

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования «Барановичский государственный университет»

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ И СИСТЕМЫ:
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

Материалы II Международной
научно-практической конференции

(Барановичи, 20 мая 2016 года)

Барановичи
БарГУ
2016

УДК 796(063)

Представлены результаты практической, экспериментальной, научной и инновационной деятельности работников и специалистов Республики Беларусь, Российской Федерации, Украины и Польши в области физической культуры и спорта.

Адресуется студентам учреждений высшего образования, преподавателям физической культуры, тренерам по спорту, магистрантам, аспирантам, научным работникам.

Редакционная коллегия:

А. В. Никишова (гл. ред.), И. А. Ножка (отв. секретарь),
А. Н. Герасевич, А. В. Земоглядчук, К. С. Тристеня, В. И. Козел

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета В. А. Коледа,
кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Могилёвский государственный университет имени А. А. Кулешова» Т. Е. Старовойтова

Научное издание

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ И СИСТЕМЫ:
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

Материалы II Международной
научно-практической конференции

(Барановичи, 20 мая 2016 года)

Ответственный за выпуск Е. Г. Хохол
Технический редактор А. Ю. Сидоренко
Компьютерная вёрстка С. М. Глушак
Корректор С. А. Березнюк

Подписано в печать 05.09.2016. Формат 60 × 84 ¹/₁₆. Бумага ксероксная.
Отпечатано на копировально-множительной технике. Усл. печ. л. 13,00. Уч.-изд. л. 12,90.
Тираж 6 экз. Заказ 613.

Учреждение образования «Барановичский государственный университет».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/424 от 02.09.2014.

Ул. Войкова, 21, 225404 г. Барановичи.
Тел. 8 (0163) 45 46 28, e-mail: rio@barsu.by.

ISBN 978-985-498-729-3

© БарГУ, 2016

праздника, участие в играх, танцах, награждении победителей эстафет и соревнований оживляет праздник, привлекает внимание к происходящему, доставляет детям много веселья и радости, надолго остаётся в памяти.

Заключение. По окончании праздника подводятся итоги, проходит церемония награждения, общий хоровод, танцы, парад участников. При подведении итогов, анализе достигнутых результатов в командных соревнованиях, играх, эстафетах необходимо учитывать индивидуальные данные и возможности каждого, отмечать старательность, честное выполнение правил детьми. Важно заботиться о поддержании дружеских отношений в коллективе, предупреждать случаи неуважения, недоброжелательного отношения к товарищу, зазнайства.

Критерии оценки эффективности проведения спортивно-оздоровительных праздников включают уровень заинтересованности детей, их родителей, а также выполнение требований образовательного стандарта.

Список цитируемых источников

1. Шебеко В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учеб. пособие. Минск : Выш. шк., 2010. 288 с.

Материал поступил в редакцию 10.04.2016

УДК 377.5 (14.33.07)

Н. В. Данилевич, О. К. Левчук, Л. В. Резвицкая
БГПУ, Минск

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОДДЕРЖИВАЮЩЕГО КУРСА ПЛАВАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ, ЗАКАНЧИВАЮЩИХ СПОРТИВНУЮ КАРЬЕРУ

Введение. Ни для кого не секрет, что, заканчивая обучение в школе и переходя на I ступень образования в учреждения высшего образования, многие спортсмены завершают свою спортивную карьеру. Бросив все свои силы на обучение, забывают о своём спортивном прошлом, а главное — уменьшают уровень физических нагрузок до минимума. Многие спортсмены заканчивают свою карьеру из-за травм. А как избежать контрактуры в суставе, если любая нагрузка даётся с болью.

© Данилевич Н. В., Левчук О. К., Резвицкая Л. В., 2016

Спустя какое-то время можно услышать сетование: «Вот, мол, тренеры совсем не думают о нас. Как закончил тренировки, здоровье совсем подводит, и никому нет до меня дела». А вина тренера только в том, что он не объяснил своему воспитаннику, что после долгих лет тренировки резко заканчивать спортивные нагрузки противопоказано, за долгие организм привыкает работать в определённом ритме, все системы настроены именно на режим спортивных нагрузок. Резкое изменение в параметрах работы приводит к сбою даже в механических машинах, что уж говорить о человеке.

Работая в тренировочном режиме, спортсмен формирует достаточно крепкий мышечный аппарат. При отсутствии нагрузок мышцы очень быстро начинают терять свой объём, примерно 30% за первые полгода. Кроме того, отсутствие нагрузок сказывается на всех системах организма бывшего спортсмена и в первую очередь на сердечно-сосудистой системе [1]. Под воздействием повышенных физических нагрузок у спортсмена увеличивается объём сердечных желудочков. Существует понятие «аритмия тренированности», при этом диагнозе резкое сокращение нагрузок может привести к патологической аритмии сердца.

Основная часть. Для поддержания физической формы мы предлагаем нашим студентам-спортсменам поддерживающий курс занятий в бассейне. Благоприятное влияние плавания на организм человека доказано давно. Этот вид спорта положительно воздействует на работу мышечной и дыхательной систем, способствует укреплению и росту костных тканей. Кроме того, регулярные занятия в бассейне позволяют стабилизировать нервную и сердечно-сосудистую системы. Регулярные занятия плаванием усиливают группу дыхательных мышц и ведут к укреплению состояния организма в целом. В то время как вода расслабляет тело, давление на позвоночник снижается. При интенсивном плавании, с преодолением сопротивления воды, происходит увеличение объёма лёгких и, соответственно, растёт продолжительность их бесперебойной работы. Помимо этого, у людей, занимающихся плаванием, не бывает проблем со сном, аппетитом, а их отличной выносливостью остаётся только позавидовать.

Исходя из вышесказанного, в первую очередь мы заботимся о стабилизации работы сердца. Горизонтальное положение тела при плавании и давление воды, сопряжённое с глубоким диафрагмальным дыханием, способствуют притоку крови к сердцу и в целом существенно облегчают его работу. Характерной особенностью плавания является то, что тело в воде не имеет твёрдой опоры. Такое положение значительно увеличивает его двигательные возможности и содействует их развитию. Взвешенное состояние тела в воде разгружает опорно-двигательный аппарат от статической нагрузки, для многих спортсменов — это един-

ственный вариант нагрузки на травмированный сустав. Очень часто в спорте из-за больших нагрузок на ноги у спортсменов появляются проблемы с сосудами нижних конечностей, использование нагрузки в безопорном положении, в водной среде способствует улучшению трофики сосудов и устранению варикоза ног [2].

Для спортсменов, занимавшихся ациклическими видами спорта, это отличная возможность выйти из состояния тренированности, не увеличивая свой вес. Дело в том, что большинство таких видов спорта связано с выполнением статических нагрузок, что приводит к развитию белых мышечных волокон. В таких мышцах капиллярная сетка развита слабо, они плохо снабжаются кровью. После завершения спортивных занятий такие мышцы больше склонны замещаться соединительной тканью.

Плавание — вид спорта, где практически отсутствует статическая нагрузка, даже свой вес тела пловцу поддерживать не надо, за него это делает вода. Динамические нагрузки формируют у спортсмена красную мышечную мускулатуру. Эти мышцы имеют хорошую капиллярную сетку, они упруги и эластичны. При уменьшении тренировочных нагрузок красные мышечные волокна теряют свой объём, не замещаясь соединительной тканью. Мышцы спортсмена, занимающегося в бассейне, естественно, начинают меняться по своему составу, увеличивается кровоток и улучшается питание. Равномерная работа мышц всего тела способствует формированию гармоничной фигуры, плавных обтекаемых форм без резких выпячиваний и углов. Согласно исследованиям учёных, за полчаса плавания сжигается до 400 килокалорий, а обмен веществ ускоряется наполовину, и не секрет, что чем выше уровень метаболизма, тем меньше у человека шансов быть полным и иметь проблемы с лишним весом.

И наконец, не стоит забывать, что на данной ступени жизни для молодых людей обучение играет первую роль. При выполнении физических нагрузок увеличение кровотока в мышцах естественно, при этом страдает малый круг кровообращения. У пловцов, благодаря специфическому горизонтальному положению тела, этого не происходит, следовательно, питание мозга не страдает, а из-за общего увеличения скорости кровотока даже улучшается.

Заключение. Вышесказанное свидетельствует об очевидной пользе занятий плаванием для спортсменов, занимающихся в школьном возрасте любым видом спорта, и особенно для студентов, закончивших спортивную карьеру. Эта проблема затрагивает не только физиологическое здоровье, но и психоэмоциональное. Ведь от того, как молодой человек себя чувствует, насколько доволен внешним видом, в итоге зависит его здоровье в целом.

Список цитируемых источников

1. Смирнов В. М., Дубровский В. И. Физиология физического воспитания и спорта : учеб. для студентов сред. и высш. учеб. заведений. М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. 608 с.
2. Здоровье студенческой молодёжи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе : сб. науч. ст. Минск : РИВШ, 2013.

Материал поступил в редакцию 10.04.2016

УДК 796/799

Г. Н. Зинкевич, Э. А. Моисейчик, кандидат педагогических наук, доцент,
А. И. Софенко, кандидат педагогических наук, доцент
БрГУ, Брест

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Введение. Неблагоприятная тенденция в динамике здоровья детей и молодёжи диктует необходимость поиска различных путей, направленных на улучшение физического состояния организма человека. По данным медиков, за время учёбы в учреждении высшего образования (далее — УВО) 7—8% студентов приобретают кишечно-желудочные заболевания, 12—13% — нервно-психические, у 26—28% отмечается сердечно-сосудистая недостаточность. К окончанию университета у 60—65% студентов ухудшается физическое состояние.

Программа Всемирной организации здравоохранения предусматривает решение вопросов оздоровления населения, в частности, студенческой молодёжи, в двух направлениях: через систему улучшения реальных условий жизнедеятельности и систему обучения здоровью с элементами самообразования. Современное студенчество представляет собой один из наиболее динамичных сегментов белорусского общества. В условиях необходимости расширения и углубления социальных трансформаций и реформ, почти императивно диктуемых вызовами времени, университетская молодёжь выступает и как барометр направления и хода перемен, и как социальная база новой формирующейся национальной, научной, культурной, политической элиты страны. От качества обучения и воспитания студенчества, как наиболее образован-