТ, толщина кожно-жировых складок (КЖС), тесты Еврофит (физическая подготовленность, ФП), спирография, вариабельность сердечного ритма, реовазография (сосуды голени)). Результаты обрабатывали методами математической статистики с использованием t-критерия Стьюдента, методами корреляционного анализа и др.

Результаты. Результаты показали наличие возрастно-половых особенностей морфофункционального статуса (МФС) организма в разные периоды онтогенеза (детский, подростковый, юношеский). Получены средние значения наиболее информативных показателей, характеризующих уровень физического здоровья. Показана динамика (годовая и по возрастным периодам) роста показателей в сравнительном аспекте. Выделены ведущие для каждого возраста показатели МФС растущего организма. Получены нормативные значения показателей состояния организма детей,

подростков и молодежи для персональной оценки уровня их физического развития.

Выводы. Анализ результатов показал, что:

1) оценку морфофункционального статуса организма необходимо использовать достаточно широкий спектр показателей, охватывающий характеристику как соматического статуса на момент обследования, так и функционального, отражающего адаптивные возможности организма;

2) наиболее важными среди других показателей оценки состояния организма на восходящей стадии онтогенеза являются: среди антропометрических – длина и масса тела, ИМТ, толщина КЖС (на животе, на икроножной мышце, под углом лопатки); среди показателей ФП – гибкость, равновесие, скорость движения руки; среди спирографических – ЖЕЛ, МОС₂₅, СОС₂₅₋₇₅, ПОС_{вд}, ПОС_{выд}, среди гемодинамических – ППК, ОСК; среди показателей ВСР – ИН, МхDMn, RMSSD, SDNN, HF, LF, LF/HF.

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВАРИАбельНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

^{1,2}Герасевич А.Н., ²Пархоц Е.Г., ²Олексюк А.П., ³Титаренко Я.В.

¹Институт истории НАН Беларуси, отдел антропологии, Минск;

²Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина, Брест, Беларусь; ³ОЦ «Голдштэйн Горен», Тель-Авив, Израиль

Введение. Вариабельности сердечного ритма (ВСР) является современным методом определения функционального состояния организма в условиях обычной или напряженной деятельности. Уровень и характер динамики показателей в процессе физического воспитания занимающихся могут служить основой для оценки функционального состояния организма в процессе выполнения физической нагрузки разной интенсивности и длительности.

Цель – исследование возрастных особенностей показателей ВСР учащихся и студентов в процессе формирования дифференцированного подхода к физическому воспитанию учащихся и студентов.

Методы. Проведены обследования учащихся и студентов с использованием метода ВСР (программа «Бриз-М», РНПЦ «Кардиология», ИМО «Интекард», Минск). Определяли основные геометрические, статистические и спектральные показатели сердечного ритма, включая индекс напряжения (ИН, по Р.М. Баевскому). Результаты обрабатывали математико-ста-

статистическими методами, достоверность различий определяли с помощью t-критерия Стьюдента.

Результаты. Определены средние значения показателей ВСР у обследуемого контингента в возрасте 14-22 лет. Определены отдельные возрастно-половые различия по средним значениям исследуемых показателей. Группы обследованных мальчиков и девочек (юношей и девушек) были распределены по величине ИН в процентном выражении: 5,8–17,9 % – ваготония, 44,9–55,9 % – нормотония, 22,1–41,7 % – симпатикотония и 4,7–9,8 % – гиперсимпатикотония.

У отдельных обследованных величина ИН достигала уровня 400-600 у.е., что свидетельствовало о высокой степени напряженности функциональных систем организма и его слабых адаптивных возможностях на момент обследования. Такое состояние может привести к негативным последствиям для физического здоровья занимающихся.

Выводы. В настоящее время внедрение дифференцированного подхода к процессу физического воспитания необходимо проводить с использованием современных методов оперативного контроля состояния организма. Метод ВСР даст возможность избежать негативных последствий выполнения учащимися и студентами на уроке (занятии) физической культуры и здоровья (физического воспитания) физических упражнений, не соответствующих реальному функциональному состоянию организма.

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОВЕДЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ, СВЯЗАННЫХ С РИСКОМ ДЛЯ ИХ ЗДОРОВЬЯ

Глинчикова Л.А., Калягин В.И.

*Балтийский федеральный университет имени И. Канта,
Калининград, Россия*

Целью исследования явилось изучение особенностей поведения детей, связанных с риском для их здоровья. Известно, что одним из факторов риска, формирующимся у детей школьного возраста является недостаточный уровень двигательной активности и вторым, основным фактором риска, – распространенность вредных привычек. Эти факторы поведения детей школьного возраста стали *объектом* нашего исследования.

Методы. Для изучения особенностей поведения детей, связанного с риском для их здоровья, мы использовали анонимное анкетирование. Анкета составлялась по вопросам, рекомендованным Всемирной организацией здравоохранения для изучения здоровья и поведения детей школьного возраста. На данном этапе исследования было опрошено 150 школьников города Калининграда (Россия), обучающихся в школах разного типа –

общеобразовательные и лицеи. Возраст респондентов – 13–16 лет (учащиеся 8–11 классов).

Результаты. Анализ данных анкетирования показывает, что мало-подвижные виды деятельности занимают значительную часть свободного времени школьников. Так 43,1% опрошенных проводят у телевизора более трех часов в день по будням и 60,7% – в выходные. 54% опрошенных занимаются физическими упражнениями (кроме физической культуры) не более одного часа в неделю. 4,7% опрошенных не посещают даже уроки физической культуры. Только 6,7% респондентов занимаются физическими упражнениями не менее одного часа в день (семь и более часов в неделю). Данные опроса также показывают тревожную картину распространенности вредных привычек среди подростков и старших школьников.

Выводы. Таким образом, у 78% опрошенных учащихся выявлены систематические проявления поведения, связанного с риском для их здоровья. Это, в первую очередь, недостаточный объем двигательной активности и различные вредные привычки, которые создают негативные условия для жизнедеятельности подростков и старших школьников. Полученные в исследовании данные показывают недостаточную эффективность проводимых в настоящее время мероприятий по пропаганде и формированию здорового образа жизни подростков 13–16 лет.

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЕЙ ОБЩЕЙ МОТОРИКИ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ СО СПАСТИЧЕСКОЙ ДИПЛЕГИЕЙ

Головач М.В., Глебик И.И., Лисюк В.В., Лис Л.В.

Брестский государственный университет, Брест, Беларусь

Введение. По данным Л.А. Анаева и Р.А. Жетишева (2015) время развития повреждений головного мозга, его объем и локализация, которые лежат в основе детского церебрального паралича (ДЦП), крайне переменчивы. На сегодняшний день важнейшей целью реабилитации детей с ДЦП является максимально возможное восстановление их способностей к социальной активности и самообслуживанию.

Цель – изучить влияние ЛФК на уровень общей моторики и двигательной активности детей со спастической диплегией.

Методы. Исследование проведено в Брестском областном центре медицинской реабилитации «Тонус» (в течение 3 мес.). В исследовании приняли участие 10 детей от 9 до 10 лет (5 девочек и 5 мальчиков, имеющих ДЦП со спастической диплегией). Нами была проведена диагностика

уровня физического развития детей, определены двигательные возможности детей с ДЦП.

Результаты. Диагностику уровня общей моторики проводили на основе теста В. Штрасмайера по 12 навыкам (оценка – максимум 1 балл на один показатель): пьет из чашки; кушает ложкой; рисует, пишет; одевает обувь; завязывает шнурки; одевается самостоятельно; сидит самостоятельно; стоит без опоры; ходит; бегает; прыгает; прыгает через препятствие. В среднем уровень общей моторики после применения комплекса ЛФК у исследуемых детей с ДЦП составил: у мальчиков 5,2 балла, а после использования комплекса ЛФК – 7,8 балла (+21,7%), у девочек – 6,3 и 8,7 балла (+20%), соответственно.

Изучена динамика двигательных возможностей детей (тест С.А. Trombly), обращая внимание на изменение положения тела и наличие тонических рефлексов в заданных позах (оценка – максимум 5 баллов на один показатель): 1) лежа на спине; 2) лежа на боку; 3) лежа на животе; 4) стоя на четвереньках; 5) сидя ноги вместе; 6) сидя ноги в стороны; 7) стоя ноги вместе; 8) стоя ноги на ширине плеч; 9) стоя на одной ноге; 10) поднятие рук, ног (вверх, в стороны и т.д.); 11) выполнить приседание; 12) отжимание; 13) подтягивание; 14) пресс. Прирост двигательной активности у детей (n=10) в эксперименте составил 95 баллов (406 баллов до и 501 балл после использования комплекса ЛФК), что в процентном соотношении составляет 13,6%.

Выводы. Средний уровень общей моторики у детей с ДЦП улучшился на 20,85% после использования комплекса ЛФК, а прирост двигательных возможностей на фоне физической реабилитации составил 13,6%.

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У УЧАЩИХСЯ НА ВТОРОЙ СТУПЕНИ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Гордиевская Т.В.

Гимназия г. Пружаны, Беларусь

Введение. В современном информационном обществе имеется много рекламы и пропаганды к ведению здорового образа жизни, однако, остаются проблемы, связанные с мотивацией как у взрослых, так и учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

Цель - изучить мотивацию к занятиям физической культурой и спортом у учащихся на второй ступени общего среднего образования.

Методы. Для решения поставленной цели нами выбран метод анкетирования. Предлагаем вопросы анкеты для учащихся.

Результаты. В нашем учреждении ведётся систематическая работа по физическому воспитанию: проведение открытых уроков, «Часов здоровья и спорта», Дней здоровья. Проводятся соревнования внутригимназической спартакиады, а также наши учащиеся принимают участие в районной и областной спартакиадах по легкой атлетике, легкоатлетическому кроссу, плаванию, лыжным гонкам, биатлону, футболу, волейболу, многоборьям, стрельбе.

Выводы. Повышение мотивации способствует повышению собственного интереса не только к урокам физической культуры и здоровья, но и к занятиям физической культурой и спортом во внеурочное время: посещение спортивных секций, соревнований.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ В МАЛЫХ ГОРОДАХ РОССИИ

Горелик В.В., Абрамова В.А.

Тольяттинский государственный университет, Тольятти, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются особенности занятий фигурным катанием на коньках в малых городах России – это зимний вид спорта, в котором спортсмены катаются на коньках по льду, исполняя различные элементы под музыку. Выделяют такие виды фигурного катания: мужское одиночное катание, женское одиночное катание, парное катание, спортивные танцы, синхронное катание. Фигурное катание – это один из наиболее красивых видов спорта, но и самым травмоопасным видом спорта.

Ключевые слова: фигурное катание, фигуристы, тренер спорт, результат.

Annotation. The article discusses the features of figure skating in small towns in Russia - this is a winter sport in which athletes skate on ice, performing various elements to the music. Such types of figure skating are distinguished: men's single skating, women's single skating, pair skating, sports dancing, synchronized skating. Figure skating is one of the most beautiful sports, but also the most traumatic sport.

Keywords: figure skating, figure skaters, sports coach, result.

КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФОЛЬКЛОРНЫХ ПРАЗДНИКОВ

Горноста́й Т.Л.

*Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина,
Брест, Беларусь*

Введение. В учебной программе дошкольного образования (2012 г.) среди основных задач воспитания и обучения детей старшего дошкольного возраста особое место занимает задача формирования основ здорового образа жизни, первичных представлений о здоровье, способах его сохранения и укрепления. В этой связи образовательная деятельность педагогов учреждений дошкольного образования (УДО) приобретает ярко выраженную оздоровительную направленность. Важными компонентами ЗОЖ дошкольников являются правильное питание, эколого-гигиенические условия, психологический комфорт, рациональный распорядок дня, оптимальный двигательный режим (В.А. Шишкина). К организованным формам двигательной активности относят активный отдых, включающий физкультурные досуги и праздники и др.

В современной педагогике, психологии, медицине разрабатывается системный подход к сохранению здоровья человека, предусматривающий гармонизацию трех иерархических уровней организма: физического, психического и духовного. Всё это нашло отражение в культуре белорусов – народной педагогике и фольклоре.

Результаты. В практике работы современных УДО широко используется такая форма активного отдыха детей как фольклорные праздники («Калядкі», «Масленіца», «Купалье») и физкультурные с элементами фольклора. На основе анализа и обобщения опыта работы ГУО «Ясли-сад № 62» была разработана технология организации фольклорного праздника для детей старшего дошкольного возраста. *Цель* – педагогическая поддержка развития духовно-нравственной культуры детей старшего дошкольного возраста средствами белорусского календарно-обрядового фольклора.

Технология базируется на модели личностно ориентированного образования: по философской основе – гуманистическая; по научной концепции – деятельностная; по категории объекта – коллективная; по форме организации – игровая, комплексная, включающая разнообразные виды и жанры фольклора; по уровню организации воспитания – перспективная.

Выводы. Таким образом, фольклорные праздники в УДО являются не только важной формой активного отдыха детей в рамках здорового образа жизни, но и источником развития духовно-нравственной и физической культуры.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА С УЧЕТОМ ИХ ИГРОВОГО АМПЛУА

Григорьев Д.М., Левкевич В.Г., Чурилов Е.В., Шило О.В.

Барановичский государственный университет, Барановичи, Беларусь

Цель – определение уровня функциональной подготовленности не только команды, но и спортсменов с учетом игрового амплуа, что позволит выявить «сильные» звенья команды и «слабые» – способные лимитировать работоспособность в процессе игры.

Методы. Резкая интенсификация игры требует повышения уровня подготовленности игроков, определяемой не только видом спорта, но и спецификой игрового амплуа, учитывающей тактику и стратегию построения игры тренером и особенности стратегии игры соперника. Перед нами были поставлены несколько задач:

1) разработать программу функционально-диагностического тестирования спортсменов игровых видов спорта с учетом особенностей их игровой специализации;

2) разработать подходы к диагностике и оценке функциональной подготовленности с учетом игрового амплуа;

3) определить «сильные» и «слабые» звенья адаптации к нагрузке спортсменов разной игровой специализации.

В группу исследуемых входили спортсмены двух видов спорта: футбола и волейбола. Всего под наблюдением были 70 игроков различной игровой специализации.

Результаты. Полученные данные привели к необходимости осуществления не только оценки командных данных, но и индивидуального анализа данных и особенностей с учетом игрового амплуа. По результатам исследований можно сделать вывод, что функциональная подготовленность команды по игровым видам спорта – это состояние тренированности спортсменов. Проведенные исследования двух игровых видов спорта – футбола и волейбола – показали, что многолетние занятия видом спорта, отбор в ходе подготовки на определенные игровые позиции оказывают влияние на формирование морфофункциональных особенностей адаптации обусловленных игровым амплуа.

Выводы. Разработанные функционально-диагностические подходы к оценке уровня функциональной подготовленности в игровых видах спорта с позиции игровой специализации позволят улучшить управление тренера и врача подготовкой спортсменов, а своевременная диагностика «слабых» звеньев адаптации позволит оперативно скорректировать их состояние и нормализовать уровень функциональной подготовленности.

ЗДОРОВЬЕ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Гузаревич И.М., Яглык В.И., Сидоревич П.Ф.

*Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина,
Брест, Беларусь*

Цель – определение и дальнейшее изучение отношения студентов к своему здоровью как к базовой ценности.

Методы. В работе применяли: анализ методической литературы, социологический и статистический методы исследования.

Результаты. В исследовании приняло участие 40 студентов географического факультета, которые помогли выяснить, заботится ли учащаяся молодежь о своем здоровье и каким образом они это делают. На открытый вопрос: «Перечислите, что Вы делаете для сохранения и укрепления своего здоровья?» ответы были следующими:

- 1) «выполняю гигиенические процедуры» (37% респондентов);
- 2) «не курю и (или) не употребляю алкоголь» (28%);
- 3) «правильно питаюсь» (20%);
- 4) «соблюдаю режим дня» (10%);
- 5) «делаю зарядку» (5%).

На вопрос: «Большинство студентов Вашей группы ведут здоровый образ жизни?» мы получили следующие ответы: «да» – 45%; «некоторые» – 25 %; «нет» – 20%; затруднились с ответом 10% студентов.

По полученным результатам опроса мы смогли сделать заключение о том, что теоретические представления о здоровом образе жизни у большинства студентов расходятся с их повседневными способами сохранения здоровья. Так, занятия физической культурой, как важный элемент здорового образа жизни, выделяют большинство студентов, а занимаются – менее половины. Одиннадцать человек видели в сохранении и укреплении своего здоровья лишь то, что они не курят и (или) не употребляют алкоголь. Правильное питание также является необходимым элементом здорового образа жизни для 20 % респондентов, но лишь десятая часть опрошенных соблюдают режим дня.

Выводы. Таким образом, материал работы отражает несформированность мотивации у студентов к ведению здорового образа жизни, который подразумевает не пассивную жизненную позицию, а, наоборот, активное и полезное участие субъекта в оздоровлении организма. При этом, в условиях большой нехватки времени у студентов занятия физической культурой, как обязательной учебной дисциплиной, должны становиться краеугольным камнем сохранения, укрепления здоровья, обеспечения здорового образа жизни.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ КАК ФАКТОР ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕФОРМАЦИИ

Дробышевская Е.В.

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,
Гомель, Беларусь*

Цель – исследовать роль психологического здоровья личности как фактора профилактики профессиональной деформации, а также изучить природу отношения к различным событиям профессиональной деятельности со стороны работников, мотивации к тем или иным действиям, а также механизмов создания установок по отношению к происходящему, личности и другим людям.

Методы. Для реализации поставленной цели было проведено исследование с использованием качественного метода – фокус-групп. В ходе фокус-групп также была проведена психологическая диагностика респондентов, с использованием методики «Шкала организационного стресса (ШОС) Маклина» адаптированная Н. Е. Водопьяновой, с целью измерения восприимчивости к организационному стрессу.

Результаты. По результатам исследования были получены качественные данные, позволившие расширить представление о феномене профессиональная деформация, его месте и роли в структуре профессионализации личности. Сделаны выводы о восприимчивости к организационному стрессу лиц на различных этапах профессионализации.

Выводы. Профессиональное развитие представляет собой путь от самоопределения к самовыражению и наконец – самореализации. Определение места и роли психологического здоровья личности, как фактора профилактики профессиональной деформации, позволит использовать его как индивидуальный ресурс, ведущий к профессиональному развитию, что в свою очередь даст возможность проводить профилактику дезадаптации личности в профессиональной деятельности. Таким образом, сохранив полноценно функционирующего человека как субъекта жизнедеятельности и профессиональной деятельности.

**РЕАЛИЗАЦИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА»**

Жак А.Д., Аверина И.П., Аксенчик С.В.

*Белорусский государственный университет, МГЭИ им. А.Д.Сахарова,
Минск, Беларусь*

Введение. Человеческий капитал – это сформированные в результате инвестиций физическое, психическое и духовное здоровье, знания, способности, умения, опыт, уровень культуры, инновационный потенциал. В институте разработана и успешно реализуется программа «Здоровый образ жизни».

Данная программа предусматривает охват всех студентов вуза, независимо от группы здоровья.

Цель – пропаганда здорового образа жизни как важнейшее средство всестороннего физического развития и укрепления здоровья молодежи.

Задачи: Теоретически обосновать и внедрить в практику работы систему мер, направленных на формирование устойчивой потребности к ведению здорового образа жизни студенческой молодежи. Эффективно использовать физкультурно-спортивные сооружения вуза для проведения постоянных занятий в секциях и группах по различным видам спорта во внеурочное время.

Методы: диагностические методы, проектирование, консультирование, взаимодействие, рекомендации.

Результаты. Одним из важнейших компонентов здоровьесберегающей образовательной среды является двигательная активность студентов. Обеспечение необходимого объема двигательной активности, создание условий для реализации потребности молодежи в движении и рациональном использовании свободного времени – это показатель работы кафедры физического воспитания института и спортивного клуба в направлении выполнения программы «Здоровый образ жизни студентов МГЭИ им. А.Д. Сахарова БГУ».

Выводы. Различные формы и виды занятий физической рекреацией приобретают все большую популярность и привлекательность для студентов. Разностороннее, многоконтактное общение участников данного проекта значительно повышает их информированность, а также целенаправленность деятельности не только физического характера. Программа способствует позитивному развитию общесоциальных качеств личности студента, а также психических и эмоциональных, эстетических и нравственных качеств.

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ РАЗНОГО ВОЗРАСТА

Зуб М.А., Прохорцева А.С., Килимник А.А.

*Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма, Краснодар, Россия*

Введение. Никотиновая зависимость – самая распространенная в мире привычка, так как курит каждый второй житель нашей страны, то это говорит о том, что это зависимость.

Цель – изучить возможности вентиляционной способности легких и умственной способности у студентов медколледжа (Краснодар).

Методы: анкетирование, спирометрия, определение объема краткосрочной памяти у студентов.

Результаты. Из 100 изученных студентов 70 (70%) человек девушек, 30 (30%) юношей. Из 70 девушек курят 45 (65%) человек, 25 (35%) – не курят. Из 30 юношей курят 18 (60%) человек, 12 (40%) - не курят. В возрастной группе от 14 до 18 лет преобладающее количество курящих в возрасте 17 лет (девочки – 15 человек (46,5%), юноши – 10 человек (33%). Наименьшее число курящих различно: у девочек в возрасте 15 лет 1 человек (3,3%), у юношей в возрасте 16 лет 4 (13,2%) человека. Так же были изучена продолжительность курения. Продолжительный период курения является 3-4 года от пристрастия: у юношей 4 года (33%), у девушек 3 года (36,3%). Изучение функций внешнего дыхания выявили у курящих уменьшение показателей ЖЕЛ на 600-1000 мл, резервный объем (РО) вдоха на 150-350 мл, РО выдоха на 150-350 мл. Исследования влияния никотина на объем краткосрочной памяти показал, что у курящих людей он распределяется между оценкой «хорошо» и «удовлетворительно» – 18 человек (59,4%) и 12 человек (39,9%) соответственно.

Выводы:

1. Большинство опрошенных зависимых от никотина – девушки (65%).

2. Показания функций внешнего дыхания у курящих студентов снижены по сравнению с нормой, что говорит о никотиновом «осадке» на легких. Хроническая легочная патология проявляется через 14-20 лет активного курения.

3. Никотин ограничивает способность к плодотворной, длительной, умственной работе.

4. Чтобы избежать последствий, связанных с курением, предпочтительно прекращение курения или в крайнем случае уменьшение числа выкуриваемых сигарет.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ МЕТАБОЛИЧЕСКОМ СИНДРОМЕ: ДВА ВЗГЛЯДА НА ПРОБЛЕМУ

Иванова Н.Л.

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия

Введение. Метаболический синдром (МС) – это симптомокомплекс, включающий в себя абдоминальное ожирение, снижение чувствительности периферических тканей к инсулину, гиперинсулинемию, дислипидемию, который ведет к нарушению всех видов обмена, сахарному диабету 2 типа и развитию артериальной гипертензии.

Цель – повысить эффективность физической реабилитации лиц с метаболическим синдромом.

Методы. В рамках работы проводилось два научных исследования.

Первое исследование осуществлялось на базе студии коррекции фигуры на аппаратах биомеханической стимуляции «Силуэт». Под наблюдением находилось 20 женщин в возрасте 50-55 лет с МС. Продолжительность программы физической реабилитации (ФР) составила 6 недель. В программе ФР использовались следующие средства и формы: занятия на аппаратах биомеханической стимуляции (БМС), утренняя гигиеническая гимнастика, лечебное плавание, массаж и диетотерапия. Занятия на аппаратах БМС проводились 3 раза в неделю продолжительностью до 60 минут.

Второе исследование реализовывалось на базе центра дыхательных техник «Тонкости тела». В исследовании приняли участие 20 женщин в возрасте 35-45 лет с МС. Программа ФР реабилитации была рассчитана на 4 недели. В программе ФР применялись занятия по методике Оксисайз (в основе сочетание движений и модифицированного диафрагмального дыхания), тейпирование (лимфодренажное и корректирующее), утренняя гигиеническая гимнастика, дозированная ходьба, массаж и диетотерапия. Занятия гимнастикой Оксисайз проводились 3-4 раза в неделю продолжительностью до 60 минут.

Результаты. Обе программы физической реабилитации для женщин с метаболическим синдромом показали свою эффективность, способствуя достоверному уменьшению индекса массы тела, изменению антропометрических обхватных показателей, снижению артериального давления и уровня глюкозы в крови.

Выводы. На наш взгляд, большие перспективы для применения имеет вторая программа физической реабилитации при метаболическом синдроме (с применением гимнастики по методике Оксисайз), которая не требует дополнительного реабилитационного оборудования для занятий.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОК С ПРЕИМУЩЕСТВЕННЫМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ФИТНЕСА НА ОСНОВЕ УЧЕТА ПРОЯВЛЕНИЯ ПРАКСИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

Казак Н.В.

Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь

Введение. Эффективность занятий физической культурой в период обучения в учреждениях высшего образования не всегда соответствует требованиям профессиональной физической подготовки будущих специалистов. При этом учебная деятельность студентов сопряжена со значительной психической и физической нагрузками, обусловленными необходимостью овладения значительным объёмом знаний и практических навыков. Вместе с тем насыщенность студенческой жизни, отсутствие осознанной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, приводят к снижению мотивации к занятиям физической культурой, уменьшению эффективности самих занятий, а также к периодическому возникновению негативных практических состояний.

Методы. В проанализированных нами работах отмечается, что практические состояния в значительной мере определяют успешность деятельности человека, его физическое и психическое здоровье. Данные психологические реакции возникают на различных этапах деятельности и обусловлены ее спецификой. В частности, у студентов данные состояния являются адекватным ответом на влияние учебной ситуации.

Результаты. Педагогический эксперимент проводился в течение 9 месяцев. Были установлены показатели практических состояний, физических качеств и функционального состояния студенток в контрольной и экспериментальной группах до и после педагогического эксперимента. Также была апробирована экспериментальная методика физической подготовки студенток с преимущественным использованием средств фитнеса, разработанная учетом проявления практических состояний.

Выводы. Анализ исследуемых показателей до и после педагогического эксперимента, а также их динамики в течение учебного года позволяет говорить о том, что по сравнению с традиционным подходом к построению физического воспитания студенток разработанная методика процесса физической подготовки с преимущественным использованием средств фитнеса и дифференцированием их нагрузки на основе учета проявления практических состояний занимающихся увеличивает эффективность занятий физической культурой в учреждениях высшего образования.

АНАЛИЗ ПРИРОДНЫХ ЛЕЧЕБНЫХ РЕСУРСОВ И ПЕРСПЕКТИВ РАЗВИТИЯ САНАТОРНО-КУРОРТНОГО КОМПЛЕКСА РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

Казалиева А.В.

Кубанский государственный университет, Краснодар, Россия

Введение. Для всех субъектов Северного Кавказа курортная специализация, обусловленная богатыми природно-климатическим потенциалом, является неотъемлемым видом хозяйственной деятельности.

Санаторно-курортная специализация имеет особое значение для Республики Дагестан, обладающей богатыми лечебными и рекреационными ресурсами.

Цель – современная оценка природного потенциала как основы развития санаторно-курортной отрасли Республики Дагестан.

Методы. В работе использованы методы аналитической и статистической обработки информации.

Результаты. Благодаря широкому санаторно-курортному разнообразию, оздоровление могут получать как лица с какими-либо отклонениями в состоянии здоровья, так и здоровые люди разных возрастов.

Всего в Республике Дагестан работает более 20 санаторно-курортных учреждений, в том числе 5 детских.

Санатории, располагающиеся в Прикаспийской низменности, занимаются профилактикой и лечением заболеваний нервной системы, органов ЖКТ, гинекологических заболеваний, реабилитацией пациентов, перенесших сердечно-сосудистые заболевания, комплексным оздоровлением всего организма и т.д. Лечебным профилем санаториев, расположенных в предгорной зоне - лечение заболеваний легких и дыхательных путей.

Лечебные программы санаториев базируются на бальнеологической терапии, в том числе с применением лечебных грязей и глин из соляных недр озер Каякента, Турали и Дипсуса, подземных минеральных вод и термальных источников курортных местностей Талги, Каякент, Рычалсу и др.

Морская акватория с песчаными пляжами и благоприятным умеренно-континентальным климатом предполагает возможность оздоровления практически всех пациентов санаторно-курортного профиля.

Выводы. Курортная отрасль в наибольшей степени развита в приморской зоне, обладающей большим разнообразием природных лечебных ресурсов. Предгорные зоны Республики Дагестан также обладают высоким природным потенциалом для развития курортной отрасли: мягкий климат, разнообразие минеральных вод и лечебных грязей, живописные пейзажи, создающие благоприятные условия для отдыха и оздоровления.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СОСТАВА ТЕЛА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ КИОКУШИНКАЙ

Калинина И.Н., Половникова М.Г., Дьякова Ю.О.

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, Россия

Цель – определить состав тела детей младшего школьного возраста, занимающихся каратэ Киокушинкай, и выявить морфологические критерии отбора на этапе спортивного совершенствования.

Методы. В ходе работы было обследовано 28 детей младшего школьного возраста (7 лет – 8 мальчиков; 10 лет – 20 мальчиков), занимающихся каратэ Киокушинкай. В работе использовались антропометрический, калиперометрический методы определения состава тела. Обезжиренная масса, компонентный состав тела определялись аналитическим по методу Я. Матейки. Статистическую обработку данных проводили с помощью программы «STATISTICA».

Результаты. В ходе исследования было установлено, что средний показатель длины тела у семилетних мальчиков составил $122,13 \pm 5,9$ ($V=4,83\%$), в возрасте 10 лет – $142,8 \pm 3,54$ ($V=2,48\%$). Диапазон значений массы тела у семилетних мальчиков колебался от 16,0 до 22,0 кг ($V=9,85\%$). Тогда как у десятилетних мальчиков данный показатель был в пределах от 22,0 до 55,0 кг ($V=21,6\%$). При оценке значений обезжиренной массы тела у юных спортсменов не было выявлено статистически значимых различий (7 лет – 97,8%, 10 лет – 95,7%). Анализ изменений компонентного состава тела показал различное их распределение и динамику развития в зависимости от возраста. Самое большее содержание в структуре тела выявлено по мышечному компоненту (10 лет – 49,7%; 7 лет – 6,3%). Исследование данных по развитию подкожного жирового отложения показало, что мальчики в более взрослом состоянии имеют наименьшие результаты по содержанию жировой ткани (8,3%) по сравнению с детьми младшего возраста (25,3%). Равномерный, плавный рост костного компонентного состава отмечается по мере взросления. У десятилетних мальчиков, занимающихся каратэ Киокушинкай, данный показатель был выше на 10,6% по сравнению с семилетними каратистами.

Выводы. Применение полученных показателей при систематических наблюдениях за юными спортсменами-каратистами в комплексе с данными других исследований позволит более точно оценивать воздействие задаваемой тренировочной нагрузки, а также функциональное состояние спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Кипень М.Н., Скриган Г.В.

¹Филиал БрГТУ Политехнических колледж, Брест; ²Белорусский государственный педагогический университет имени М. Танка, Минск, Беларусь

Введение. Патология слуха является распространенной причиной инвалидизации и снижения качества жизни и представляет собой многогранную социально значимую проблему. Несмотря на достигнутые значительные успехи в коррекции расстройства, число людей, страдающих нарушением слуха, увеличивается из года в год. Дети и подростки с нарушением слуха обучаются как в общеобразовательных учреждениях, так и в специальных учреждениях образования для учащихся с указанными проблемами здоровья, где предусмотрено круглосуточное пребывание. Организация жизни учащихся во время пребывания в этих учреждениях имеет свои особенности, что, также, как и само ограничение в здоровье, может отражаться на показателях их физического развития.

Методы. Обследовано 74 воспитанника специальной общеобразовательной школы-интерната для учащихся с нарушением слуха (32 девочки и 42 мальчика) в возрасте 8-20 лет. Контрольную группу составили 111 учащихся средней школы (50 девочек и 61 мальчик). Определены такие показатели физического развития как длина и масса тела, рассчитан также индекс массы тела (ИМТ), отражающий их гармоничность. Оценка показателей выполнена с использованием z-значений: применены стандарты, разработанные по материалам исследования белорусских детей и подростков, разработанные Т.Л. Гурбо и соавт. (2015).

Результаты. Физическое развитие исследованных учащихся с нарушением слуха ниже, чем у их сверстников без нарушений: они отстают по показателям длины и массы тела. Среди детей, подростков и представителей юношеского периода с нарушением слуха (относительно соответствующих групп без нарушений) реже встретились варианты средних оценок выраженности длины тела, массы тела и индекса массы тела и чаще неблагоприятные варианты выраженности признаков: очень низкие, низкие длина и масса тела, а также недостаточность массы тела относительно его длины. Ожирение и избыточность массы тела фиксировались реже.

Выводы. Выявленные особенности необходимо учитывать при организации воспитания и обучения детей с нарушением слуха.

ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТНОЙ ДИНАМИКИ ПОДКОЖНОГО ЖИРООТЛОЖЕНИЯ УЧАЩИХСЯ С НАРУШЕНИЯМИ ОСАНКИ И СКОЛИОЗОМ

²Коверец М.Д., ²Пархоц Е.Г., ^{1,2}Герасевич А.Н.

¹Отдел антропологии, Институт истории НАН Беларуси, Минск,

²Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина, Брест, Беларусь

Цель работы – сравнительный анализ средних значений толщины кожно-жировых складок (КЖС) на локальных участках тела у здоровых детей и детей с нарушениями осанки и сколиозом.

Методы. Обследовали учащихся 2–9-х классов (8–15 лет) Брестской областной санаторной школы-интерната (ШИ, n=620) с нарушениями осанки и сколиозом. Контрольная группа – их ровесники из школ г. Бреста (СШ, n=3279). Толщину КЖС (на трёхглавой мышце плеча, животе и икроножной мышце) измеряли методом калиперометрии. Применяли методы математической статистики; достоверность различий между значениями определения – по t-критерию Стьюдента.

Результаты и выводы. Анализ показал наличие бóльших величин толщины КЖС на различных локальных участках тела у детей СШ в сравнении с детьми ШИ. При этом результаты девочек (Д) ШИ и СШ были выше, чем мальчиков (М) обеих исследуемых групп. Достоверные различия обнаружены в разных возрастных группах.

Выводы. 1. Возрастная динамика подкожного жираотложения имела отличия в группах здоровых и больных детей. Значения суммы КЖС у здоровых Д достоверно большие, чем у М. Дифференцировка по сумме КЖС между М и Д с нарушениями осанки и сколиозом более выражена за счет значительного уменьшения жира у М. Накопление жира у М с нарушениями осанки и сколиозом заканчивается на 1 год раньше (в 12 лет), чем у здоровых М, у Д с нарушениями осанки и сколиозом на 2 года раньше (в 13 лет) в отличии от сверстниц.

2. Наиболее выраженными достоверные различия по показателям КЖС между группами больных и здоровых детей выглядят по величине складки на животе (у М – в 8, 11 и 15 лет, у Д – 8, 9, 11, 13 и 15 лет). По КЖС над трёхглавой мышцей плеча различий несколько меньше (М – 8, 11, 13 лет, у Д в 8, 11, 14 и 15 лет) и меньше всего – по КЖС на икроножной мышце (у М – отсутствуют, а у Д – в 10 и 12 лет).

3. Во всех полученных достоверных различиях у Д и М с нарушениями осанки и сколиозом отмечены меньшие величины КЖС в сравнении со здоровыми детьми, за исключением КЖС на икроножной мышце, где у Д ШИ показатели выше, чем у их сверстниц.

ТРУДНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ПУТИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Кокоулина О.П.

*Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова,
Москва, Россия*

Цель – изучив проблему, понять, защищены ли данные на технических устройствах от неправомерного использования третьими лицами.

Методы. Работа ориентируется на проведенные американские исследования, которые помогут оценить ситуацию и посмотреть, как устройства отслеживания образа жизни и связанные с ними смартфоны и веб-приложения собирают, обрабатывают и используют данные, полученные от пользователей.

Результаты. В 2014 году Федеральная торговая комиссия США провела исследование. Выяснилось, что из 43 популярных приложений для фитнеса 20 продают информацию о пользователях третьим лицам. Уже в 2016 году свой отчет опубликовала исследовательская лаборатория Open Effect, изучившая девять модных браслетов и смарт-часов. В результате было установлено, что 8 из 9 производителей присваивают фиксированные MAC-адреса для Bluetooth-соединения, и только Apple позаботилась о динамической смене. Согласно анализу, 26% бесплатных приложений и 40% платных приложений не имели политики конфиденциальности. Еще одно исследование двенадцати приложений и двух носимых устройств показало, что данные из приложений отправлялись 73 сторонним организациям, о которых пользователи не знали.

Выводы. Конфиденциальность информации в настоящее время не является приоритетом для разработчиков мобильных приложений для здоровья и фитнеса.

Органы власти и политики должны активно исследовать, как компании, занимающиеся сбором данных, обрабатывают конфиденциальную информацию о клиентах, и там, где выявляются ненадлежащие действия, регулирующие органы должны активно стремиться предотвратить неправильное обращение с этими данными.

Каждый пользователь в праве оценить для себя риски конфиденциальности, которые представляют мобильные приложения и фитнес-браслеты. Для этого нужно обязательно читать пользовательское соглашение. Человек должен знать, какие данные собирает компания с ваших устройств, что она делает с этими данными и как долго она может хранить информацию.

ОБУЧЕНИЕ ПЕДАГОГОВ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ: ТЕОРИЯ, ПРАКТИКА, ПРОБЛЕМЫ

Коломейцев М.Г.

*Московский педагогический государственный университет,
Москва, Россия*

Цель – изучить уровень знаний педагогов московских школ по вопросам оказания первой помощи и его изменение в процессе обучения, выявив проблемные вопросы для усвоения.

Методы. Были проанкетированы педагоги московских школ ($N_1=396$, $N_2=394$) в возрасте от 21 до 79 лет (средний возраст 43,5 лет) на предмет имеющихся у них знаний и умений в вопросах оказания первой помощи (ПП).

Результаты. Выявлен крайне низкий уровень информированности московских педагогов по вопросам оказания ПП. После проведенного обучения произошло существенное увеличение уровня знаний и уверенности в их применении, так:

– увеличилось количество готовых оказать ПП в большинстве случаев – с 3,4% до 38,1% ($p<0,001$), а также, если травмы/ранения будут не-серьезные (с 39,4% до 58,9%, $p<0,01$) и существенно снизилось число тех, кто ПП знает плохо и ограничился вызовом «скорой» (с 37,4% до 0,8%, $p<0,001$);

– увеличился уровень знаний по правильному алгоритму проведения базовой сердечно-легочной реанимации с 12,1% до 91,1% ($p<0,001$);

– существенно снизилось количество тех, кто при венозном кровотечении будет использовать кровоостанавливающий жгут – с 51,5% до 13,4% ($p<0,001$) и возросло количество лиц, которые будут использовать давящую повязку при артериальном кровотечении – с 32,3% до 74,6% ($p<0,001$). Считающих возможным использовать пальцевую остановку венозного и артериального кровотечения возросло с 24,5% до 60,1% ($p<0,001$) и с 35,1% до 57,6% ($p<0,001$), соответственно;

– произошло увеличение уровня знаний по законодательным основам оказания ПП (знание о Приказе МЗСР РФ от 04.05.2012 № 477н «О первой помощи...») – с 12,1% до 88,3% ($p<0,001$).

Выводы. На основании проведенной нами работы и анализа полученных данных обоснована необходимость всестороннего и массового обучения педагогов первой помощи; показана роль образования в увеличении уровня знаний и уверенности их применения; выявлены проблемные для усвоения вопросы, требующие детальной и методической проработки.

СОХРАНЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ ПОЗВОНОЧНИКА ПРИ БОЛИ В ПОЯСНИЧНОМ ОТДЕЛЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Комарчук Ю.П.

Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь

Цель – теоретико-экспериментальное обоснование, разработка и оценка степени эффективности сохранения двигательной функции позвоночника средствами ФР (физической реабилитации) у лиц зрелого возраста с остеохондрозом поясничного отдела позвоночника.

Методы. Исследование проводилось на базе лечебного учреждения г. Минска, участие в исследовании приняли 46 человек. Возраст составил от 28 лет до 41 года как в экспериментальной (ЭГ), так и в контрольной (КГ) группах. В каждую вошло по 23 человека.

Сохранить двигательную функцию позвоночника мы предлагаем посредством физических упражнений и самомассажа с использованием фоам-роллера, учитывая физиологические изгибы и постуральные перегрузки в нижних конечностях.

Перед тем как приступить к восстановительным мероприятиям в ранний восстановительный период, мы провели определение в ЭГ и КГ конфигурации поясничного отдела позвоночника по рентгеновскому снимку в боковой проекции по Фергюсону. До начала эксперимента, после 15 занятий в зале и спустя 6 месяцев самостоятельных занятий в КГ и ЭГ мы оценили тонус мышц, используя пружинный миотонометр «Сирмаи», амплитуду движения с использованием гониометра, шкалу интенсивности боли, а также оценили психоэмоциональное состояние.

Результаты. Использование методики сохранения двигательной функции позвоночника у лиц зрелого возраста с остеохондрозом поясничного отдела с использованием фоам-роллера позволило расширить период сохранности и значительно улучшить следующие показатели, полученные через 6 месяцев после педагогического эксперимента:

- в ЭГ прирост амплитуды тонуса мышцы выпрямителя позвоночника составил 45,3 %, в КГ – 6,5 %, прирост тонуса большой ягодичной мышцы в ЭГ составил 27,7 %, в КГ – 1 %;

- увеличение подвижности поясничного отдела вокруг сагиттальной оси в ЭГ составило 13,3 %, в КГ – 4 %; прослеживался прирост подвижности поясничного отдела вокруг фронтальной оси при сгибании туловища в ЭГ – 6,3%, в КГ прироста не было – 1,2 %; также возросла подвижность поясничного отдела вокруг фронтальной оси при разгибании туловища, прирост в ЭГ – 10,6 %, в КГ – 1 %;

- прирост значения, характеризующего силу мышц выпрямителя позвоночника, в ЭГ составил 30,2 %, в КГ – 6,3 %, прирост силы большой ягодичной мышцы в ЭГ равен 32,8 %, в КГ – 2 %;

- снижение интенсивности боли в ЭГ составило 33,7 %, в КГ – 29,4 %;

- уменьшение степени расогласованности значений, характеризующих психоэмоциональное состояние, в ЭГ произошло на 62,7 %, в КГ отмечено увеличение на 2,5 %.

Выводы. Однозначно можно отметить, что большое значение для уменьшения болевого синдрома и восстановления движения играет лечебная физическая культура с использованием фоам-роллера и индивидуально подобранные комплексы физических упражнений, с учетом локализации мышечных поражений в ногах у пациентов с поясничным остеохондрозом в зависимости от постуральных перегрузок, физиологической кривизны позвоночника.

МЕДИКО-ДЕМОГРАФИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В РЕГИОНАХ БЕЛАРУСИ В НАЧАЛЕ XXI ВЕКА

Красовский К.К.

*Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина,
Брест, Беларусь*

Цель – выявить пространственно-временные особенности медико-демографической обстановки в регионах Беларуси в начале XXI века как основы их устойчивого развития.

Методы. Как свидетельствуют данные статистики, демографический переход от расширенного к простому, а в последствие, и к суженному типу воспроизводства населения привел к тому, что многие европейские страны столкнулись с проблемой старения населения, состояние демографической ситуации в них стало представлять потенциальную угрозу устойчивому развитию государств и их национальной безопасности. В основополагающих документах значительного числа европейских стран о государственной безопасности среди традиционных ее видов стала фигурировать демографическая безопасность.

Результаты. В Беларуси, вследствие совпавших по времени трансформационных процессов в экологическом, экономическом и политическом развитии также резко обострилась демографическая ситуация и с 1995 года установился режим воспроизводства населения, не обеспечивающий простого замещения поколений людей. Проведенный анализ уровня общей заболеваемости населения за период с 2000 по 2018 годы свидетельствует о тенденции к ее снижению практически в два раза. В тоже время вызывает

тревогу рост онкологических больных, число которых увеличилось за аналогичный период с 32886 случаев до 51080. Проанализированные нами показатели уровня смертности свидетельствуют, что доля смертельных случаев от болезней сердечно-сосудистой системы в последние годы превысила 50% от общего числа умерших. На втором месте находятся смертельные случаи от новообразований, доля которых растет и уже составляет ежегодно около 15%. На третьем месте находится смертность от внешних причин, среди которых доминируют самоубийства, отравление алкоголем и транспортные средства.

Выводы. Таким образом, в настоящее время в Беларуси сложилась довольно сложная и противоречивая медико-демографическая ситуация, требующая проведения долгосрочной и научно-обоснованной демографической политики, основанной в первую очередь на улучшении уровня жизни населения.

ФАКТОРЫ РИСКА И СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ НЕКОТОРЫХ БОЛЕЗНЕЙ ЦИВИЛИЗАЦИИ

Криволевич Д.М.

Научный руководитель – канд. биол. наук, доцент Герасевич А.Н.
*Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина,
Брест, Беларусь*

Цель – провести аналитический обзор современных методов профилактики и лечения некоторых болезней цивилизации.

Методы: анализ источников научной и научно-методической литературы, интернет-ресурсов.

Результаты. Инфаркт миокарда. Факторы риска: курение, артериальная гипертензия (АГ), ревмокардит, низкий уровень физической активности, возраст, загрязнение атмосферы, пол (мужской), ожирение, алкоголь, сахарный диабет, стресс. Лечение и профилактика: антитромботическая терапия, β -блокаторы, статины и др., полиненасыщенные жирные кислоты, ФУ.

Инсульт. Факторы риска: высокий уровень холестерина и ЛПНП, АГ, сахарный диабет, малоподвижный образ жизни, лишний вес, вредные привычки, возраст, нарушение свертывания крови, предыдущие случаи инсульта, инфаркта. Лечение: нейрорепаранты и нейропротекторы, ЛФК и массаж.

Ожирение. Факторы риска: малоактивный образ жизни, генетическая предрасположенность, неправильное питание, некоторые эндокринные па-

тологии, психогенное переедание, лактация, беременность, стрессы, недосыпание, прием психотропных и гормональных препаратов. Лечение и профилактика: диета с повышенным содержанием клетчатки, витаминов и других БАВ, ограничение приема легкоусваиваемых углеводов, физические упражнения, лекарственные препараты, психотерапия, хирургические методы.

Сахарный диабет. Факторы риска: наследственная предрасположенность, ожирение, атеросклеротические изменения сосудов поджелудочной железы, психическая и физическая травмы, инфекции, употребление рафинированного сахара. Лечение и профилактика: компенсация углеводного обмена, профилактика и лечение осложнений, нормализация массы тела, обучение пациента, умеренная физическая нагрузка.

Выводы. В группе факторов риска болезней цивилизации большое место занимают регулируемые: избыточная масса тела, нерациональное питание, вредные привычки (курение, алкоголь и др.). Изменение ситуации с отношением населения к этим факторам риска вместе с увеличением уровня двигательной активности может значительно снизить уровень заболеваемости.

МЕТОДИЧЕСКАЯ СИСТЕМА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ

Кузнецова Е.Т.

*Национальный университет водного хозяйства и природопользования,
Ровно, Украина*

Цель – раскрыть возможности использования оздоровительных технологий в процессе самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности студентов.

Результаты. Педагогические условия использования оздоровительных технологий в процессе физического воспитания студентов описаны в научных работах О.З. Блавт, А.Н. Герасевича, Г.П. Грибана, А.Д. Дубогай, В.А. Коледы, Э.И. Савко и др.

В университете разработана технология организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок. Предложено использовать средства физического воспитания адекватные интересам, потребностям и индивидуальным возможностям студентов, способствующие увеличению двигательной активности до возрастной нормы, обеспечивающие выполнение длительной силовой работы и работы в аэробном режиме.

Реализация методической системы применения оздоровительных технологий предусматривает внедрение различных форм (традиционных и интегративных: WEB-ориентированная система поддержки образовательного процесса Moodle с личным кабинетом преподавателя, круглые столы, брейн-ринги, тренинги) и методов (традиционных, практических, интерактивных) физкультурно-оздоровительной работы во взаимосвязи с инновационными информационными технологиями, в частности, разработкой компьютерного программно-методического обеспечения дисциплины, наличием мультимедийных изданий, электронных библиотек и т. п.

С целью визуализации и демонстрации информационного материала, для самостоятельной подготовки к занятиям, использовались программы Power Point, включающие слайд-презентации по темам.

Выводы. Применение оздоровительных технологий во взаимосвязи с информационными технологиями в самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности студентов позволило решить ряд задач: 1) при помощи электронной корпоративной почты осуществлять систематические переписки и консультацию студентов, осуществлять контроль за подготовкой заданий самостоятельной работы; 2) проследить динамику состояния здоровья и физической работоспособности в течение определенного периода; 3) сформировать систему коррекционных и реабилитационных мероприятий по сохранению здоровья и созданию оптимальных условий для реализации поставленных целей; 4) подготовить необходимые дидактические материалы для внедрения в образовательный процесс; 5) реализовать тестовый контроль с помощью авторских компьютерных программ и систематизированного электронного каталога литературы для оценки теоретических знаний студентов.

ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С НАРУШЕНИЯМИ ФУНКЦИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Кустова Н.В.

Средняя школа №11 г. Бреста, Беларусь

Введение. По данным Обзора о положении детей-инвалидов и молодых инвалидов в Беларуси удельный вес детей-инвалидов составляет 1,6% от всех детей. Ежегодно статус инвалида получают более 3,5 тыс. детей, 149919 детей с особенностями психофизического развития (ОПФР) состоят на учете Министерства образования, 68,6 % детей с ОПФР охвачены «интегрированным обучением».

Методы. Анализ содержания программно-нормативной документации учителя физической культуры и здоровья в общеобразовательной школе, научно-методических источников.

Результаты. В рамках получения образования в интегрированных классах учащиеся с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата изучают предмет «Адаптивная физическая культура». В процессе организации учебных занятий согласно учебному плану может быть выявлено, что обучающиеся с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата по состоянию здоровья относятся к группе лечебной физической культуры. Соответственно, занятия в общеобразовательном учреждении для такой категории детей не могут быть организованы. Из-за этого частично теряется смысл интегрированности образования для таких детей и возникают трудности в реализации преемственности учебно-реабилитационного процесса.

Выводы. Таким образом, назревает необходимость о согласовании медицинскими и педагогическими работниками вопросов допуска к занятиям адаптивной физической культурой категории детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата в рамках общеобразовательного учреждения.

ПРИЁМЫ АДАПТАЦИИ К СТРЕССОВЫМ СИТУАЦИЯМ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ

Кучерова А.А.

*Могилёвский государственный университет имени А.А. Кулешова,
Могилев, Беларусь*

Цель – выявить психологические факторы, влияющие на подготовку лыжников-гонщиков к соревнованиям и подобрать приёмы адаптации к стрессовым ситуациям.

Методы. Анализ научно-методической и специальной литературы, тестирование психологической подготовки лыжников-гонщиков.

Результаты. Сущность психологической подготовки лыжников-гонщиков состоит в максимальном использовании потенциальных возможностей спортсмена для повышения эффективности и надёжности его соревновательной деятельности.

В настоящее время принято делить психологическую подготовку лыжника-гонщика на два этапа - этап общей психологической подготовки и психологическую подготовку к соревнованиям. Оба этапа взаимосвязаны, вместе с тем каждый из них имеет свои особенности, которые необходимо учитывать в методике спортивной тренировки.

Общая психологическая подготовка направлена на формирование необходимых свойств личности: мировоззрения, разнообразия интересов, волевых черт характера; должна стимулировать развитие психических процессов, способствующих успешному выполнению спортивных задач: ощущений, восприятий и т. д.

Психологическая подготовка лыжника-гонщика должна соответствовать особенностям лыжного спорта. Это, в конечном счете, приведет к достижению стабильных и надежных результатов выступлений спортсменов.

Результаты психологической подготовки особенно сказываются во время соревнований, которые являются ответственным испытанием для лыжника, подведением итогов и в то же время служат средством дальнейшего совершенствования его мастерства.

Выводы. Важное место в учебно-тренировочном процессе лыжников-гонщиков должно занимать формирование психического состояния готовности к соревновательной и тренировочной деятельности, особенно на этапе углубленной тренировки в период значительного увеличения объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.

ФАКТОРЫ, СНИЖАЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛЫЖНИКОВ- ГОНЩИКОВ ГРУППЫ U-23

Кучерова А.В.

*Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова,
Могилев, Беларусь*

Цель – выявить основные факторы, которые снижают эффективность соревновательной деятельности 20-23-летних лыжников-гонщиков.

Методы. Анализ тренировочных планов, моделей, дневников, протоколов соревнований, спортсменов группы U-23. Исследование было проведено с группой лыжников-гонщиков (20-23 г.) в течение трех лет.

Результаты. В настоящее время повышенный интерес у многих специалистов в лыжных гонках вызывают исследования многолетней подготовки лыжников-гонщиков. Тщательному анализу со стороны тренеров и спортсменов подвергаются модели многолетней подготовки успешных лыжников нового поколения. И это неслучайно, так как именно молодые спортсмены 22-23 года (И. Клебо, А. Большунов) выходят на пик соревновательной активности в то время, как в некоторых странах, в том числе и в Беларуси, спортсмены этого возраста заметно снижают свой соревновательный уровень, проваливаясь в так называемую «возрастную

функциональную яму». Следовательно, проблема перехода, а именно построение тренировочного и соревновательного процессов, и основные факторы, снижающие соревновательную эффективность 21-23-летних спортсменов являются объектом нашего исследования. В лыжных гонках возрастной период (21-23 г.) считается переходным. Этот временной интервал перехода от юниоров в состав молодежной мужской сборной принято называть группа U-23. Сложность этого периода, как для спортсмена, так и для тренера, вызвана многими факторами. Один из факторов это психологический барьер, основанный на неуверенности в своих силах, возможностях, подавленности, который подкрепляется функциональной нестабильностью и перетренированностью.

Выводы. Только правильная нагрузка с учетом адаптации к тренировочным импульсам может раскрыть истинный потенциал спортсмена. Естественно, что только совместная работа тренера и спортсмена может обеспечить успешный спортивный симбиоз.

СОВРЕМЕННЫЕ БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ТЕНДЕНЦИИ ТЕХНИКИ ОЛИМПИЙСКОГО ЧЕМПИОНА ЙОХАННЕСА КЛЭБО Кучеров Ю.Ю.

*Могилёвский государственный университет имени А.А. Кулешова,
Могилев, Беларусь*

Цель – изучение особенностей передвижения и анализ биомеханических показателей техники конькового хода олимпийского чемпиона И. Клебо.

Методы. Изучение документации соревновательной деятельности, видеоанализ и расчет биомеханических параметров.

Результаты. Коньковая техника значительно изменилась благодаря олимпийскому чемпиону Йоханнесу Клебо с 2017 года. Эффективность его техники изменила взгляд на техническую подготовку лучших лыжников мира. Эта тенденция связана в основном с положением тела во время передвижения, углами наклона рук и ног, постановки палок. Длительность цикла у лучших лыжников почти не изменилось, но значительно изменился процент времени цикла, в котором мышцы лыжника работают коротко и сжато, в основном находясь в статодинамическом режиме нагрузки. Эффективность техники зависит от антропометрических параметров тела, массы тела, роста и структуры мышц. В эффективности техники значимую роль играют углы и рычаги постановки палок и постановки лыж под различным углом при коньковом ходе в гору и на равнине, что дает

более длительное и быстрое скольжение, без основного сопротивления веса и угла подъема трассы.

Выводы. Анализ кинематических показателей конькового хода олимпийского чемпиона И. Клебо позволил сформулировать следующие современные биомеханические тенденции конькового хода:

- 1-я тенденция основана на положении тела спортсмена вовремя постановки рук и ног во время движения;
- 2-я тенденция характеризует длительность цикла, в котором мышцы лыжника работают в статодинамическом режиме нагрузки;
- 3-я тенденция заключается в эффективности техники, которая зависит от антропометрических параметров тела;
- 4-я тенденция состоит в сохранении прямого скольжения и меньшего сопротивления в подъём и на равнине;
- 5-я тенденция характеризует вынос рук и постановку под определённым углом с минимальными затратами усилий и меньшей нагрузкой на основные группы мышц;
- 6-я тенденция характеризует определенную постановку палок и определенный хват кисти с задействованием определенных групп мышц.

ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ПРОБЛЕМАМ ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

¹Курлович Ю.В., ¹Лукьянчик А.С., ²Филимонов Н.Н., ¹Чечет П.В.

¹Барановичский государственный университет, Барановичи

²Средняя школа № 9 г. Барановичи, Беларусь

Цель – выявить отношение старших школьников к самостоятельным занятиям по физической культуре.

Методы. Чтобы выяснить отношение к самостоятельным занятиям по физической культуре, определить мотивы и формы занятий, был проведен анкетный опрос среди учащихся 10-11-х классов ГУО «СШ» № 21 г. Барановичи».

Предложенная учащимся анкета состояла из утверждений, каждое из которых школьникам предлагалось оценить по пятибалльной системе в зависимости от степени своего согласия с ними по следующему критерию: 5 баллов – согласен полностью, 1 балл – не согласен совсем.

Результаты. Анализ полученных результатов осуществлялся путем вычисления среднего показателя по каждому из предложенных утверждений. Анкетный опрос позволил выявить мотивы старших школьников к самостоятельным занятиям физической культурой.

Таким образом, стремление обучающихся к самостоятельным занятиям физической культурой в первую очередь было вызвано получением эмоционального удовольствия от данных занятий.

В ходе анкетирования выяснили, что многие учащиеся занимаются в спортивных секциях. При этом было установлено, что мотивом для данных занятий является возможность получения высоких результатов, побед и достижений. Следует отметить, что такой мотив как мода, престиж занятий спортом, оказался в иерархическом списке на последнем месте. Это означает, что данный мотив не играет существенной роли в мотивационной структуре обучающихся.

Выводы. Проведенное исследование показало – понимание старшими школьниками в целом полезности самостоятельных занятий физическими упражнениями, положительную их мотивацию. Результаты анкетирования показали, что учащиеся старших классов положительно относятся к урокам физической культуры, понимают их ценность и решительно настроены на преодоление возможных препятствий на пути к занятиям спортом. Это говорит о высоком уровне целеустремленности и потребности учащихся старших классов к самостоятельным занятиям физической культурой.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ СИЛОВОГО ФИТНЕСА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Лисовский С.Б.

*Академия управления при Президенте Республики Беларусь,
Минск, Беларусь*

Введение. Силовой фитнес – тренировки с отягощениями, направленные на развитие силовых способностей и увеличение мышечной массы. Это направление физической культуры пользуется большой популярностью у студенческой молодежи.

Цель и задачи. Физическая культура студентов с использованием средств силового фитнеса позволяет достигать следующих задач: 1) освоение навыков самостоятельных занятий; 2) совершенствование уровня силовой подготовленности для дальнейшей профессиональной деятельности, забота об укреплении и сохранении здоровья; 3) стремление к оптимальному качеству жизни, достижение гармоничного телосложения и красоты форм.

Результаты. Средства и методика силового фитнеса могут быть использованы на стыках многих форм и видов физкультурно-оздорови-

тельной и спортивной деятельности в учреждениях высшего образования студентов:

- отдельный самостоятельный спецкурс, причем как для юношей, так и для девушек;
- средство общей физической подготовки в программах других спортивных дисциплин, физкультурно-оздоровительных систем, физической культуре студентов специального учебного отделения;
- средство специальной силовой подготовки в учебно-тренировочном процессе сборных команд по видам спорта;
- внеурочной формы групповых и самостоятельных занятий студентов;
- варианта популярной круговой тренировки с акцентированным силовым компонентом в упражнениях на занятиях общей физической подготовкой.

Содержание спецкурса «Силовой фитнес» включает:

1. Формирование основ знаний по методике применения средств силового фитнеса для профессионально-прикладной физической подготовки, активного отдыха и т.д.
2. Формирование системы знаний о физиологических механизмах развития силовых способностей и увеличения мышечной массы, гигиенических основ жизнедеятельности, в том числе рационального питания.
3. Изучение и совершенствование техники упражнений.

Выводы. Современные направления физической культуры обогащают программное содержание занятий по физическому воспитанию студентов и повышают их эффективность. Приобретенные компетенции формируют потребность в укреплении и сохранении здоровья, в дальнейшей профилированной самоподготовке.

СТАТИСТИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Логвина Т.Ю.

*Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Беларусь*

Цель – оценить состояние центральных и автономных механизмов регуляции сердечного ритма у детей дошкольного возраста для обоснования выбора направленности физических нагрузок.

Методы. Анализ литературных материалов, анализ документальных материалов, электрокардиография, математическая статистика сердечного ритма.

Результаты. Для анализа сердечного ритма детей дошкольного возраста были получены математические характеристики. Анализ результатов индивидуальных статистических характеристик сердечного ритма позволил выявить возрастные особенности и четыре вида вариационных пульсограмм для детей, среди которых: нормотония, ваготония, симпатикотония, дистония.

Полученные результаты свидетельствовали об общей положительной динамике функционального состояния, однако, особую тревогу вызывали шестилетние дети. Снижение нормотонической реакции, увеличение симпатикотонии и дистонии убедительно свидетельствовали о явном неблагополучии в состоянии сердечно-сосудистой системы у этих детей. Полученные характеристики вегетативной регуляции использованы для управления функциональным состоянием детей средствами физической культуры в процессе занятий физическими упражнениями.

Выводы. 1. Ответные реакции органов и систем на выполняемую нагрузку проявляются в изменении деятельности, прежде всего, сердечно-сосудистой системы, механизмов регуляции кровообращения, энергетического обеспечения работающих мышц под воздействием центральной и периферической нервной системы. 2. В организме не существует специальных механизмов, ответственных за скорость, выносливость, силу и другие физические качества. В упражнениях на скорость, силу, выносливость требуемый рабочий эффект движений обеспечивается возможностями опорно-двигательного аппарата, одними и теми же регулирующими нервными центрами при участии всех функциональных систем организма. Деятельность функциональных систем имеет существенную разницу. 3. Каждая группа физических упражнений по-разному совершенствует отдельные системы организма. 4. Пластичная функциональная система организма гарантирует проявление высокого уровня силы, выносливости или быстроты, позволит снизить количество заболеваний. 5. Система управления функциональным состоянием позволяет оценивать адекватность физических нагрузок в разнообразных условиях и объемах, расширять функциональные возможности средствами физической культуры без ущерба для здоровья детей.

МАССАЖНЫЙ РОЛЛ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ, ЛЕЧЕНИЯ И РЕАБИЛИТАЦИИ

Логинов Д.В.

Центр лечения и реабилитации больных детским церебральным параличом, Москва, Россия

Введение. В рамках данной работы рассматривались занятия массажным роллом как одно из направлений физических упражнений, оказывающих действие преимущественно на рецепторы ЦНС, кровеносную и лимфатическую систему.

Цель и задачи. В работе решались следующие задачи: провести анализ, имеющейся литературы о влиянии массажного рола на организм человека. Отработать методику использования массажного рола у лиц, страдающих проблемами опорно-двигательного аппарата. Оценить эффективность результатов исследования. Сбор информации о состоянии здоровья участников исследования проводилось через анкетирование и учёта всех имеющихся жалоб.

Методы. Первым этапом исследования был поиск, сбор и анализ информации необходимой для решения поставленной задачи. На втором этапе ставилась задача, получения объективной информации о участниках исследования. Для представления объективной картины, с ними проводилось мануальное мышечное тестирование, пальпаторное обследование областей способных оказывать влияние проблемные зоны. Полученная информация, позволила создать группу из 12 человек которые соответствовали критериям исследования, у которых прослеживались различные отклонения в состоянии физического здоровья. Исходя из анализа и первых пробных занятий, все исследуемые пациенты были способны выполнять необходимую программу в полном объёме. На основании полученной информации была составлена индивидуальная программа занятий с массажным роллом.

Результаты. После курса занятий отмечалось улучшение состояния уменьшились жалобы на боли, визуально исчезли отёки, появилась сила в работе мышц. Все обратившиеся отмечали улучшение в состоянии здоровья, исчезновение боли и свободу действий.

Выводы. Занятия массажным роллом оказывают положительное влияние на пациентов с болевым синдромом, снижается скованность, повышается чувство уверенности в движении. Применение массажного рола можно рассматривать как новое средство и направление кинезиотерапии.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ГРУПП СПЕЦИАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Лосева И.И.

*Академия управления при Президенте Республики Беларусь,
Минск, Беларусь*

Введение. Неоднократные упоминания о том, что студенты специального учебного отделения (СУО) нуждаются в своей специфической учебной программе, можно было найти как в публикациях, посвященных разработке и внедрению новой типовой программы, так и в дискуссиях с медицинскими сотрудниками студенческой поликлиники. Со времени разработки действующей программы для студентов СУО в процессе получения образовательных услуг в учреждениях высшего образования произошли существенные изменения.

Целью настоящей работы явилось создание теоретической базы для разработки новой программы по дисциплине «Физическая культура» для студентов специального учебного отделения в учреждениях высшего образования.

Методами исследования явились анализ недостатков действующей программы по данным литературных источников и опросу специалистов; обобщение опыта организации работы по дисциплине «Физическая культура» со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, в учреждениях высшего образования; обработка статистических данных о численности таких студентов в вузах страны.

В результате проведенных исследований сформированы представления об основных специфических разделах, которые необходимо включить в программу, а также их содержание. Для обсуждения предлагается доступный в масштабах нашей страны подбор средств для эффективного процесса физического воспитания студентов групп СУО.

Выводы. В процессе исследований рассмотрены вопросы нормативно-правового обеспечения работы кафедры. В качестве практических рекомендаций предлагаются разработанные варианты усовершенствованного журнала для групп специального учебного отделения.

ЗАКАЛИВАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Мартынюк В.С.

Ясли-сад №78 Бреста, Беларусь

Цель – сравнительный анализ закаленности и показателей физической подготовленности в контрольных и экспериментальных группах у детей старшего дошкольного возраста.

Методы. Результаты были обработаны методами математической статистики. Достоверность между средними значениями определяли с применением *t*-критерия Стьюдента.

Результаты. Наши исследования показали, что в экспериментальных группах отмечены достоверные изменения физической подготовленности в лучшую сторону у детей, занимающихся по оздоровительной программе с использованием естественных механизмов закаливания с применением обливания холодной водой.

Выводы. 1. Для достижения положительного результата в повышении степени закаленности организма детей необходимо ежедневно, дважды в день, проводить закаливание не только в учреждении дошкольного образования, но и в семье (выходные и праздничные дни).

2. Положительная динамика физической подготовленности и уровня закаленности детей наблюдалась в экспериментальных и контрольных группах. Однако в экспериментальных группах исследуемые показатели имели более значимые изменения, чем в контрольных.

3. Исследуемая нами методика оздоровления с целью профилактики простудных заболеваний в экспериментальных группах позволила усовершенствовать процесс физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КАЧЕСТВА ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПОСРЕДСТВОМ ВНЕДРЕНИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ПРОЕКТА В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Мартынюк Н.С.

*Брестский государственный технический университет,
Брест, Беларусь*

Цель – внедрить в деятельность учреждений дошкольного образования программно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы для детей дошкольного возраста.

Методы. Для оценки эффективности предложенных инноваций проведено диагностическое обследование дошкольников. До, после выполнения утренней гимнастики и через 3 минуты после окончания проведены определения показателей частоты сердечных сокращений.

Результаты. По результатам наблюдений, у мальчиков и девочек экспериментальных групп в период апробации новой методики наблюдали адекватную физиологическую реакцию организма в ответ на комплекс физических упражнений по сравнению с контрольными группами (прирост ЧСС соответствовал гигиеническим нормам). В отличие от этого, во всех контрольных группах уровень прироста ЧСС после УГ был чрезмерным, превышая установленные гигиенические нормы.

Кроме того, скорость восстановления пульса к исходному уровню через 3 минуты после УГ была большей в экспериментальных группах по сравнению с контролем, где в этот период он оставался все еще более высоким по сравнению с исходным уровнем.

Выводы. Использование результатов апробации позволит совершенствовать качество реализации содержания учебной программы дошкольного образования (образовательная область «Физическая культура»), оптимизировать здоровьесберегающую систему в учреждениях дошкольного образования, способствующую сохранению и укреплению здоровья воспитанников, снижению уровня их заболеваемости.

ВЫЯВЛЕНИЕ РИСКА МЕТАБОЛИЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ РАЗЛИЧНЫХ ЭТНИЧЕСКИХ ГРУПП

¹Мезен Н.И., ¹Сахно И.П., ¹Чаплинская Е.В., ²Гурбо Т.Л.

¹Белорусский государственный медицинский университет, Кафедра биологии,

²Институт истории НАН Беларуси, Отдел антропологии, Минск, Беларусь

Цель – оценить возможный риск развития метаболических нарушений у студентов-медиков 1 курса из разных стран мира.

Методы. Обследовано 319 студентов-медиков: 141 юноша и 178 девушек, из них 187 – белорусы, 132 – других национальностей (туркмены, ливанцы, иранцы, индусы). У студентов измерены длина (ДТ), масса тела (МТ), обхват талии (ОТ), обхват бедер (ОБ), а затем рассчитаны: индексы – МТ (ИМТ) и Рорера (ИР), соотношения – ОТ к ОБ (WHR) и ОТ к ДТ (WHtR); произведена оценка риска метаболических нарушений согласно рекомендациям ВОЗ.

Результаты. Наибольшей МТ, значимо более высокой ($p < 0,01$), чем у белорусов (69,22 кг), отличаются юноши-иранцы (78,65) и ливанцы (77,10); у и индийцев (62,88, $p < 0,05$) – самая низкая МТ. У девушек самая низкая МТ у туркменок (56,88), а самая высокая – у иранок (63,74, $p < 0,05$)

при сравнении с белорусками). Величины ИМТ максимальны у юношей-иранцев (25,70 кг/м²) и ливанцев (25,35), в обоих случаях при сравнении с белорусами – $p < 0,001$ (21,80). Среди девушек наибольший ИМТ – у иранок (24,59, $p < 0,001$) и индусок (24,14, $p < 0,01$), а наименьший – у туркменок (21,12) и белорусок (20,90). ОТ юношей-иранцев (81,51 см) и ливанцев (81,43) наибольший ($p < 0,001$); различия в показателях между белорусами, туркменами и индусами – не значимы (75,30; 77,68 и 74,72 см). У девушек наибольший ОТ у иранок (73,78 см) и у индусок (72,73), в обоих случаях при сравнении с белорусками (67,27) – $p < 0,001$. Максимальные величины ОБ у юношей-ливанцев (101,42 см) и у девушек-иранок (98,80). Средние значения WHR у юношей варьируют в пределах 0,79-0,83, у девушек – в пределах 0,71-0,73 и значимо между собой не различаются. Значения WHtR у юношей-белорусов – 0,42, что существенно ($p < 0,001$) меньше, чем у юношей-иранцев и ливанцев – 0,47, у туркменов 0,45. Значения WHtR минимальны у белорусок и туркменок (0,41), а максимальны у иранок (0,46, $p < 0,001$) и индусок (0,47). Средние величины ИР самые низкие у белорусов (1,23 у юношей, 1,26 у девушек), значимо ($p < 0,001$) более высокие среди юношей – у ливанцев (1,46) и иранцев (1,47), среди девушек – у иранок (1,53) и индусок (1,56).

Выводы. Риск метаболических нарушений установлен у 7,7% студентов-туркменов, 12,5% индусов, 17,2% иранцев, 30,0% ливанцев, а среди девушек – у 23,5% иранок и 33,3% индусок.

**ЛИЦЕЙ БГУ, УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ОДАРЕННЫХ
И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ,
ФИЗКУЛЬТУРНО-АКТИВНЫХ УЧАЩИХСЯ НА 3 СТУПЕНИ
ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Метель А.И.

*Лицей Белорусского государственного университета,
Минск, Беларусь*

Введение. Постановка проблемы. Не многие согласятся, что мотивированного желания заниматься по предмету физическая культура у студентов и учащихся не достаточно. Причин здесь может быть несколько:

- не совершенство программы по предмету;
- завышенные требования к нормативной базе;
- не всегда достаточная квалификация преподавателя к современным требованиям вовлечь, мотивировать студентов и учащихся к занятию учебной дисциплиной «физическая культура и здоровье»;

- не всегда мы можем применять современные технологии на занятиях с их разнообразием и желанием молодежи заниматься,
- профессионализм преподавателя варьировать программный материал с его наполнением, в той части, которая в большей степени нравится студентам и учащимся;
- не всегда педагог используем индивидуальные возможности учащихся и студентов на занятиях по развитию физических способностей и возможностей.

На наш взгляд сегодня педагог, который занимается воспитанием навыков приобщения к здоровым привычкам молодого человека, не всегда практико-ориентирует своих обучаемых на формирования данного навыка при использовании его во взрослой жизни.

Выводы:

1. Министерству образования из выстроенной «архитектуры» урока физической культуры и здоровья, пора перенять наработанный опыт учителей новаторов, которые своим практическим трудом добиваются результативной работы по предмету;
2. Умелое применение методологических направлений и наработок в работе с такими «звездными» ребятами на протяжении 30 лет, должно стать в системе повышения квалификации, в рамках экспериментальной площадки для системы повышения квалификации учителей физической культуры и здоровья.
3. Проводить занятия для студентов-практикантов учреждений образования, которые занимаются подготовкой специалистов (учителей физической культуры и здоровья).
4. Формировать компетенции современного урока» физическая культура и здоровье» и готовить специалистов, которые смогут и будут это реализовывать.

АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ РАБОТЫ ПЕДАГОГА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ

Мехед О. Б., Рябченко С. В., Носко Н. А.

Национальный университет «Черниговский колледжум»

им.Т. Г. Шевченко, Чернигов, Украина

Введение. Здоровый образ жизни является необходимым условием для полноценного проявления различных сторон жизнедеятельности человека, а также достижения им активного долголетия и качественного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, обще-

ственной, семейно-бытовой и других формах жизнедеятельности. В основу концепции валеологического обеспечения образовательного процесса положена идея создания условий для реализации основных потребностей, присущих человеку. Ведущей в системе этих потребностей выступает потребность в двигательной активности, физическом самосовершенствовании.

Однако наличие противоречий между общественной потребностью в здоровой личности, ведении каждым членом общества здорового образа жизни и влиянием факторов, негативно воздействующих на здоровье молодых людей, требуют создания условий для формирования здоровой личности, здоровьесберегающей образовательной среды, разработки соответствующих технологий.

Методы. Методологической основой исследования является системный и личностно-ориентированный подходы к анализу психолого-педагогической литературы и педагогического опыта по вопросам мотивации молодежи к формированию здорового образа жизни.

Выводы. Поскольку здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях, он определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья. Ученической и студенческой молодежи в учебных заведениях необходимо создать мотивационную и практическую основу для активной двигательной деятельности и сознательной здоровьесберегающего поведения, которое бы позволило сформировать устойчивые убеждения приоритетности вопросов индивидуального здоровья, высокой работоспособности и долголетия.

ПРЕДПОЧТЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ СВОЕГО ДОСУГА

Моисейчик Э.А., Софенко А.И., Зинкевич Г.Н., Ларюшина С.Г.

*Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина,
Брест, Беларусь*

Введение. Здоровый образ жизни – это сложившийся у человека способ организации производственной, бытовой и культурной сторон жизнедеятельности, позволяющий в этой или иной мере реализовать свой творческий потенциал, сохраняющий и улучшающий здоровье человека.

Исходя из этого сформируем главные положения, которые должны быть положены в основу здорового образа жизни:

1. Соблюдение режима дня – труда, отдыха, сна – в соответствии с суточным биоритмом;

2. Двигательная активность, включающая систематические занятия доступными видами спорта.

Цель – исследовать предпочтения студенческой молодежи при организации своего досуга.

Методы исследования. В работе применялись методы анкетирования, опроса.

Результаты. Полученные результаты свидетельствуют, что студенты БрГУ имени А.С. Пушкина многие проблемы развития своего умственного, интеллектуального и физического развития сводят к проблеме нехватки свободного времени.

Физическая культура является одним из важных элементов общей культуры личности студента. Это подтверждают около 80% опрошенных студентов. Первичным звеном этого процесса являются занятия по физической культуре в университете.

По данным исследования, около 68% студентов занимаются физической культурой и спортом во внеучебное время. Регулярность занятий физическими упражнениями следующая: от случая к случаю – 25,5%, 1-2 раза в неделю – 30,4%, 3-4 раза в неделю – 23,5%, ежедневно – 15,0%, постоянно – 3,6%, круглый год – 2,0%.

Выводы. Таким образом физкультурная образованность и грамотность студентов часто бывает поверхностной. Примерно у половины студентов не сформирован ЗОЖ, и они имеют неполные и поверхностные представления о нем.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК ИННОВАЦИОННЫЙ МЕТОД ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Нигреева И.Г., Апанович Е.В., Сафронова Н.И.

Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь

Введение. В современном мире увеличился интерес к такому виду фитнеса как скандинавская ходьба. Скандинавская ходьба (финская ходьба) – вид фитнеса на свежем воздухе, считается инновационным методом поддержания хорошей физической формы. Ходьба считается естественным для человека движением. Она подходит для широкого контингента занимающихся. Важной составляющей занятий является учёт скорости и расстояния проходимой дистанции в зависимости от функциональных и физических возможностей организма учащихся. В статье рассматриваются особенности техники и методики скандинавской ходьбы.

Методы. Педагогический эксперимент проводился в течение 8 месяцев. Были установлены показатели физического развития и функционального состояния студентов в контрольной и экспериментальной группах до и после педагогического эксперимента. Также была апробирована экспериментальная методика использования скандинавской ходьбы в учебном процессе.

Результаты и выводы. Анализ исследуемых показателей до и после педагогического эксперимента, а также их динамики в течение учебного года позволяет говорить о том, что по сравнению с традиционным подходом к построению физического воспитания выбранная методика использования скандинавской ходьбы увеличивает эффективность занятий физической культурой в учреждениях высшего образования, оказывая благоприятное воздействие на физическое развитие и функциональное состояние студентов.

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ - БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ К МЕТОДАМ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Новаш Т.С., Самусик А.И., Тристенъ К.С., Филимонова Н.И.

Барановичский государственный университет, Барановичи, Беларусь

Введение. Стратегической политикой государства является сохранение и укрепление здоровья населения страны. Особая забота о здоровье населения в Республике Беларусь прослеживается в «Концепции реализации государственной политики формирования здорового образа жизни населения Республики Беларусь на период до 2020 года». Важной составляющей подготовки будущих педагогов является раскрытие ведущих аспектов медико-биологических знаний, в их числе вопросы сохранения и укрепления здоровья.

Цель – изучение мотивации студентов – будущих педагогов к методам развития физических качеств, сохранения и укрепления их здоровья.

Методы. С целью изучения мотивации студентов к использованию методов развития физических качеств проведено анкетирование 108 студентов университета.

Результаты. Большинство студентов правильно оценивают роль и влияние физических нагрузок на состояние органов и систем организма. Однако более трети студентов считают, что достаточно для их организма занятий физкультурой и спортом в университете. Преподаватели университета используют психолого-педагогические технологии с целью формирования культуры здоровья студентов, мотивации их на здоровый образ жизни.

Одна из граней обучения – формирование культуры здоровья студентов, осознания ими здоровья как жизненной ценности, мотивации их на здоровый образ жизни.

Выводы. Независимо от профиля вуза студенты должны стать высококвалифицированными конкурентоспособными специалистами, носителями культуры здоровья. На занятиях студенты убеждаются, насколько высока ответственность педагогов в вопросах здоровьесбережения, и что достигнуть результативности возможно только совместными усилиями родителей, воспитателей дошкольных учреждений, учителей школ, врачей, курирующих здоровье населения.

МОДЕРНИЗАЦИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Ножко И.А., Герасимович Е.Н.

Барановичский государственный университет, Барановичи, Беларусь

Цель – определить эффективные для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья оздоровительные методики физического воспитания (доступные по содержанию и объему тренировочные нагрузки, способные вызвать интерес студентов и имеющие оздоровительный эффект).

Методы. Теоретический анализ, педагогический эксперимент, функциональное тестирование.

Результаты. Интенсивный поток научно-технической и гуманитарной информации требует модернизации системы высшего образования в Республике Беларусь и, в частности, содержания учебного предмета «Физическая культура», особенно для той части студенческой молодежи, которая имеет отклонения в состоянии здоровья.

В ходе исследования были выявлены оздоровительные методики, вызывающие интерес у студентов БарГУ, имеющих отклонения в состоянии здоровья и отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (n=123). Среди предложенных данному контингенту молодых людей методик были скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, физические упражнения из программы Джозефа Пилатеса, из системы хатха-йога, а также кардио-нагрузки: оздоровительная аэробика, степ-аэробика. Все предложенные методики вызывают интерес студентов и содействуют формированию потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Сравнительный анализ результатов функционального тестирования показывает, что студенты СМГ 3-го (среднее значение 3,2) имеют показатели спирометрии выше, чем у студентов 1-го курса (среднее значение 2,6).

Выводы. Применение предложенных студентам СМГ современных оздоровительных методик содействует повышению функциональных возможностей кардиореспираторной системы, а также, содействуют формированию у молодых людей, имеющих отклонения в состоянии здоровья потребности в систематических занятиях физическими упражнениями

ДИФФЕРЕНЦИРОВКА ВОЗРАСТНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТОПЫ УЧАЩИХСЯ 12-16 ЛЕТ С РАЗНЫМИ ТИПАМИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

¹Пархоц Е.Г., ^{1,2}Герасевич А.Н.

¹*Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина, Брест;*

²*Институт истории НАН Беларуси, отдел антропологии, Минск, Беларусь*

Цель – выявить особенности морфофункционального состояния стопы у учащихся 12-16 лет в группах с разными типами телосложения.

Методы. В обследованиях приняли участие учащиеся из общеобразовательных школ г. Бреста в возрасте 12–16 лет (n=953, из них 443 М и 510 Д). Для исследования и оценки состояния стоп применяли метод плантографии. По плантограммам были определены линейные показатели стопы (длина и ширина, ширины пяточной части). Определение соматотипа проводили по индексу Пинье. Полученные результаты обрабатывали методами математической статистики. Достоверность различий между результатами определяли по t-критерию Стьюдента.

Результаты. Большая часть обследованных учащихся принадлежит к нормостеническому типу телосложения. Общие результаты составили у М: 287 (64,8%) – нормостеники, 86 (19,4%) – астеники и 70 (15,8%) – гиперстеники; у Д: 400 девочек (78,4%) – нормостеники, 49 (9,6%) – астеники и 61 (12,0%) – гиперстеники. Анализ результатов стопы показал, что в обследованных группах статистически значимо выявлялись признаки полового диморфизма по линейным показателям практически во всех соматотипологических группах. Причем, величины линейных показателей стопы были наибольшими у детей гиперстенического типа телосложения: у М – в возрасте 12-15 лет и Д – в 13-16 лет; наименьшие линейные размеры стопы были присущи, в основном, лицам с астеническим типом телосложения. Наибольшее количество достоверных различий между показателями стопы было обнаружено при сравнении групп гиперстеники-нормостеники

и гиперстеники-астеники. С увеличением возраста число достоверных различий между сравниваемыми показателями различных соматотипологических групп уменьшалось.

Согласно оценкам состояния стопы, наибольшее количество детей с астеническим типом телосложения имели нормальные стопы: М – во всех возрастно-половых группах; Д – в 14-16 лет. Учащиеся с плоскими и уплощенными стопами были представлены в разных соматотипологических группах не во всех возрастах.

Выводы. Таким образом, результаты исследования показали дифференцировку уровня показателей стопы в группах с разным соматотипом. С увеличением возраста морфофункциональные характеристики стопы претерпевают изменения, причем отмеченные изменения во многом определяются типом телосложения.

ОБОСНОВАНИЕ ЭКСПРЕСС-МЕТОДОВ САМООЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ В ДИНАМИКЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ДНЯ

Полиевский С.А., Цой Е.В.

*Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), кафедра спортивной медицины,
Москва, Россия*

Целью – обоснование и разработка программ срочной коррекции (стимуляция и восстановление) функционального состояния и работоспособности студентов-спортсменов в динамике учебно-тренировочного дня на основе восточных практик.

Методы. Проведен анализ литературных источников, отобраны средства восточной медицины (Китай, Индия, Корея, Япония – мудры, Су Джок, Цигун-упражнения и массаж особых точек на пальцах, ладони и ушной раковине). Разработана Экспресс-анкета симптомов состояния предболезни для выявления студентов-спортсменов в донозологическом и преморбидном состояниях. Проведены пробные исследования влияния экзаменационного стресса на приборе «Экспресс-анализатор частоты пульса «Олимп». Проведена апробация средств и методов восточной медицины для быстрого восстановления общего самочувствия и устранения болезненных симптомов у студентов в период экзаменационной сессии и сохранения хорошего самочувствия.

Результаты. Рекомендованы в качестве основных стимулирующих работоспособность в процессе лекционных, семинарских практических занятий упражнения из арсенала восточной медицины.

Достоинства их в следующем:

- высокая эффективность и срочный эффект (наступает через несколько минут, иногда секунд);
- универсальность – с помощью данного метода можно лечить любую часть тела, орган, сустав;
- доступность и простота.

Выводы. В комплексы для студентов-спортсменов следует включать только апробированные, наиболее эффективные, понятные и доступные на практике средства стимуляции и восстановления, применять их при появлении значимых симптомов утомления конкретной функции. Отмечена желательность безвредности процедуры, простота и кратковременность проведения, ясность с временным интервалом и пролонгированностью воздействия.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА С ПОЗИЦИИ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ ВНУТРЕННИХ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ ОБУЧАЕМЫХ И РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ

Рафикова А.Р.

*Академия управления при Президенте Республики Беларусь,
Минск, Беларусь*

Цель. Понимание значения процесса физического воспитания в формировании психолого-биологических ресурсов личности для последующего эффективного решения профессиональных задач заставило нас оценить воздействие образовательного процесса по учебному модулю «Оздоровительное и прикладное плавание, основы водных закалывающих процедур» в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» не только с позиции оздоровительно-развивающих воздействий, но и развития психофизиологических и личностных качеств обучающихся.

Методы. В исследовании приняли участие 79 человек в возрасте 17-19 лет, студенты 1 курса Института управленческих кадров Академии управления при Президенте Республики Беларусь. Методы исследования: анкетирование, интервьюирование, аналитический анализ.

Выводы. Специализированные условия нервно-мышечной деятельности, в которые погружаются студенты при прохождении данного модуля определяют особые требования, которые в свою очередь служат преобразователями внутренних свойств личности обучающихся и в итоге могут развить новые личностные качества и содействовать дальнейшему социальному развитию. Ситуации преодоления себя, связанные с освоением

навыка плавания способствуют взаимодействию личности и социальной среды. Одновременно, изменяется и уровень когнитивной сферы личности.

При использовании ценностей физической культуры и спорта на современном этапе необходимо акцентировать внимание молодежи, что роль этого социального института не ограничивается «пропагандой здорового образа жизни» и «обучением двигательным навыкам». Важно знакомить студентов с аргументацией перспектив использования потенциала физической культуры и спорта для повышения готовности к профессиональной деятельности, обеспечения ее эффективности, совершенствования личностной составляющей этой эффективности и достижения социального благополучия человека.

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ: ОВОЩИ И ФРУКТЫ

Рябова О.А., Ярускина Л.А.

Научный руководитель – канд. биол. наук, доцент В.В. Гамага
*Московский педагогический государственный университет,
Москва, Россия*

Цель – изучить состояние проблемы и описать возможные негативные последствия употребления экологически опасных продуктов.

Методы. Изучение литературных и Интернет-источников информации про нитраты и их наличие в овощах и фруктах. Изучение данной проблемы производилось с помощью специально разработанного опросника по вопросам питания студентов и преподавателей. В исследовании участвовало 45 человек.

Результаты. По данным опросника можно сделать выводы, что большинство людей в свой рацион питания действительно включают овощи и фрукты, считая их кладью здоровья, и редко задумываются об их вреде. Были разработаны рекомендации по выбору качественной и безопасной продукции. Нами была написана инструкция для оказания первой помощи при отравлении солями азотной кислоты.

Выводы.

1. Лучше всего употреблять овощи и фрукты с собственного огорода и сада.
2. Не всегда в растениях, выращенных на собственных участках, содержание нитратов минимально. Это зависит от способа выращивания той или иной культуры, от погодных условий и от способностей овощей накапливать нитраты.
3. Для уменьшения содержания нитратов в овощах и фруктах рекомендуется срезать те части овощей, в которых их концентрация максимальна.
4. Каждой хозяйке необходимо овладеть способами уменьшения концентрации нитратов в овощах и фруктах (в процессе приготовления) с целью обеспечения здорового питания всей семьи.

ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Савко Э.И., Атрощенко А.П., Федосюк И.В.

*Белорусский государственный университет,
Минск, Беларусь*

Введение. Важное место в учреждении высшего образования (УВО) должно отводиться, здоровью, здоровому образу жизни (ЗОЖ) и здоровьесберегающим образовательным технологиям (ЗОТ).

Цель – изучение проблемы внедрения здоровьесберегающих технологий в физическое воспитание студентов.

Методы. Анализ научно-методической литературы.

Результаты. Важно обеспечить студенческой молодежи возможность сохранения здоровья за период обучения УВО, сформировать у них необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Несмотря на различия в трактовках понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии» и использование некоторыми авторами понятия «ЗОТ педагогические технологии» (подчеркивающего развивающий, формирующий потенциал и функционал образования). Мы считаем, что началом формирования культуры здоровья у участников образовательного процесса будет являться, именно, создание ЗОТ среды, которая будет вовлекать до уровня осознания своей совершенной природы и формирования стереотипа поведения. ЗОТ являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье студента. Они основаны на возрастных особенностях, оптимальном сочетании динамических и статических нагрузок, использовании различных оздоровительных методик, задействуют такие базовые характеристики личности студента, как способность к познанию и самопознанию, самоуправлению и самосозиданию здоровья и ведению ЗОЖ.

Здоровьесберегающие технологии, которые используются на занятиях по физическому воспитанию – это *чередование видов деятельности; дозировка заданий; индивидуальный подход к занимающимся ФВ; воспитательная направленность занятия.* Воспитательный эффект занятий ФК достигается и за счет возможностей индивидуально-дифференцированного подхода к развитию качеств каждого студента и формированию ценностного отношения к своему здоровью и ЗОЖ. Развитие физической культуры, овладение ЗОЖ и ЗОТ и, является одним из наиболее важных факторов формирования у молодого поколения установок на здоровый образ жизни.

Выводы. Развитие физической культуры и овладение ЗОТ, является наиболее важными факторами формирования у студенческой молодежи установок на здоровье и ЗОЖ.

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Савко Э.И., Белый Н.М., Меркулова Е.И.

*Белорусский государственный университет,
Минск, Беларусь*

Введение. Что мы вкладываем в понятие «Здоровый образ жизни»? очень многие ответили бы на этот вопрос так: не пить, не курить, заниматься ФУ, правильно питаться и закаливать свой организм. Нам необходимо более не только знать о здоровом образе жизни, но и следовать ему. Здоровье – состояние живого организма, при котором организм в целом и все органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни. Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты. От здорового образа жизни и здоровья зависят: умственное и духовное развитие; гармоничность физического и психического здоровья, культура общества ее экономика и процветание страны. Здоровье – это гармония, внутрисистемный порядок, обеспечивающий такой уровень энергетического потенциала, который позволяет человеку хорошо чувствовать себя и оптимально выполнять биологические и социальные функции и оно зависит в первую очередь от ЗОЖ. Здоровое – это первый этап для обретения счастливой и долгой жизни. Но как наша молодежь относится к ЗОЖ.

Результаты. По нашим данным: 1) занимаются физическими упражнениями и спортом только 21,5% юношей и 15% девушек. Ведь всем известно, что без движения, человек подобен стоячей воде, которая загнивает, плесневеет и портится; 2) неправильно питаются 50%, а неправильное питание – это враг нашего здоровья; 3) около 50% студенческой молодежи, как юношей, так и девушек к выпускному курсу курят. Все употребляют спиртные напитки; 4) закаливают организм природными факторами: 10,9% юношей и 7,5% девушек.

Выводы. 1. Только 21,5% юношей и 15% девушек занимается спортом, 10,9% юношей и 7,5% закаливают свой организм водными процедурами. 2. К вредным привычкам пристрастились все студенты (употребление спиртных напитков). 3. Отравляют свой организм никотином 50% юношей и девушек. 4. Только здоровый образ жизни способствует восстановлению, сохранению и укреплению здоровья на долгие годы.

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ПУТИ ЕЕ ПОВЫШЕНИЯ

Савко Э.И., Духович В.С., Мазуро М.Б.

Белорусский государственный университет,
Минск, Беларусь

Целью физической культуры является не только формирование и укрепление мотивации к повышению двигательной активности, но и создание стойкой потребности к оздоровительным мероприятиям, овладение совокупностью знаний, умений и навыков в области физической культуры и ее оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических, и духовных сил личности. Современная техника настолько повысила дефицит двигательной активности человека, что это уже стало тревожным. Отрицательное влияние гиподинамии сказывается на всех контингентах населения и требует использования всех средств, форм и методов физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.

Методы. Для определения уровня мотивации студентов к занятиям физической культурой была разработана анкета, включающая вопросы условно разделенные на пять блоков. Каждый блок состоит из 10 вопросов. Один из блоков был направлен на выявления мотивации студенческой молодежи к занятиям физическим воспитанием и физической культурой.

Исследование проводилось в декабре 2018 года на базе кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета. В опросе участвовало 150 студентов I-III курсов географического факультета. Все студенты посещали занятия физического воспитания основного и подготовительного отделений.

Результаты. Следует отметить, что формирование мотивов физкультурно-образовательной деятельности студентов отличаются с переходом от курса к курсу. На первом курсе, студенты отдают предпочтение, получению зачета – 73,5%. 26,5% – улучшению физической подготовленности и др.

На втором курсе: 25,9% – получение зачета, 55,1% – улучшение физической подготовленности (ФП), 19,0% – улучшение фигуры.

На третьем курсе, получение зачета беспокоит в меньшей степени – 15,0% – 59,3% – улучшение ФП и 25,7% – улучшение фигуры.

Выводы. В заключение необходимо отметить, что физическая культура – это сложное культурное явление, которое воздействует как: на биологическое, так и на социальное в человеке. Мы считаем, что для формирования мотивационной потребностей студентов в ФК необходимы знания, а знания затем превращаются в умения и механизмы превращения знаний в убеждения и на этой основе – формировать мыследеятельность студентов относительно сущности физической культуры и их здоровья.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ ИСТОРИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Савко Э. И., Зернова Т.В., Пшонко В.И.

*Белорусский государственный университет,
Минск, Беларусь*

Введение. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) физическая активность – это любое телодвижение, производимое скелетными мышцами и требующее затрат энергии. Итак, физическая активность – это движение. А движение является одной из основных функций каждого живого организма. Без движения, человек подобен стоячей воде, которая загнивает и плесневеет. Физическая активность, пожалуй, является единственной составляющей, с помощью которой мы можем управлять нашей ежедневной потребностью в калориях, а значит управлять и снижением избыточного веса. Если мы хотим получить максимальную пользу от движения для улучшения умственной и физической работоспособности, а также здоровья, очень полезно знать положительный эффект этих занятий, но также показания и противопоказания, которые необходимо учитывать прежде, чем заняться физическими упражнениями.

Перед нами была поставлена *цель*: определить, чем занимаются студенты в свободное время, в том числе, как относятся к занятиям физической культурой и спортом. В опросе участвовали студенты 1-го курса исторического факультета. Все опрошенные сами осознают, что уделяют занятиям физической культурой и спортом мало времени. В чем же причина такой малой физической нагрузки в столь раннем возрасте?

Результаты. На вопрос: «Какие факторы влияют на то, что физическим упражнениям и спорту вы уделяете мало времени?». Получены следующие ответы: нехватка времени наблюдается у 70,5% студенческой молодежи. На вопрос? Устаете ли вы на учебе? Выявлено, что около 90% студентов говорят об усталости. 37% респондентов заняты учебой более 8 часов, из них 6–8 часов аудиторных занятий. Студенческая молодежь очень устает и перегружена большим объемом учебной информации, а также большое количество мероприятий проводимых в УВО требует затрат временного ресурса, что также сказывается на повышение усталости.

Выводы. В заключение можно отметить, что увеличение учебных дисциплин и их усложненные программы, влияют на снижение физической активности и занятиями спортом, состояние здоровья, а также влияет отсутствие финансов на такие мероприятия. Следующим фактором для нашей молодежи, являются: нехваткой времени и усталость от учебы/работы.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Савко Э.И., Ксенофонтова Е.М., Пехота Е.И.

*Белорусский государственный университет,
Минск, Беларусь*

Введение. Тестирование физической подготовленности позволяет выявить реальный уровень физических возможностей студентов и степень их соответствия возрастным нормам, а также определить недостатки в физической подготовке. Физическая подготовленность (ФП) – это уровень развития двигательных умений и навыков, физических качеств. Диагностика физической подготовленности проводится в соответствии с базовой национальной программой по дисциплине «физическая культура

Методы и результаты. Критерием оценки являлись контрольные нормативы, такие как бег 100 м, 500 м, 1000 м, прыжки в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, и подтягивание (М) у одних и тех же студентов в динамике за период с 2016-2018 гг. Результаты физической подготовленности представлены в табл. 1 и 2.

Таблица 1 – Физическая подготовленность (девушки, 100 чел.).

Норматив	1 курс		2 курс		3 курс	
	Х ср.	оценка	Х ср.	оценка	Х ср.	оценка
Бег 100 м	17.6	2	18.0	1	18.0	1
Бег 500 м	2.05	5	2.00	6	200	6
Прыжки в длину с/м, см	165	4	167	5	169,5	7
Подъем туловища, раз	50	7	55	8	60	9

Таблица 2 – Физическая подготовленность (юноши, 100 чел.).

Норматив	1 курс		2 курс		3 курс	
	Х ср.	оценка	Х ср.	оценка	Х ср.	оценка
Бег 100 м	14.1	4	14.1	4	14.4	5
Бег 1000 м	3.27	5	3.27	5	3.30	6
Прыжки в длину с/м, см	235	6	235	6	245	9
Подтягивание, раз	11	6	11	6	13	8

Выводы. На основании полученных данных можно сделать следующий вывод: 1) как у девушек, так и у юношей, страдают больше всего скоростные качества; 2) все остальные качества имеют тенденцию к возрастанию.

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ГФОК РБ

Самойлюк Т.А., Демчук Т.С.

*Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина,
Брест, Беларусь*

Введение. Приоритетной задачей любого высшего учебного заведения является формирование гармоничной и конкурентоспособной личности. В аспекте физического воспитания студенческой молодежи это предполагает приобщение студентов к активной двигательной деятельности, формирование готовности к выполнению нормативов ГФОК РБ.

Одним из важных и структурообразующих компонентов готовности студентов к выполнению ГФОК РБ является мотивационный. Среди ведущих – познавательный интерес к подготовке сдачи ГФОК РБ; потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, стремление к здоровому образу жизни и др.

Методы. Анализ научно-педагогической литературы.

Результаты и выводы. Анализ показал недостаточную изученность мотивов, побуждающих студентов к выполнению нормативов ГФОК РБ. Результаты анкетирования студентов 1 курса исторического факультета позволяют сделать следующие выводы: внедрение ГФОК РБ не носит массовый характер в системе среднего образования и как следствие студенты не информированы о структуре, содержании данного комплекса; особое внимание следует уделить разработке системы стимулов и поощрений студенческой молодежи при выполнении нормативов; побуждает вести дальнейший поиск в совершенствовании физического воспитания студентов, в особенности – разработки эффективных методик, целенаправленно развивающих основные физические качества, необходимые для сдачи нормативных требований ГФОК РБ (получение нагрудного значка).

ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ НА КООРДИНАЦИОННОЙ ДОРОЖКЕ У ДЕТЕЙ СО СКОЛИОЗОМ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ ПО АДАПТИВНОЙ ПРОГРАММЕ

Скиндер Л.А.

Брестская санаторная школа-интернат, Брест, Беларусь

Введение. Вследствие серьезных функциональных нарушений в опорно-двигательном и нервно-мышечном аппарате, а также недостаточной двигательной активностью в целом, у детей со сколиотической

болезнью наблюдается низкий уровень развития координационных способностей. Кроме того, у таких детей ярко проявляются нарушения стереотипа правильной осанки не только в статических позах, но и в движении.

Занятия адаптивной физической культурой (АФК) в учебном процессе школ-интернатов для детей с заболеваниями костно-мышечной системы и соединительной ткани способствуют ликвидации недостатка двигательной активности, развитию двигательных качеств и формированию правильной осанки. Однако, по-прежнему актуален поиск современных средств АФК, которые успешно бы решали проблему развития координации движений и способствовали коррекции моторики у детей со сколиозом.

Цель – изучение эффективности применения упражнений на координационной дорожке у детей со сколиозом на уроках физической культуры и здоровья по адаптивной программе в условиях специализированной санаторной школы-интерната.

Методы. В исследовании принимали участие ученики 4-7-х классов ГУО «Брестская санаторная школа-интернат». В ходе занятий учащиеся выполняли разнообразные физические упражнения на координационной дорожке в ходьбе и передвижении различными способами, с использованием гимнастических предметов, под звуковое и музыкальное сопровождение. При выполнении упражнений исключались двигательные действия, запрещенные и не рекомендуемые при наличии сколиоза у детей. Для определения эффективности использования предложенных физических упражнений и оценки уровня координационных способностей применяли тестовые упражнения и анкетирование учащихся.

Результаты и выводы. Использование упражнений на координационной дорожке способствует более эффективному развитию координационных способностей у детей со сколиозом, формирует правильный стереотип осанки в движении, мотивирует к занятиям физическими упражнениями и позволяет разнообразить коррекционный процесс.

ГАРМОНИЧНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ (ПО РЕЗУЛЬТАТАМ САМООЦЕНКИ)

Скриган Г.В., Новик Е.А.

*Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка, Минск, Беларусь*

Цель. С целью установления существующих у детей и подростков представлений о гармоничности физического развития и особенностей оценки ими собственного тела исследовано 196 школьников 11-15 лет.

Методы. Сведения получены путем анкетирования. Определение гармоничности физического развития было выполнено на основании расчета индекса массы тела с использованием данных, указанных респондентами в анкетах. Оценка избыточности и недостаточности массы тела выполнена по рекомендациям ВОЗ. Для выявления изменений во времени в распределении детей и подростков в зависимости от гармоничности/дисгармоничности их физического развития использованы материалы исследования, проведенного в начале 2000-х годов (Hurbo et al., 2015).

Результаты. Если среди мальчиков распределение почти не изменилось, то среди девочек в самой старшей возрастной группе (15 лет) уменьшилась частота встречаемости школьников с избыточным весом. Можно расценивать данный факт как положительный сдвиг, но, вместе с тем, возросла доля девочек с дефицитом массы тела. Отмечено сокращение с 11 до 15 лет доли детей и подростков, оценивающих свое тело как нормальное (у мальчиков более существенное, чем у девочек). В 15 лет половина мальчиков считает себя худыми или полными (группы представлены в равных долях), а пятая часть девочек отметила у себя избыточную полноту. Определено также отношение подростков к изменению своего веса и диетам. Девочки чаще сообщали о поведении, направленном на снижение веса, чем мальчики. Среди 15-летних школьников доля мальчиков, предпринимающих действия по снижению веса, находится на уровне многих иных стран, а у девочек она ниже. Высока частота встречаемости подростков, которые не используют диеты, но считают, что вес нужно снизить.

Выводы. Таким образом, у современных девочек, относительно их сверстниц начала 2000-х годов, отмечено нарушение гармоничности физического развития за счет увеличения частоты встречаемости дефицита массы тела, что отражает напряженность функционирования их организма. Среди подростков довольно высока доля тех, кто желает снизить свой вес, а также предпринимает для этого определенные действия, что требует проведения просвещения в данной области с целью предупреждения нарушений здоровья подрастающего поколения. Низкая удовлетворенность телом не мотивирует на здоровый образ жизни, поэтому важным условием оптимизации массы тела является повышение удовлетворенности собой.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

¹Скрипко А.Д., ²Скрипко Д.А., ¹Овчинников Ю.В.

¹Государственная Высшая Профессиональная Школа
имени С. Войцеховского, Калиш, Польша

²Белорусский государственный университет, Минск

Цель – презентация результатов собственных исследований и передового опыта по применению оздоровительных технологий студентов высших учебных заведений

Методы. Анализ литературы, анкетирование, математическая статистика, педэксперимент, тестирование, пульсометрия

Результаты. Представленные в статье разработки и результаты экспериментальных исследований являются инновационными в системе физического воспитания. Педагогически обоснованы технологии общефизической и спортивной подготовки учащейся молодежи, основанные на применении антропотехники, которая не является альтернативой традиционным тренировочным и обучающим средствам, не отрицает их, а расширяет элементы и формы двигательной активности и служит более полному удовлетворению моторных потребностей человека. Однако технологии физического воспитания и спортивной тренировки на основе применения технических и программирующих средств можно рассматривать альтернативой использованию допинга и других запрещенных стимуляторов, противоречащих валеологическим ценностям и рациональному стилю жизни.

В связи с приоритетами здорового образа жизни в обществе, стремлением противостоять патогенным факторам и отрицательным явлениям окружающей среды (природным, техногенным и экологическим аномалиям) существует необходимость улучшения качества физического воспитания с целью повышения уровня физической подготовленности и достижения планируемого результата в кондиционной и спортивной подготовке.

Выводы. Многолетний практический и научный опыт показывает, что физическая культура, спорт, система рекреации и реабилитации являются эффективными в обществе с экономических позиций и интегрируются в рыночные отношения. Поэтому разработка эффективных технологий физического воспитания, спортивной тренировки, использование наукоемких технологий в этой сфере, производство спортивной антропотехники для различных возрастных групп населения играют важную роль в экономическом и общественном развитии.

СИСТЕМА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ НА ПРИМЕРЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Старков А.С.

Всероссийский центр медицины катастроф «Защита», Москва, Россия

Введение. Одной из важных медицинских и социальных проблем современного общества является внезапная смерть, особенно у лиц в трудоспособном возрасте. По данным ВОЗ, в настоящее время на 1 млн населения в неделю внезапно умирает 30 человек. Наиболее частыми причинами внезапной смерти являются травмы и «внезапная сердечная смерть».

При травмах и клинической смерти, вызванной остановкой сердца, оказание первой помощи в первые минуты после происшествия, включая проведение сердечно-легочной реанимации, в ряде случаев способно сохранить жизнь и здоровье пострадавших.

Первая помощь – это вид помощи, оказываемый на месте происшествия при травмах и неотложных состояниях лицами, не имеющими медицинского образования, до прибытия бригады СМП.

Проблема. Большинство мероприятий первой помощи должно выполняться немедленно, так как остановка дыхания и сердечной деятельности, а также кровопотеря быстро приводят к выраженным нарушениям в организме и гибели пострадавшего либо на месте происшествия, либо в дальнейшем от поздних осложнений. И как бы стремительно не прибывала на место происшествия бригада скорой медицинской помощи, почти всегда есть некоторое упущенное время, в течение которого пострадавший остается без медицинской помощи. Решающими в таких случаях часто являются действия или бездействие очевидцев. Ведь цель оказания первой помощи заключается в поддержании жизненно важных функций пострадавшего путем временного устранения или уменьшения выраженности причин, угрожающих жизни, и в предупреждении развития тяжелых осложнений до прибытия медицинского работника. Необходимо подчеркнуть, что речь идет не о лечении пострадавшего, а о проведении только тех мероприятий, которые позволяют поддержать основные жизненные функции организма в критический для него момент и не дать пострадавшему умереть.

Выводы. Описанная негативная тенденция диктует необходимость построения системы массового обучения и оказания первой помощи в масштабах страны. Создание системы первой помощи позволит повысить частоту и качество оказания первой помощи, что в свою очередь снизит смертность, инвалидность, сроки временной утраты трудоспособности и экономические потери от травм и неотложных состояний.

ЖИЗНЕННАЯ ЗАЩИЩЁННОСТЬ СТУДЕНТОВ

Степанов А.П.

Латвия, Даугавпилс

Резюме. Исследование общей жизненной защищённости студентов с помощью оригинального, разработанного автором теста «ТЛУЗ-2005» раскрывает возможности использования его в социальной адаптации студентов.

Ключевые слова: жизненная защищённость, психоинтеллектуальное развитие, половые различия, факторы и дейторы защищённости студентов, корреляционные взаимосвязи.

Abstract. The study of the general life security of students with the help of the original test developed by the author “TLUZ-2005” reveals the possibilities of using it in their social adaptation.

Key words: life security, psycho-intellectual development, factors and deytors, gender differences, correlation relationships.

ИННОВАЦИОННАЯ КОНЦЕПЦИЯ МАССОВОГО СПОРТА

Столяров В.И.

Российский государственный университет физической культуры, спорта молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия

Введение. Многолетняя практика реализации оздоровительно-рекреационной функции спорта выявила существенные трудности и проблемы в ее реализации этой его функции. Существующая система спортивной работы с населением не позволяет полноценно и эффективно решать оздоровительно-рекреационные задачи. Более того, имеют место многочисленные факты *негативного* влияния активной спортивной деятельности (особенно спортивного соперничества) на здоровье, нравственное поведение, гуманные социальные отношения

Результаты. С учетом этой ситуации автором разработана инновационная концепция массового спорта под названием «*спорт для здоровья и рекреации*», которая призвана использовать все позитивное, а вместе с тем устранить проблемы и трудности массового спорта в решении оздоровительно-рекреационных задач [1].

Данная модель массового спорта имеет следующие основные особенности:

1) оздоровительно-рекреационная функция является *главной, приоритетной*, наиболее значимой;

2) данная функция *не только декларируется и пропагандируется* (как это делается, например, в движении «Спорт для всех»), но предусматриваются *особые, специфические средства* ее практической реализации;

3) используются *не отдельные, частичные средства* решения оздоровительно-рекреационных задач (как это имеет место, например, в фитнес-движении, в движении «новые игры» и т.д.), а *система особых социально-педагогических акций, форм и методов, обеспечивающих полноценную и эффективную* реализацию оздоровительно-рекреационной функции спорта – оздоровление спортсменов, организация их творческого отдыха, общения и т.п.

1. Столяров, В.И. Теория и практика гуманистического спортивного движения в современном обществе (критический анализ состояния и новые концепции): монография / В.И. Столяров. – М.: РУСАЙНС, 2019. Ч. II. – 274 с.; Ч. III: – 266 с.; Ч. IV. – 238 с.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ, МАССАЖА И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ИМЕНИ И.М. САРКИЗОВА- СЕРАЗИНИ РГУФКСМиТ

Ткаченко С.А.

*Российский государственный университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия*

Цель – раскрыть основные исторические вехи развития кафедры физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры имени И.М. Саркизова-Серазини.

Методы. Изучение и анализ научных и методических материалов, связанных с деятельностью кафедры от момента ее образования.

Результаты и выводы. 29 мая 1918 года был открыт Московский институт физической культуры – первое в России подобное учебное заведение. Его первым ректором был утвержден крупный специалист по школьной гигиене и физическому воспитанию профессор Варнава Ефимович Игнатъев. 1 декабря 1920 года В.И. Ленин подписал утверждение Государственного института физической культуры как высшего «учебного учреждения Народного комиссариата здравоохранения». И Московский институт физической культуры получает статус Центрального института (ГЦИФК). Образование в вузе получали студенты из всех городов России, а также Украины, Белоруссии, Кавказских и Прибалтийских республик.

Одним из основных направлений в институте было изучение и практическое применение средств физической культуры для улучшения

состояния здоровья населения. Поэтому в 1923 году в институте открывается кафедра научного контроля над физическим развитием (впоследствии кафедра врачебного контроля), которую возглавил замечательный ученый, профессор Валентин Владиславович Гориневский. В 1928 организована кафедра «Патологии, физиотерапии и врачебной гимнастики». В этом же году Пленумом Совета физической культуры термин «врачебная гимнастика» был заменен на термин «Лечебная физическая культура». Обучение изначально имело научный подход и строилось на изучении таких базовых дисциплин, как анатомия, физиология, биомеханика двигательной деятельности. Основателями научных школ были такие выдающиеся ученые, как М.Ф. Иваницкий (анатомия), Н.А. Бернштейн (физиология и затем биомеханика) и др. С 1933 года кафедру ЛФК возглавил приват-доцент Иван Михайлович Саркизов-Серазини (впоследствии д.м.н., профессор), который руководил кафедрой до 1964 года. Позже ее возглавила профессор В.Е. Васильева, преподавала А.Н. Транквилитати.

Современный этап связан с именами С.Н. Попова и О.В. Козыревой. В 1992 году решением Совета института воссоздана кафедра ЛФК, массажа и реабилитации, которую возглавил и руководил до 2010 г. профессор Сергей Николаевич Попов. Осуществлен первый набор на специализацию «Физическая реабилитация», которая развивалась в рамках специальности «Физическая культура». Выпущен первый в нашей стране учебник «Физическая реабилитация», в написании которого принимали участие не только преподавательский состав кафедры, но и ведущие специалисты в области физической реабилитации в России. С 2010 года кафедру возглавила О.В. Козырева, что привело к качественно новому витку развития. Открыта специальность «Сестринское дело», организована и проводится на постоянной основе научно-практическая конференция с международным участием, развивается сотрудничество с коллегами из вузов России и зарубежья.

Одним из важнейших показателей эффективности работы вузов является востребованность выпускников. Большинство студентов нашей кафедры нашли себя в профессии. Работают в ведущих клиниках и реабилитационных и оздоровительных центрах. С 1992 года на кафедре выполнено и защищено 43 кандидатских и 2 докторских диссертации.

ОЦЕНКА СТУДЕНТАМИ ФАКТОРОВ ФОРМИРОВАНИЯ НЕГАТИВНОГО СТОМАТОЛОГИЧЕСКОГО ОПЫТА

Тристенъ К.С.

Барановичский государственный университет, Барановичи, Беларусь

Введение. Стоматологическое здоровье человека определяет его здоровье вообще, так как при множественном кариесе, отсутствии нескольких зубов человек испытывает неудобство при приёме пищи, самопроизвольные боли, а также страдает эстетика лица. Литературные данные и наблюдение показывает, что большая часть населения несвоевременно обращается к стоматологу из-за сформировавшегося ещё в детстве негативного отношения к вмешательствам врача. Поэтому изучение оценки студентами факторов формирования у них негативного стоматологического опыта весьма актуально.

Цель – изучение оценки студентами факторов формирования у них негативного стоматологического опыта.

Методы. С целью изучения оценки студентами факторов формирования у них негативного стоматологического опыта проведено анкетирование 72 студентов – будущих педагогов.

Результаты. Установлено, что 54,17% анкетированных студентов постоянно испытывают страх перед стоматологическим вмешательством, около 20% иногда испытывают чувство страха, тревоги, неуверенности в возможности безболезненного лечения. Психологический и физический дискомфорт при стоматологических вмешательствах сформировался у них во время первого лечения зубов, а также после многократных посещений врача. Студенты указали на ряд причин: отсутствие подготовки в семье перед визитом к стоматологу, неосведомлённость студентов о безболезненных методах лечения, не все врачи используют методы релаксации, не уделяют должного внимания психологическому состоянию ребёнка. В университете при изучении медико-биологических дисциплин изучаются основы стоматологических знаний, студенты получают информацию об этиологии, клинике болезней зубов, оказании доврачебной помощи при зубной боли, безболезненных методах лечения в стоматологии.

Выводы. Требуется при изучении психологии уделять внимание методам коррекции психологического состояния перед посещением стоматолога. Также необходимо увеличение объёма санитарного просвещения с целью упреждения и устранения негативных эмоциональных состояний в виде тревоги, страха, беспокойства, недоверия, сомнения и перевода этих состояний в благоприятные - чувство безопасности, спокойствие, уверенность, хорошее настроение. Родителям рекомендуется проигрывать дома «прием у стоматолога», формировать у ребенка доверие к детскому стоматологу.

**АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ У СПОРТСМЕНОВ
КАК СЛЕДСТВИЕ НАРУШЕНИЯ АДАПТАЦИИ
КРОВООБРАЩЕНИЯ К ПОСТУРАЛЬНОМУ ВЛИЯНИЮ**

Трифонов В.В.

*Могилевский институт Министерства внутренних дел,
Могилев, Беларусь,*

Цель – изучить реакцию кровообращения на выполнение ортостатической пробы у спортсменов со стойким повышением АД.

Методы. В исследовании 147 спортсменов с высоким уровнем АД выполняли ортостатическую пробу. Регистрировали: систолический объем крови, общее периферическое сопротивление сосудов кровотоку и ЧСС методом тетраполярной реовазографии; давление крови в микрососудах, АД.

Результаты. На 10-й минуте в положении лежа отмечено достоверное снижение ОПСС на 4,8%, АДср на 3,6%, и ЧСС на 1,8%. При этом уменьшение СО (на 3,7%) компенсировалось возрастанием ЧСС, благодаря этому величина МОК не отличалась от соответствующего значения, зарегистрированного на первой минуте. В том положении давление крови в микрососудах поддерживалось в пределах от $9,44 \pm 1,8$ мм рт. ст. до $9,86 \pm 1,55$ мм рт. ст. на стабильном уровне даже при снижении АД и ОПСС. Основной, причиной, вызвавшей депрессорную реакцию кровообращения, является уменьшение объема циркулирующей крови в артериальных сосудах вследствие ее депонирования в венозных сосудах.

Переход испытуемых в вертикальное положение вызывал повышение ОПСС на 30,9 %. В дальнейшем, на 5-й и 10-й минутах ортостаза, тонус артериол поддерживался на стабильном уровне. На 1-й минуте ортостаза отмечено возрастание АДср на 8,3%, ОПСС на 30,1%, при этом увеличение ЧСС (на 17,1 %) только частично компенсировало понижение СО (на 27,2 %) в результате чего МОК снизился на 20 %.

Выводы.

1. У лиц с высоким уровнем АД повышен тонус венозных сосудов.
2. Пребывание испытуемых в положении лежа вызывает снижение АД, которое обусловлено уменьшением тонуса как венозных, так и резистивных сосудов и связано со стабилизацией давления крови в капиллярах.
3. В нашем случае, возрастание АДср на 1-й минуте ортостаза вызвано не адекватными по степени выраженности изменениями МОК и ОПСС.
4. Снижение уровня АД, обусловленное изменениями производительности сердца и состояния тонуса резистивных сосудов связано со стабилизацией давления крови в капиллярах.

МОНИТОРИНГ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК КАК ВЕДУЩИЙ КОМПОНЕНТ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Шаров А.В.

*Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина,
Брест, Беларусь*

В современной интерпретации мониторинг тренировок заключается в отслеживании того, чего достигают спортсмены в тренировках, с целью улучшения взаимодействия между тренером и спортсменом. Анализ показывает, что за всю историю существовало несколько основных схем мониторинга тренировок. На ранних этапах тренировочный мониторинг сводился к наблюдению за спортсменом во время стандартных тренировок. Однако трудности в стандартизации условий обучения сделали этот процесс ненадежным. С появлением интервальных тренировок мониторинг стал более систематическим. Однако неточность в измерении частоты сердечных сокращений (ЧСС) изменила интервальную тренировку в сторону параметризации по определенным индексам, где основным контролируемым свойством было среднее время, необходимое для выполнения таких тренировок. Эти меры тренировочной нагрузки были сосредоточены на внешней тренировочной нагрузке, которую спортсмен мог бы сделать на самом деле. Научный подход, основанный на разработке концепции метаболических порогов и возможности точного параметрического измерения ЧСС, лактата крови, потребления кислорода и проявления мощности во время выполнения нагрузки, поднял интерес к внутренней тренировочной нагрузке, что позволило улучшить трактование ее у спортсменов с разными способностями. Эти методы часто требуют лабораторных испытаний для калибровки и, как правило, дают слишком много информации в слишком медленные сроки, чтобы быть оптимально полезными для тренеров. Появление концепции Баннистера с объяснением «тренировочного импульса» (TRIMP), предложило стратегию объединения элементов интенсивности и продолжительности тренировок в единую концепцию индексирования тренировочной нагрузки. Хотя исходная концепция TRIMP была математически сложной, дополнительная разработка индивидуального восприятия нагрузки и подобных простейших методов оценки проделанной работы продемонстрировала способ оценки тренировочной нагрузки вместе с производными переменными простым и гибким способом мониторинга тренировочного процесса. В последнее время появился интерес к использованию носимых датчиков для получения данных с высоким разрешением внешней тренировочной нагрузки. Эти методы являются многообещающими, но проблемы, связанные с информационной перегрузкой и временем обработки для тренеров, еще предстоит решить.

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ ТЕСТИРОВАНИЯ АНАЭРОБНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Шаров А.В., Богдан М.В., Старинская В.В.

*Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина,
Брест, Беларусь*

Введение. Анализ соревновательной деятельности спринтеров показал, что всех выдающихся спортсменов характеризует хорошая скоростная специальная выносливость, отражающая умение поддерживать максимальную скорость почти всю спринтерскую дистанцию практически не снижается до конца дистанции. Тестирование простых скоростных способностей не вызывает трудностей, в тоже время объяснение скоростной спринтерской выносливости имеет ряд разночтений, что дало возможность поиска новых тестов для определения данной способности. Это обусловлено тем, что скоростные проявления в сложных комплексных движениях обуславливаются совокупностью биомеханических, нейромышечных и энергетических составляющих, и слабо коррелируют с элементарными видами скоростных способностей, построенных как правило на простых движениях с невысоким сопротивлением.

Тестирования анаэробного потенциала обычно проводятся при максимальном или близком к максимальному производству энергии. Критерии, используемые для изолированного выделения различных анаэробных энергетических систем, основаны на времени работы. Следовательно, тесты для определения анаэробного алактатного потенциала проводятся в течение непродолжительного периода работы (менее 20 с), а тесты анаэробного лактатного потенциала – в течение более продолжительного периода работы (30–60 с).

Как специфика ряда видов спорта, так и особенности тренировки в спринтерском беге требуют повторного выполнения упражнения, что требует более тщательного подхода как к вопросам повторного выполнения упражнений, так и специфики особенно игровых действий, где выполняются повторные спринтерские рывки с разными интервалами отдыха. Такая трактовка позволила говорить о необходимости выводить специфические способности: к повторному выполнению спринтерских рывков.

Методы и результаты. Анализ 40 источников и собственных исследований показывает, что специфика проведения беговых тестов проходит на отрезках от 10 до 40 метров с интервалом от 10 до 30 секунд. Такое разночтение зависит как от истории применения отдельных тестов, так и логики продолжительности использования «рывковых» упражнений в отдельных видах спорта.

ПОЛЯРИЗАЦИОННАЯ МОДЕЛЬ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В БЕГЕ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ У СПОРТСМЕНОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Шаров А.В., Мацука Д.Н., Гоголюк Ф.К.

*Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина,
Брест, Беларусь*

Введение. В видах спорта с преимущественным проявлением выносливости основная работа, планируемая тренерами, заключается в определении конкретных параметров тренировок на каждый тренировочный день и в целом за определенный период работы в основном по критериям объема и интенсивности тренировок. Полученное оптимальное распределение тренировочной нагрузки в течение полного цикла подготовки является залогом успешного решения поставленных на сезон задач.

Тренеры и спортивные физиологи стали в последнее время развивать новый подход к решению задач по построению рациональных тренировочных программ, а именно использовать различные комбинации распределения тренировочных средств в разных зонах тренировочных воздействий. И в целом, современная спортивная наука, на основе данных физиологии, двигается в направлении все более строгого количественного анализа тренировочных программ вообще и зон интенсивности, в частности. Развитие в данном направлении привело к пересмотру традиционных концепции периодизации, а это объяснимо как возникновением концепции «поляризационной модели тренировок», применению автоматизированных систем анализа распределения тренировочной нагрузки, а также возможности математически и с помощью компьютерным систем получать распределения интенсивности во всех методах тренировок.

Результаты и выводы. Ранее нами (Шаров А.В. 1988) был проведен анализ подготовки бегунов на длинные дистанции в нашей республике в первой половине 80-х годов прошлого века, исходя из основных режимов скорости бега. Методические концепции тренировки показали практически «поляризованную» модель, где основной объем работы находился на скоростях от 2,5 до 4,5 м/с – от 72 до 85 %, что в соответствии с используемыми критериями нагрузок трактовалось как «аэробный» режим работы. К сожалению спортсмены того времени не всегда соблюдали принципы «поляризации», так как было увлечение смешанными режимами тренировки, которые, очевидно, и способствовали перетренированности и получению травм.

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ ПРИ РАЗВИТИИ СКОРОСТИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ДЛИНЫ ПРИМЕНЯЕМЫХ ОТРЕЗКОВ

Шаров А.В., Ярошевич В.Г.

*Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина,
Брест, Беларусь*

Введение. Горизонтальная скорость в спринтерском беге является важным физическим свойством для спортсменов во многих видах спорта. Существует ряд различных методов обучения, которые могут быть использованы для повышения производительности спринта. Тренерам при организации силовой подготовке необходимо выбрать наиболее подходящие условия для своих спортсменов, принимая во внимание длину и характер спринтерские дистанции, которые осуществляется во время соревнований.

Цель – осуществить краткий обзор о влиянии конкретных упражнений специальной (свободный спринт; сопротивлялся спринту на санях, полосах или наклонном беге; вспомогательный спринт с буксировочным устройством или спуском по склону), неспецифической (силовой и плиометрической подготовкой) и комбинированной (сочетание специфических и неспецифических) направленности в методах тренировки на различных спринтерских дистанциях от 10 до 30 и более метров. В общей сложности было проанализировано 48 исследований, которые использовали включения в тренировку предложенные критерии развития скорости бега.

Результаты. В целом, эффекты специфической спринтерской подготовки имели тенденцию к снижению с расстоянием, хотя наибольшие тренировочные эффекты наблюдались на дистанциях более 30 м. Наибольшие тренировочные эффекты неспецифической подготовки наблюдались на тренируемых дистанциях бега продолжительностью более 30 м. Комбинированные методы тренировки выявляли наибольшие эффекты на дистанции до 10 м.

Выводы. Данный обзор позволяет более объективно тренерам применять конкретные методы спринтерской подготовки, которые представляются наиболее приемлемыми при определенной длине дистанции, разделяемой по длине отрезков в 10 метров в отдельных видах спорта. Однако применение неспецифических методов тренировки (например, общая и специальная силовая тренировка) также может принести пользу при развитии скорости и улучшения спортивных показателей.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НА ПРЕДПРИЯТИЯХ: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ

Ширшова Е.Л., Матова Е.Л., Волков А.В.

*Балтийский федеральный университет имени И. Канта,
Калининград, Россия*

Введение. Поддержание физической культуры на российских производственных предприятиях в тренде осуждаемых проблем. В специальной литературе подчеркнута значимость профилактики заболеваний средствами физических упражнений на предприятиях – это тема имеет название «производственной физической культуры». Однако, в данном понятии имеется ряд проблем, сфокусированных в организации данного процесса в условиях современного производства.

Целенаправленная система управления производственной физической культурой имеет главную цель – здоровье человека. Основой любой модели экономики являются трудовые ресурсы. Физически активные люди меньше болеют, имеют более высокую работоспособность и стрессоустойчивость, меньше подвержены травматизму и депрессиям. Поэтому вопрос гендерного исследования производственной физической культуры является актуальным.

Цель – изучение влияния производственной гимнастики, как одного из видов производственной физической культуры, на психологическое состояние женщин на предприятии швейного производства.

Объект исследования: производственная гимнастика на предприятии швейного производства, как один из видов производственной физической культуры. *Предмет* исследования: средства и методы проведения производственной гимнастики.

Результаты. Обобщение полученных результатов показало, что отношение участниц эксперимента к восприятию производственной гимнастики по разработанной методике положительное. Преобладание нервного напряжения при незначительной физической нагрузке и однообразных рабочих движениях является отличительной особенностью работы швей-мотористок.

Выводы. Внедрение разработанной методики и включение в образ жизни современных мобильных приложений, способствующих самооценке двигательной активности, оказало положительное влияние на изменение показателей САН и психологическое состояние швей-мотористок, способствовало снятию усталости, профилактике заболеваний органов зрения и самооценке двигательной активности.

**ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ОТДЕЛЬНЫХ ГОРМОНАЛЬНЫХ
ПОДСИСТЕМ В АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА
К ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ СТРЕССОВОГО ХАРАКТЕРА**

¹Шитов Л.А., ¹Шаров А.В., ³Шацкий Г.Б., ⁴Альциванович К.К.,
¹Герасевич А.Н., ²Зданович В.И.

¹Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина,

²Брестская центральная больница, ³Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова, ⁴ООО «Миконик технолоджиз»,
Минск, Беларусь

Цель – изучение взаимодействия эндокринных подсистем (супраренальной и тиреоидной) при физических нагрузках (ФН), различных по интенсивности и характеру, вызывающих реакции легкого, среднего и тяжелого стресса.

Методы. Определяли уровни гормонов гипоталамо-гипофизарно-адреноренальной системы (кортиколиберин, кортикостатин, тиреотропин, тиреостатин, кортизол), щитовидной железы (Т₃, Т₄) с помощью радиоиммунных тест-наборов (CIS (Франция-Италия), ImmoPHASE (США), Res-o-Mat Malinckrodt GmbH (Германия)). В эксперименте собаки-самцы выполняли физическую нагрузку – удержание груза на спине (разной массы, в процентах от максимально выдерживаемого, продолжительностью 30, 60 и 120 минут). Пробы крови брали из бедренной вены до ФН, на 3-10, 30, 60, 90 и 120 минутах ФН, 60 минут отдыха. Полученные результаты обрабатывали методами математической статистики. Достоверность различий между результатами – по t-критерию Стьюдента.

Результаты и выводы.

1. Хронический эксперимент позволяет более адекватно судить о взаимоотношениях супраренальной и тиреоидной систем в реакции организма на стресс. Механизм взаимодействия между указанными системами осуществляется как нервными, так и гуморальными звеньями. Продолжительность стресса и его тяжесть негативно влияет на взаимодействие между супраренальной и тиреоидной системами.

2. При легком и среднем стрессе активность супраренальной системы стимулируется, а тиреоидной – снижается, однако в некоторых случаях эти виды стресса могут сопровождаться синергизмом обеих подсистем.

3. Малая по интенсивности физическая нагрузка вызывает адекватные и благоприятные в смысле адаптации для организма процессы. В условиях тяжелой физической нагрузки имеет место раскоординация взаимоотношений между супраренальной и тиреоидной подсистемами. Тяжелый стресс вызывает более серьезные сдвиги в деятельности эндокринных механизмов, что, в свою очередь, негативно влияет на механизмы регуляции всех обменных процессов.

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ СТУДЕНТОВ ИСТОРИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА БГУ

Шопин А.В., Пшонка В.И., Юрченя И.Н.

Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь

Цель – исследовать уровень спортивной квалификации студентов исторического факультета БГУ.

Методы. Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа проводится на историческом факультете по разработанным планам, выполняется преподавателями кафедры физического воспитания и спорта при помощи студентов и преподавателей. Студенты-спортсмены неоднократно представляли Беларусь на международной арене. Тренерско-преподавательский состав обеспечивает основную работу в подготовке спортивного резерва в сборные команды. Научные деятели выявляют особенности выполнения специализированных действий, направленных на достижение высоких спортивных результатов, подбирают эффективные методики с их дальнейшим использованием в тренировочном процессе, направленные на рост спортивных результатов.

Результаты. Главные особенности воспитания и подготовки студентов-спортсменов: соответствие подготовки специфическим требованиям по избранному виду спорта; максимальный акцент на индивидуальные особенности организма при подготовке, строго сбалансированный тренировочный процесс и определение рациональной структуры соревновательной деятельности; обеспечение студентов новым современным спортивным оборудованием, снаряжением, инвентарем, формой; динамичность системы подготовки. Студенты-спортсмены истфака в прошлые годы (более 10 лет назад) проявляли себя в скоростных и скоростно-силовых видах спорта (лыжные гонки, легкая атлетика). Однако в настоящее время, греко-римская борьба, дзюдо, гиревой спорт – основа спорта высших достижений студентов исторического факультета БГУ. Студенты исторического факультета являются постоянными участниками годовой круглогодичной спартакиады БГУ.

Выводы. Эффективность количественно-качественных характеристик спорта среди студенческой молодежи зависит от мотивации, средств, методов, педагогических технологий, привлечения тренеров-специалистов к тренировочной и соревновательной деятельности. Основу спорта высших достижений студентов истфака БГУ в последние годы составляют спортивные единоборства и силовые виды спорта.

СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА В УВО КАК ВАЖНЕЙШИЙ КОМПОНЕНТ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ

Юрчя И.Н., Запольская С.Н., Саркисова Н.А.

Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь

Цель – исследовать актуальные и проблемные аспекты спортивно-массовой работы со студентами с целью совершенствования их физкультурного образования.

Методы. Изучение и анализ научно-методической литературы, интернет-источников; анкетирование студентов по вопросам эффективного проведения спортивно-массовой работы; методы статистического анализа.

Результаты. Спортивно-массовая работа в университете – один из важнейших компонентов формирования физической культуры студенческой молодежи и совершенствования физкультурного образования. Ежегодно в БГУ: проводится круглогодичная спартакиада; работают секции по различным видам спорта; встречи с известными спортсменами; организуются и проводятся спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия не только университетского масштаба, но и городского, республиканского. Важным компонентом физкультурного образования выступает личный пример отношения преподавателей к массовому спорту. Анкетный опрос студентов позволили выявить эффективность спортивно-массовой работы в области физкультурного образования молодежи.

Выводы. Спортивно-массовая деятельность может и должна выступать важнейшим компонентом физкультурного образования, быть средством формирования здорового образа жизни, а сами мероприятия ориентировать на достижение личностью не только определенного уровня функционального состояния, физической подготовленности и спортивных достижений, но и на обогащение опыта нравственно-волевой самоорганизации, саморегуляции деятельности.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ В ВОДЕ И НА СУШЕ ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ ДВИЖЕНИЙ ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

¹Яловенко С.В., ^{1,2}Гилев Г.А., ²Гвоздева К.И.,

²Румянова С.В., ²Румянцев С.В.

¹*Московский педагогический государственный университет,*

²*Московский политехнический университет, Москва, Россия*

Резюме. В исследовании получены результаты, свидетельствующие об улучшении координационного выполнения движений как в водной сре-

де, так и на суше детьми с диагнозом «детский церебральный паралич» в форме спастической диплегии. В результате регулярных занятий, направленных на обогащение двигательной сферы этих детей, сформировались двигательные умения, которые в процессе проведения педагогического эксперимента приобрели форму целенаправленных двигательных действий. Наблюдалось повышение желания у детей к занятиям в бассейне.

Ключевые слова: детский церебральный паралич, гидрокинезотерапия, движение, дети, упражнения

Summary. The study obtained results indicating an improvement in the coordination of movements both in the aquatic environment and on land by children with a diagnosis of cerebral palsy in the form of spastic diplegia. As a result of regular classes aimed at enriching the motor sphere of these children, motor skills were formed, which in the process of the pedagogical experiment took the form of purposeful motor actions. There was an increase in children's desire for classes in the pool.

Keywords: cerebral palsy, hydrokinesitherapy, movement, children, exercises.

CARDIO ALLIANCE – ЦИФРОВАЯ ПЛАТФОРМА ДЛЯ МАССОВОГО МОНИТОРИНГА ЗДОРОВЬЯ

Ярмолинский В.И., Луневич А.Я., Староселец В.С., Чикунов В.В.

ООО «Дельфидиа», Минск, Беларусь

*Материал освещает завершающую фазу работ над международным проектом **CARDIO ALLIANCE** – телемедицинским порталом для массового дистанционного мониторинга здоровья.*

В отличие от известных цифровых медицинских платформ, собирающих данные о состоянии хронических больных с целью их дистанционного консультирования, данная платформа призвана помочь не только кардиобольным, но людям, считающим себя относительно здоровыми, но желающим наращивать резервы организма. *Миссия портала* - предвосхитить возникновение болезней, определяющих основные причины смертности в развитых странах, то есть – сердечно-сосудистых и пульмонологических заболеваний, воспрепятствовать их появлению с возрастом путем рационального стиля жизни и систематического контроля и самоконтроля параметров организма.

Лучшим механизмом укрепления здоровья, как известно, являются регулярные физические упражнения. Однако и здесь нужно знать меру. Мода на спорт порой дает обратный эффект – перегрузки вызывают осложнения и не редко становятся причиной внезапной сердечной смерти.

Созданные в рамках проекта инструменты (портативные приборы, мобильные приложения, программные средства для работы удаленного сервера) обеспечивают массовые наблюдения за физическим состоянием организма, возможность получения дистанционных консультаций у высококвалифицированных специалистов (врачей, тренеров, ученых, педагогов, психологов). Создав личный кабинет, клиент может пользоваться им круглосуточно, независимо от места и страны пребывания. Он вправе выбрать себе зарубежного консультанта и рассчитывать на информационную поддержку и срочную медицинскую помощь в стране, вошедшей в проект CARDIO ALLIANCE. Согласие на участие в проекте уже дали специалисты из стран ЕАЭС, Прибалтики, Китая, США, Великобритании и Японии. В этой связи голосовой помощник, имеющийся в портативных приборах и мобильных приложениях, говорит на языке соответствующей страны.

Приборы являются носимыми и их можно использовать для наблюдения за операторами ответственных производств, раннего выявления профзаболеваний при вредных условиях труда, в психофизиологических и других исследованиях.

Клиентам портала предлагается регулярно выполнять нагрузочное тестирование (в домашних, офисных и иных условиях), что может происходить в форме приседаний, велоэргометрии, ходьбы по лестнице, упражнений на силовых тренажерах. Автоматический анализ данных на портале поможет спрогнозировать работоспособность, определить – идет на деле рост резервов организма или же наблюдается их спад.

«Фишками» проекта являются:

- обеспечение полной технологической цепочки системы мониторинга: от датчиков физиологических сигналов до алгоритмов их анализа на портале;
- гарантии скорости, комфортности и глубины обследования за счет запатентованных технических и методических решений;
- старт собственного производства недорогих и доступных в освоении телемедицинских гаджетов (кардиорегистраторов, импедансных пульмогаджетов, смартглюкометров, климат-станций и др.);
- богатый арсенал мобильных и компьютерных приложений (клиента, эксперта, администратора, дежурного врача и др.);
- дистанционное *on-line* наблюдение за физиологическими реакциями группы лиц, например – участвующих в научном эксперименте (на примере программы «Сириус-4»);
- ночной мониторинг состояния организма, в том числе – детей, престарелых лиц, диспетчеров, спортсменов и др.,

- сбор данных по локальной радиосети при отсутствии интернет-коммуникации и др.

Все элементы телемедицинской системы проходят экспериментальную проверку на базе медицинских, научных, образовательных и спортивных организаций. В силу их заинтересованности в продолжении сотрудничества разрабатываются компьютерные приложения для обмена данными, взаимного консультирования и участия служб спасения.

Созданная цифровая платформа пригодна для диспансеризации населения, мониторинга здоровья учащихся и студентов, наблюдения за динамикой здоровья и физической подготовленности спортсменов, военнослужащих, офисных работников и др.

Ценность разработок признана зарубежными экспертами и жюри из ЕЭК, выдвинувшей в 2018 г. проект в финал международного конкурса «Европейские цифровые платформы». Имеются 3 патента Республики Беларусь и 2 патента Российской Федерации, 2 заявки – на экспертизе.

Ввод платформы в эксплуатацию запланирован на начало 2020 г.

ZACHOWANIA ZDROWOTNE MŁODZIEŻY AKADEMICKIEJ UNIwersYTETU ZIELONOGÓRSKIEGO (POLSKA)

Asienkiewicz R.

Uniwersytet Zielonogórski, Wydział Nauk Biologicznych, Polska

Celem pracy jest ukazanie zachowań zdrowotnych studentów i studentek Uniwersytetu Zielonogórskiego oraz określenie ich współzależności z płcią.

Metody. Materiał został zebrany w latach 2015-2018 na studiach stacjonarnych wśród 123 studentów i 50 studentek kierunku Wychowanie fizyczne Uniwersytetu Zielonogórskiego. Wykorzystano metody antropometryczną i sondażu diagnostycznego. Informacje dotyczące zachowań zdrowotnych badanej młodzieży zebrano standaryzowanym kwestionariuszem ankiety (IZZ, Juczyńskiego 2009), który zawiera 24 stwierdzenia dotyczące czterech kategorii zachowań: prawidłowych nawyków żywieniowych; zachowań profilaktycznych; pozytywnych nastawień psychicznych; praktyk zdrowotnych. Ogólny wskaźnik nasilenia zachowań zdrowotnych przedstawiony został w skali stenowej.

Wyniki i stwierdzenia:

1. Studentki wychowania fizycznego Uniwersytetu Zielonogórskiego w porównaniu ze studentami przejawiają częściej zachowania prozdrowotne.

2. Większość badanej młodzieży charakteryzują prawidłowe proporcje wagowo-wzrostowe (73,99 %, w tym studentki 82,0 % i studenci 70,73%). Niedowagę (BMI<18,5) stwierdzono u 14% badanych kobiet i 2,44%

mężczyzn. Nadwagą (BMI>25,0) wyróżnia się 26,83 % mężczyzn i 4 % kobiet .

3. Średni poziom sprawności fizycznej charakteryzuje 58% studentów i 54,0% studentek. Wysoki 21,95% mężczyzn i 32,0% kobiet. Niski 9,76% mężczyzn i 14,0% kobiet.

4. Istotną zależność odnotowano pomiędzy płcią badanej młodzieży a poziomem ogólnej sprawności fizycznej. W odniesieniu do kategorii budowy ciała, nie stwierdzono istotnego związku.

5. Przedstawiona diagnoza zachowań zdrowotnych młodzieży wskazuje na potrzebę kontynuacji i monitorowania dalszych badań.

6. Studenci kierunku Wychowanie fizyczne powinni stanowić swoisty autorytet i promować zachowania zdrowotne wśród uczniów.

Słowa kluczowe: młodzież akademicka, zachowania zdrowotne, charakterystyka porównawcza

CHARAKTERYSTYKA PORÓWNAWCZA ROZWOJU FIZYCZNEGO MŁODZIEŻY AKADEMICKIEJ POLSKI I REPUBLIKI BIAŁORUŚ

¹Asienkiewicz R., ²Gierasiewicz A.

¹Uniwersytet Zielonogórski, Wydział Nauk Biologicznych, Polska

²Oddział Antropologii, Instytutu Historii NAN Białorusi (Mińsk) oraz Brzeski Uniwersytet Państwowy imienia A.S. Puszkina (Brześć), Białoruś

Celem prezentowanej pracy jest charakterystyka porównawcza poziomu rozwoju somatycznego młodzieży akademickiej kształcącej w Republice Białoruś i Polsce.

Metody. Badania zostały przeprowadzone w latach 2011-2014 wśród 586 studentów i 329 studentek wychowania fizycznego Uniwersytetu Zielonogórskiego (Polska) i Państwowego Uniwersytetu w Brześciu (Republika Białoruś). Technika martinowską wykonano pomiary odcinków długościowych, szerokościowych, obwodów, fałdów skórno-tłuszczowych oraz masy ciała. Na podstawie pomiarów wysokości i masy ciała wyliczono wskaźnik BMI.

Materiał opracowano statystycznie. Dymorfizm płciowy określono wskaźnikiem Mollisona.

Rezultaty i wnioski. Na podstawie przeprowadzonej analizy statystycznej stwierdzono wyraźne zróżnicowanie młodzieży porównywalnych środowisk. Studenci wychowania fizycznego Uniwersytetu Zielonogórskiego relatywnie do zespołu z Brześcia, charakteryzują się istotnie większymi obwodami ramienia, podudzia, klatki piersiowej (przy wydechu), grubością fałdów skórno-tłuszczowych na ramieniu, pod łopatką, natomiast mniejszymi wartościami

obwodu uda, podściółki tłuszczowej na brzuchu, talerzu biodrowym i podudziu. Studentki z Brześcia w porównaniu do zespołu z Zielonej Góry, wyróżniają się istotnie większymi parametrami obwodu uda, klatki piersiowej (wdech i wydech), grubościami fałdów skórno-tłuszczowych na ramieniu, pod łopatką, na brzuchu, na talerzu biodrowym i podudziu. Tęższą budową ciała charakteryzują się studenci z Zielonej Góry i studentki z Brześcia, przy różnicach statystycznie nieistotnych. W porównywanych środowiskach akademickich, większy dimorfizm dotyczy wysokości i masy ciała oraz obwodów

Słowa kluczowe: młodzież akademicka, rozwój fizyczny, charakterystyka porównawcza

FOMES FOMENTARIUS EXTRACTED FIBERS (GOOD FEELING POWER®) IN THE TREATMENT OF THE CROHN'S DISEASE

Kalitukha L.

Good Feeling Products GmbH, Neuss, Germany

Introduction. Crohn's disease (CD) is a chronic relapsing inflammatory bowel disease of unknown cause. Symptoms often include abdominal pain, diarrhea, fever, inflammation of other organs and other complications, significantly restricting daily living. There is no known cure of CD. Its prevalence has continually increased over the past years.

Purpose. It is hypothesized that CD could result from an impaired innate immunity that leads to a sustained microbial-induced inflammatory response in the colon. The fibres extracted from the fruiting bodies of the mushroom *Fomes fomentarius* (Good Feeling Power®) were tested in the case study due to their proved immunomodulatory activity.

Methods. Dietary supplement Good Feeling Power® was taken orally, 2-3 g of the powder daily mixed with plenty of water. The 50-year old test person was over 30 years down with a CD accompanied by severe pain, seven colons surgeries, impaired quality of life, cortisone addiction and immunosuppressive therapy with Azathioprine.

Results. After 4 months using Good Feeling Power® she decreased medication due to the drastic improvements. After 9 months of supplementation, the gastrointestinal complaints were gone and colonoscopy displayed inconspicuous mucosa findings with regular vascular drawing. The medication was discontinued. The level of alanine transaminase (ALT) was increased at the beginning of treatment and increased almost twice after 9 months. Indeed, after stopping with immunosuppressive therapy, the level of the liver enzyme was normalized, as measured during the following four months.

Conclusions.

Several mechanisms could be involved in these favourable changes:

1. Strengthening of the immune system of the colon through reproduction of lymphocytes in the colon mucosa. 2. Improving the intestinal flora. 3. Release of the short-chain fatty acids (butyrate, acetate, propionate), supporting the nutrition of the mucosa cells. 4. Protection from radioactive ions, heavy metals, transition metals (Ni, Cu, Zn, Cd, Pb, etc.), toxins, chemical substances etc.

According to further case studies, Good Feeling Power® affects the colon health positively in CD cases, irritable bowel syndrome, constipations etc. and might be an attractive strategy to improve the life of patients suffering from gastro-intestinal diseases.

**NOWE MEDIA W DZIAŁANIACH PROFILAKTYCZNYCH
NIEDOSTOSOWANIA SPOŁECZNEGO DZIECI I MŁODZIEŻY**

Krzyśka S.

Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Wydział Pedagogiczno-Artystyczny w Kaliszu, Polska

W artykule poruszam możliwości stosowania nowych mediów w profilaktyce niedostosowania społecznego dzieci i młodzieży. Wyjaśniam czym są nowe media, profilaktyka oraz niedostosowanie społeczne. Nowe media są pojęciem stosunkowo młodym i są one związane z przekazami m. in. wizualnymi, audiowizualnymi i multimediami oraz internetem.

Profilaktyka jest pojęciem wielowymiarowym, odnoszącym się do szeroko rozumianych działań pedagogicznych, a niedostosowanie społeczne natomiast, na co zwracam szczególną uwagę, jest problemem złożonym. Oprócz pedagogów zajmują się nim także psychologowie, socjologowie, psychiatry, a także prawnicy.

Słowa kluczowe: nowe media, profilaktyka, niedostosowanie społeczne

**CROSS-CULTURAL ADAPTATION AND VALIDATION
OF THE UKRAINIAN VERSION OF FAIR PLAY QUESTIONNAIRE
IN PHYSICAL EDUCATION**

Pavlova I.

Lviv State University of Physical Culture, Lviv, Ukraine

Introduction. Soft skills refer to a set of social and emotional competencies that are crucial for health and well-being; their development is an essential task of nowadays education. Physical education gives a lot of benefits.

In particular, a point system strategy called the Fair Play can be useful not only for promoting but also for the formation and strengthening of soft skills.

Purpose. The goal of the study was to obtain the Ukrainian translation of the practical instrument for assessing social and emotional competencies.

Methods. Fair Play Questionnaire in Physical Education (FPQ-PE) created by Hassandra et al. (2002) was used in the study. Forward and backward translation of the English version of the questionnaire was performed. The final version was obtained after cross-cultural adaptation. The content of FPQ-PE was validated on 50 schoolchildren; the efficiency of the questionnaire was further analyzed by exploratory (EFA) and confirmatory factor analysis (CFA). The data of 418 Ukrainian schoolchildren (age 9–14 years) were used in different stages of factor analysis. The models were tested by SPSS Statistics V. 23, and AMOS. The significance level was 0.05.

Results. Kaiser-Meyer-Olkin coefficient and Bartlett test of sphericity ($KMO = 0.887$, $\chi^2 = 2442.196$, $p = 0.000$) indicated that the factor analysis was possible. The EFA model consisted of four factors that show the major scales of the questionnaire – Respect, Conventions, Gamesmanship, and Cheating ($\chi^2 = 74.746$, $P = 0.129$). The construct validity of the FPQ-PE was also tested by CFA. RMSEA, RMR, and SRMR indexes were below 0.07 that indicated proper compliance; NFI, CFI indexes were above 0.90 that showed a high compliance level. The four factorial structure acquired by EFA was confirmed by a valid CFA model.

Conclusion. The results of this validation provide evidence that the FPQ-PE can be recommended for use in Ukrainian-speaking populations.

Keywords: FPQ-PE, soft skills, quality of life, physical education, questionnaire.

DYMORFIZM PŁCIOWY BIAŁSKICH PIĘCIOLATKÓW W ZDOLNOŚCIACH MOTORYCZNYCH

Saczuk J., Wasiluk A.

*Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie,
Filia w Białej Podlaskiej, Polska*

Wstęp. W literaturze brak jest jednorodności odnośnie występowania różnic dymorficznych w sprawności fizycznej przedszkolaków. Można spotkać opracowania, w których autorzy stwierdzili dymorfizm płciowy w zdolnościach kondycyjnych, jak i takie w których on nie występuje. Trudno jest także spotkać opracowania o różnicach płciowych w zdolnościach koordynacyjnych.

Cel – ocena różnic pomiędzy chłopcami i dziewczętami w wieku 5 lat w zdolnościach motorycznych.

Metody. Materiał badawczy zebrano w kwietniu i maju 2016 roku w ramach projektu DS. 246. Materiał badań stanowiły rezultaty 5-latków uczęszczających do 12 przedszkoli w Białej Podlaskiej. W badaniach uczestniczyło 435 dzieci (180 dziewcząt oraz 255 chłopców). Poziom zdolności kondycyjnych oceniono Testem Sprawności Fizycznej dla Przedszkolaków (Sekita 1988) składający się z czterech prób. Dodatkowo wykonano pomiar siły ręki mierzonej dynamometrem dłoniowym. Do oceny zdolności koordynacyjnych wykorzystano Test Dużej Motoryki TGMD II (Urlich 2000). Test ten umożliwia ocenę zdolności lokomocyjnych (6 prób) oraz posługiwanie się przyborami (6 prób). Materiał badawczy opracowano metodami statystycznymi: średnie arytmetyczne i miary rozszewu, skala punktowa T, test t-Studenta dla prób niezależnych. Zamieniono także uzyskane wyniki prób koordynacyjnych na procenty względem maksymalnej liczby punktów możliwych do zdobycia.

Wyniki. Stwierdzono, brak znamienych różnic (poza szybkością lokomocyjną) w zdolnościach kondycyjnych pomiędzy chłopcami i dziewczętami. W ćwiczeniach koordynacyjnych, grupa chłopców wykazała się lepszym opanowaniem ćwiczeń, ponieważ lepiej radzili sobie z panowaniem nad przyrządami. Z kolei podczas wykonywania zadań lokomocyjnych nie zaobserwowano większych dystansów.

Słowa kluczowe: przedszkolaki, dymorfizm płciowy, zdolności motoryczne

NORMY ROZWOJU BIOLOGICZNEGO WYBRANYCH CECH SOMATYCZNYCH DZIECI I MŁODZIEŻY WOJEWÓDZTWA LUBUSKIEGO

Tatańczuk J., Choptiany M., Pobihuszka A.

Katedra Sportu i Promocji Zdrowia, Uniwersytet Zielonogórski, Polska

Wstęp. Wiedza o prawidłowościach i uwarunkowaniach procesu rozwoju dzieci i młodzieży jest obecnie bardzo szeroka, a mimo to badania tego zagadnienia są cały czas potrzebne i budzą zainteresowanie przedstawicieli wielu nauk.

Właściwa ocena wieku biologicznego dziecka jest możliwa tylko wtedy, kiedy dysponujemy odpowiednim układem odniesienia. Funkcje takiego układu odniesienia spełniają normy lub standardy rozwoju, służące do diagnozy i kontroli indywidualnego rozwoju dziecka na tle populacji, do której ono należy.

Zakładając, że poszczególne genotypy wybierają w danych warunkach środowiskowych najwłaściwszą dla siebie linię rozwoju – obraz rozwoju przeciętnego dziecka w populacji będzie statystyczną normą populacyjną

(Malinowski i wsp. 2005), za którą uważamy taki przedział, do którego należy większość osobników, z najczęściej występującą w populacji wielkością danej cechy.

Powszechnie stosowanym graficznym obrazem normy rozwojowej jest siatka centylowa, która podaje pełen zakres zmienności cechy. Jest ona jedną z metod obiektywnej oceny rozwoju fizycznego osobnika.

Celem opracowania jest przedstawienie norm rozwojowych dotyczących rozwoju biologicznego chłopców i dziewcząt z województwa lubuskiego.

Metody. Badania przeprowadzono w latach 2015–2018, którymi objęto 1049 uczniów w wieku od 7 do 16 lat, w tym 599 dziewcząt i 450 chłopców. Byli to uczniowie szkół podstawowych, gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych. Badania przeprowadziła współautorka artykułu Marta Choptiany. Wykonano następujące pomiary somatyczne: wysokości ciała, masy ciała, długości kończyny górnej, długości kończyny dolnej, szerokości barków, szerokości bioder, szerokości i głębokości klatki piersiowej zarówno chłopców, jak i dziewcząt.

Normy rozwoju biologicznego zostały wyliczone na podstawie odchylenia standardowego: \pm jednego odchylenia standardowego. Wyniki zostały zestawione w tabelach i graficznie.

Wnioski. Uzyskane wyniki badań posłużą do charakterystyki porównawczej norm rozwoju biologicznego badanej młodzieży na tle innych wyników regionalnych lub ogólnopolskich.

RÓŻNICE W ROZWOJU MORFOFUNKCJONALNYM DZIECI I MŁODZIEŻY Z MIAST WSCHODNIEJ POLSKI I ZACHODNIEJ BIAŁORUSI

Wasiluk A., Saczuk J.

*Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie,
Filia w Białej Podlaskiej, Polska*

Wstęp. Genetycznie zdeterminowane predyspozycje morfofunkcjonalne są jednym z wielu czynników wpływających na rozwój i sprawność fizyczną dzieci i młodzieży. Niemniej jednak podlegają one wpływom warunków środowiskowych oraz czynników społeczno-ekonomicznych. Ponadto rozwój sprawności funkcjonalnej zależy również od poziomu aktywności w środowisku szkolnym, jak i poza nim. Pozostaje on w związku z dostępnością infrastruktury sportowej, a także sposobem jej wykorzystania.

Cel – analiza różnic w rozwoju morfofunkcjonalnym pomiędzy dziewczętami oraz chłopcami zamieszkującymi miasta wschodniej Polski i zachodniej Białorusi.

Metody. W badaniach uczestniczyły dzieci i młodzież w wieku w wieku 10-17 lat zamieszkująca w miastach wschodniej Polski. Zmierzono wysokość i masę ciała oraz oszacowano wielkość wskaźnika BMI. Natomiast sprawność fizyczną oceniono z wykorzystaniem wybranych prób testu EUROFIT. Zgromadzone rezultaty zestawiono z wynikami rówieśników z Brześcia położonego w zachodniej Białorusi, a opracowanymi przez Gierasiewicza ze współ. (2017). Do oszacowania istotności statystycznych różnic pomiędzy średnimi obu grup posłużono się testem t-Studenta dla prób niezależnych.

Wyniki. Stwierdzono zbliżony poziom rozwoju cech somatycznych pomiędzy dziećmi i młodzieżą pochodzącą z miast wschodniej Polski i zachodniej Białorusi. Natomiast większe różnice odnotowano w sprawności fizycznej. Badani z miast wschodniej Polski w zestawieniu z rówieśnikami z Białorusi uzyskali lepsze rezultaty w sile ręki, w szybkości kończyny górnej i równowadze. Natomiast niższe rezultaty odnotowano w gibkości.

Słowa kluczowe: rozwój fizyczny, sprawność fizyczna, dziewczęta, chłopcy

WPLYW RODZINNYCH I ŚRODOWISKOWYCH UWARUNKOWAŃ AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ NA SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ DZIEWCZĄT BIAŁSKICH W WIEKU 5 LAT

Wilczewski A.

*Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie,
Filia w Białej Podlaskiej, Polska*

Cel. Celem prezentowanego doniesienia jest ocena wpływu aktywności ruchowej dziewcząt na ich sprawność fizyczną i zdolności motoryczne.

Material badawczy. Kompleksowymi badaniami oceniającymi stan zdrowia, kształtowanie się postawy ciała, rozwój psychomotoryczny, żywienie i nawyki higieniczne oraz organizację czasu wolnego objęto 233 dziewcząt i 293 chłopców w wieku 5 lat. Badane w 2015 roku dzieci uczęszczały do 12 przedszkoli w Białej Podlaskiej. Do realizacji prezentowanego doniesienia wybrano 87 dziewcząt, które uczestniczyły we wszystkich przedsięwzięciach związanych z organizacją czasu wolnego jak i testach motorycznych (TGMD II, Test Sekity).

Metody badawcze. Poziom aktywności ruchowej ustalono w oparciu o informacje uzyskane od rodziców badanych dziewcząt dotyczyły one: Wspólnej zabawy z dziećmi w dni powszednie i dni wolne (do 1h, 1-3h, 4 i więcej); Czasu spędzonego na świeżym powietrzu w sezonie wiosna-lato i jesień-zima (do 1h, 1-3h, 4 i więcej); Systematyczne zajęcia dodatkowe w wymiarze tygodniowym (do 1h, 1-3h, 4 i więcej). Sprawność fizyczną oceniono testem Sekity (bieg na

20 metrów, rzut piłką lekarską 1kg, skok w dal z miejsca, bieg wahadłowy 4x5 metrów z przenoszeniem klocków). Zdolności motoryczne badano testem TGMD II, zarówno w aspekcie całościowym, jak i w rozbiciu na część badającą ruch naturalny i panowanie nad przyborami.

Wyniki. Nie stwierdzono istotnych zależności pomiędzy aktywnością ruchową 5-letnich dziewcząt a ich zdolnościami motorycznymi badanymi testem TGMD II. Zaobserwowano jedynie pozytywny wpływ systematycznych zajęć poza przedszkolem na poziom panowania nad przyborami. Stwierdzono natomiast wyraźny wpływ aktywności na poziom sprawności fizycznej mierzonej testem Sekity, zwłaszcza w relacjach zajęcia ruchowe na świeżym powietrzu w sezonie jesienno-zimowym oraz systematyczne zajęcia poza przedszkolem.

Wnioski. Podnoszenie ogólnego poziomu sprawności fizycznej dzieci w wieku przedszkolnym powinno opierać się na systematycznych zajęciach ruchowych prowadzonych na świeżym powietrzu niezależnie od pory roku.

Słowa kluczowe: dziewczęta 5-letnie, sprawność fizyczna, zdolności motoryczne

СОДЕРЖАНИЕ

Аверясова Ю.О. Психолого-педагогическое обеспечение спортивной подготовки баскетболистов резервных сборных команд России в режиме NON STOP.....	4
Альциванович К.К. Холестерин снижающее действие 24-эпибрассинолида.....	5
Алмазова Ю.Б. Массовые студенческие соревнования нового типа на основе использования цифровых технологий.....	6
Андрющенко Л.Б., Филимонова С.И. Социально-психологические аспекты формирования здорового образа жизни студентов на основе цифровизации учебного процесса по физической культуре.....	7
Аппакова-Шогина Н.З., Гут А.В., Калимуллина О.Г., Пайгунова Ю.В. Психолого-педагогическая компетентность будущего тренера.....	8
Баранова Е.О. Исследование объема и интенсивности тренировочных нагрузок у лыжников–гонщиков старших разрядов в подготовительном периоде.....	9
Белый К.И., Курилик М.И., Приступа Н.И. Эффективность действий вратаря команды БГК-2 в чемпионате Республики Беларусь.....	10
Белый К.И., Родин С.В. Определение эффективности выполнения бросков в падении в гандболе команды «ЦОР-Берестье».....	11
Берташ А.И., Жанкевич Е.В., Молосай Д.Н., Шило О.В. Использование координационной лестницы в процессе физического воспитания студенческой молодежи.....	12
Беспутчик В.Г. Якубович С.К., Влияние различных видов аэробики на формирование и укрепление здоровья.....	13
Боковец В.С. Феномен бесконечного тона как физиологическая реакция на нагрузку максимальной мощности.....	14
Бугаевский К. А. Половые соматотипы и варианты их инверсий у самбисток разных возрастных групп.....	15
Будыка Е.В. Результаты использования нейропсихологического подхода к индивидуализации анализа здоровья студентов.....	16
Василькова В.М., Симченко О.Н., Кутас П.П. Некоторые вопросы оптимизации процесса управления в велосипедном спорте.....	17
Власова Е.В., Перепелкин А.И., Мандриков В.Б., Краюшкин А.И., Барканов В.Б. Динамика анатомических параметров стопы при беременности...	18
Герасевич А.Н., Кузьмин В.А., Пархоц Е.Г. Динамика годичных приростов показателей морфофункционального состояния организма учащихся.....	19
Герасевич А.Н., Пархоц Е.Г. Комплексный контроль состояния растущего организма по оценке уровня морфофункционального статуса.....	20
Герасевич А.Н., Олексюк А.П., Пархоц Е.Г., Титаренко Я.В. Дифференцированный подход к физическому воспитанию учащихся и студентов на основе анализа показателей variability сердечного ритма.....	21
Глинчикова Л.А., Калягин В.И. Исследование особенностей поведения школьников, связанных с риском для их здоровья.....	22
Головач М.В., Глебик И.И., Лисюк В.В., Лис Л.В. Исследование уровней общей моторики и двигательной активности у детей со спастической диплегией.....	23

Гордиевская Т.В. Особенности мотивации к занятиям физической культурой и спортом у учащихся на второй ступени общего среднего образования.....	24
Горелик В.В., Абрамова В.А. Особенности развития фигурного катания на коньках в малых городах России.....	25
Горностай Т.Л. Культурологические аспекты формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста средствами фольклорных праздников.....	26
Григорьев Д.М., Левкевич В.Г., Чурилов Е.В., Шило О.В. Функциональная подготовленность спортсменов игровых видов спорта с учетом их игрового амплуа.....	27
Гузаревиц И.М., Яглык В.И., Сидоревич П.Ф. Здоровье в структуре образа жизни студентов.....	28
Дробышевская Е.В. Психологическое здоровье личности как фактор предупреждения профессиональной деформации.....	29
Жак А.Д., Аверина И.П., Аксенчик С.В. Реализация функциональной программы «Здоровый образ жизни для студентов экологического института».....	30
Зуб М.А., Прохорцева А.С., Килимник А.А. Влияние курения на физиологическое здоровье детей разного возраста.....	31
Иванова Н.Л. Физическая реабилитация при метаболическом синдроме: два взгляда на проблему.....	32
Казак Н.В. Физическая подготовка студенток с преимущественным использованием средств фитнеса на основе учета проявления практических состояний.....	33
Казалиева А.В. Анализ природных лечебных ресурсов и перспектив развития санаторно-курортного комплекса республики Дагестан.....	34
Калинина И.Н., Половникова М.Г., Дьякова Ю.О. Определение состава тела детей младшего школьного возраста, занимающихся каратэ Киокушинкай.....	35
Кипень М.Н., Скриган Г.В. Особенности физического развития учащихся с нарушением слуха.....	36
Коверец М.Д., Пархоц Е.Г., Герасевич А.Н. Особенности возрастной динамики подкожного жираотложения учащихся с нарушениями осанки и сколиозом.....	37
Кокоулина О.П. Трудности применения цифровых технологий на пути к здоровому образу жизни.....	38
Коломейцев М.Г. Обучение педагогов первой помощи: теория, практика, проблемы.....	39
Комарчук Ю.П. Сохранение двигательной функции позвоночника при боли в поясничном отделе позвоночника.....	40
Красовский К.К. Медико-демографическая безопасность в регионах Беларуси в начале XXI века.....	41
Криволевич Д.М. Факторы риска и современные методы профилактики и лечения некоторых болезней цивилизации.....	42
Кузнецова Е.Т. Методическая система использования оздоровительных технологий в самостоятельных занятиях физическим воспитанием.....	43
Кустова Н.В. Проблемы организации занятий по адаптивной физической культуре для учащихся с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата.....	44

Кучерова А.А. Приёмы адаптации к стрессовым ситуациям в лыжных гонках...	45
Кучерова А.В. Факторы, снижающие эффективность соревновательной деятельности лыжников-гонщиков группы U-23.....	46
Кучеров Ю.Ю. Современные биомеханические тенденции техники олимпийского чемпиона Йоханнеса Клэбо.....	47
Курлович Ю.В., Лукьянчик А.С., Филимонов Н.Н., Чечет П.В. Изучение отношения старших школьников к проблемам ведения здорового образа жизни.....	48
Лисовский С.Б. Некоторые аспекты применения силового фитнеса в физическом воспитании студентов высших учебных заведений.....	49
Логвина Т.Ю. Статистические характеристики сердечного ритма у детей дошкольного возраста.....	50
Логинов Д.В. Массажный ролл как средство профилактики, лечения и реабилитации.....	52
Лосева И.И. Современные подходы к организации учебного процесса для студентов групп специального отделения по дисциплине «Физическая культура».....	53
Мартынюк В.С. Закаливание и здоровье детей старшего дошкольного возраста...	54
Мартынюк Н.С. Совершенствование качества физкультурно-оздоровительной работы посредством внедрения экспериментального проекта в дошкольных учреждениях.....	54
Мезен Н.И., Сахно И.П., Чаплинская Е.В., Гурбо Т.Л. Выявление риска метаболических нарушений у студентов-медиков различных этнических групп.....	55
Метель А.И. Учреждение образования для одаренных и интеллектуально-ориентированных, физкультурно-активных учащихся на 3 ступени общего среднего образования.....	56
Мехед О.Б., Рябченко С.В., Носко Н.А. Анализ основных направлений работы педагога по формированию здорового образа жизни учащихся.....	57
Моисейчик Э.А., Софенко А.И., Зинкевич Г.Н., Ларюшина С.Г. Предпочтения студенческой молодежи при организации своего досуга.....	58
Нигреева И.Г., Апанович Е.В., Сафронова Н.И. Скандинавская ходьба как инновационный метод оздоровления студентов.....	59
Новаш Т.С., Самусик А.И., Тристенъ К.С., Филимонова Н.И. Мотивация студентов – будущих педагогов к методам развития физических качеств.....	60
Ножко И.А., Герасимович Е.Н. Модернизация содержания учебного предмета «Физическая культура» для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.....	61
Пархоц Е.Г., Герасевич А.Н. Дифференцировка возрастных показателей морфофункционального состояния стопы учащихся 12-16 лет с разными типами телосложения.....	62
Полиевский С.А, Цой Е.В. Обоснование экспресс-методов самооздоровления студентов-спортсменов в динамике учебно-тренировочного дня.....	63
Рафикова А.Р. Профессионально-прикладная физическая культура с позиции преобразования внутренних свойств личности обучаемых и развития личностных качеств.....	64
Рябова О.А., Ярускина Л.А. Экологическая безопасность продуктов питания: овощи и фрукты.....	65

Савко Э.И., Атрощенко А.П., Федосюк И.В. Здоровье и здоровье-сберегающие педагогические технологии в физическом воспитании.....	66
Савко Э.И., Белый Н.М., Меркулова Е.И. Основы здорового образа жизни студенческой молодежи.....	67
Савко Э.И., Духович В.С., Мазуро М.Б. Мотивация студентов к занятиям физической культурой и пути ее повышения.....	68
Савко Э.И., Зернова Т.В., Пшонко В.И. Физическая активность студентов исторического факультета.....	69
Савко Э.И., Ксенофонтова Е.М., Пехота Е.И. Физическая подготовленность студенческой молодежи.....	70
Самойлюк Т.А., Демчук Т.С. Мотивация студенческой молодежи к выполнению нормативов ГФОК РБ.....	71
Скиндер Л.А. Применение упражнений на координационной дорожке у детей со сколиозом на уроках физической культуры и здоровья по адаптивной программе.....	71
Скриган Г.В., Новик Е.А. Гармоничность физического развития детей и подростков (по результатам самооценки).....	72
Скрипко А.Д., Скрипко Д.А., Овчинников Ю.В. Оздоровительные технологии студенческой молодежи.....	74
Старков А.С. Система оказания первой помощи на примере Российской Федерации.....	75
Степанов А.П. Жизненная защищённость студентов.....	76
Столяров В.И. Инновационная концепция массового спорта.....	76
Ткаченко С.А. История кафедры физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры имени И.М. Саркизова-Серазини.....	77
Тристенъ К.С. Оценка студентами факторов формирования негативного стоматологического опыта.....	79
Трифонов В.В. Артериальная гипертензия у спортсменов как следствие нарушения адаптации кровообращения к постуральному влиянию.....	80
Шаров А.В. Мониторинг тренировочных нагрузок как ведущий компонент индивидуализации тренировочного процесса.....	81
Шаров А.В., Богдан М.В., Старинская В.В. Современные методики тестирования анаэробных способностей.....	82
Шаров А.В., Мацука Д.Н., Гоголюк Ф.К. Поляризационная модель распределения объемов тренировочных нагрузок в беге на длинные дистанции у спортсменов разной квалификации.....	83
Шаров А.В., Ярошевич В.Г. Современные методики тренировки при развитии скорости в зависимости от длины применяемых отрезков.....	84
Ширшова Е.Л., Матова Е.Л., Волков А.В. Физическая культура на предприятиях: история и современность.....	85
Шитов Л.А., Шаров А.В., Шацкий Г.Б., Альциванович К.К., Герасевич А.Н., Зданович В.И. Взаимодействие отдельных гормональных подсистем в адаптации организма к физической нагрузке стрессового характера.....	86
Шопин А.В., Пшонка В.И., Юрченя И.Н. Исследование уровня спортивной квалификации студентов исторического факультета БГУ.....	87
Юрченя И.Н., Запольская С.Н., Саркисова Н.А. Спортивно-массовая работа в УВО как важнейший компонент физкультурного образования студентов.....	88

Яловенко С.В., Гилев Г.А., Гвоздева К.И., Румянова С.В., Румянцев С.В. Использование упражнений в воде и на суше для реабилитации движений детей с детским церебральным параличом.....	88
Ярмолинский В.И., Луневич А.Я, Староселец В.С. Чикунов В.В. CARDIO ALLIANCE – цифровая платформа для массового мониторинга здоровья.....	89
Asienkiewicz R. Zachowania zdrowotne młodzieży akademickiej Uniwersytetu Zielonogórskiego (Polska).....	91
Asienkiewicz R., Gierasiewicz A. Charakterystyka porównawcza rozwoju fizycznego młodzieży akademickiej Polski i Republiki Białoruś.....	92
Kalitukha L. Fomes fomentarius extracted fibers (GOOD FEELING POWER®) in the treatment of the Crohn’s disease.....	93
Krzyśka S. Nowe media w działaniach profilaktycznych niedostosowania społecznego dzieci i młodzieży.....	94
Pavlova I. Cross-cultural adaptation and validation of the ukrainian version of fair play questionnaire in physical education.....	94
Saczuk J., Wasiluk A. Dymorfizm płciowy bialskich pięciolatek w zdolnościach motorycznych.....	95
Tatarczuk J., Choptiany M., Pobihuszka A. Normy rozwoju biologicznego wybranych cech somatycznych dzieci i młodzieży województwa lubuskiego.....	96
Wasiluk A., Saczuk J. Różnice w rozwoju morfofunkcyjnym dzieci i młodzieży z miast wschodniej Polski i Zachodniej Białorusi.....	97
Wilczewski A. Wpływ rodzinnych i środowiskowych uwarunkowań aktywności ruchowej na sprawność fizyczną dziewcząt bialskich w wieku 5 lat.....	98
СОДЕРЖАНИЕ	100

Научное электронное издание

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФОРМИРОВАНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ
ЗДОРОВЬЕ-2019**

Тезисы докладов
VII Международной научно-практической конференции,
посвященной 1000-летию Бреста
24–26 октября 2019 года

Ответственный за выпуск: Герасевич А.Н.
Редактор: Боровикова Е.А.
Компьютерная верстка: Пархоц Е.Г.
Корректор: Герасевич А.Н., Пархоц Е.Г.



БрГУ имени А.С. Пушкина.
224016, б-р Космонавтов, 21, г. Брест, Республика Беларусь
Издательство БрГУ.
224017, ул. Московская, 267, г. Брест, Республика Беларусь.
E-mail: gio@bstu.by.
Тел.: 8 (0162) 32-17-40.
Свидетельство о государственной регистрации
издателя, изготовителя, распространителя печатных
изданий № 1/235 от 24.03.2014 г., № 3/1569
от 16.10.2017 г.
Подписано к распространению: 18.10.2019 г.
1 опт. компакт-диск (CD-RW) – 1,62 Мб.
Заказ № 1344. Тираж 80 экз.