

выполняет толкание на спортсмена снаряда и удерживает после отталкивания его спортсменом). Эффективным признается и применения растягивающих эспандеров, дозируя их сопротивление при выполнении удара. Структур и техника выполнения удара должна сохраняться.

Необходимо подчеркнуть, что специальные комплексы тренировочных упражнений, направленные на совершенствование скоростно-силовых качеств у боксеров, необходимо применять в сочетании с общеразвивающими и специально-подготовительными упражнениями. Формирование взрывной силы у боксера основывается на общих методических принципах развития физических качеств в условиях спортивной тренировки.

Данное направление в боксе является одним из основополагающих и рекомендуется специалистами для проведения не реже 2 раз в неделю.

Литература.

1. Бокс: Словарь-справочник / сост.: А.В. Дмитриев, С.А. Сергеев: Белорус. гос. ун-т физ. Культуры. – Минск: БГУФК, 2015. – 108 с.
2. Волков И.П. Основы теории и методики спортивной тренировки: пособие для высш. и средних учеб. заведений физ. культуры /И.П. Волков. – Минск: Тесей, 2011. – 168 с.
3. Прохоров Ю.М. «Удар-нокаут» - важный компонент профессионального мастерства современного боксера /Ю.М. Прохоров // Мир спорта. – Минск: БГУФК, 2016 г. - № 3 (64). - С. 45 – 51.

УДК 796.012

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ СТУДЕНТА

Иванов М.И., научный руководитель Щуко В.М.
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная
академия ветеринарной медицины»,
Витебск, Беларусь

Физическая культура является частью культуры общества, которая представляет собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [3].

На продуктивную работу будущего специалиста в любой сфере деятельности большое влияние оказывает физическая подготовленность, позволяющая в максимальной степени раскрыть личный потенциал. От уровня физической подготовки студента во многом зависит то, насколько много заданий в обучающейся сфере он сможет выполнить за определенный промежуток времени, а также то, насколько быстро он будет уставать и восстанавливаться.

Двигательная активность человека — одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, его естественная потребность. Нормальная жизнедеятельность практически всех систем и функций человека возможна лишь при определённом уровне двигательной активности. Недостаток мышечной деятельности, подобно кислородному голоданию или витаминной недостаточности, пагубно влияет на формирующийся организм ребёнка [1].

В качестве физических упражнений для анализа двигательной активности были использованы различные по сложности, двигательному составу и структуре движения. Двигательные действия и их сочетания (аналитические), составляющие основу упражнений, избирательно направленных на воспитание различных двигательных способностей (силовых, скоростных и других), на обучение сложным двигательным действиям, а также воздействующих на организм в целях развития, поддержания и восстановления его функций.

Актуальность темы связана с тем, что на современном этапе студенты чаще ведут сидячий образ жизни. С приходом компьютеризации, интернета и мобильных телефонов физической двигательной активности студентов стало недостаточно для решения основных жизненно-важных задач – здоровья человека. Для примера сегодня в мире используется около 3.3 млрд. мобильных телефонов, с доступностью 80 % населения земли. Вместе с тем в Великобритании мобильные телефоны названы худшим изобретением всех времен, поставив его в один ряд с оружием и атомной энергией. По данным Всемирной организации здравоохранения – более 80% подростков и студентов во всем мире испытывают недостаток физической активности [2].

Цель работы: определение влияния занятий физической культурой на повышение общей двигательной активности студентов УО «Витебская Государственная «Ордена Знак Почета» академия ветеринарной медицины».

Исследования проводились с использованием:

- Мобильных телефонов со встроенным счетчиком шагов.
- Умных часов со встроенным счетчиком шагов и пульсоксиметром.
- Смарт-браслетов со встроенным счетчиком шагов и пульсометром.

Основным критерием двигательной активности студентов было принято количество шагов, пройденных в различных периодах времени жизнедеятельности за сутки. Так же студенты были разделены на 2 группы: проживающие в городе и проживающие в общежитии.

Таблица 1 – Двигательная активность студентов проживающих в городе

№ студента	Расстояние, пройденное за время занятий, м	Расстояние, пройденное после занятий, м	Расстояние, пройденное на занятиях физической культурой, м	Расстояние, пройденное в выходной день, м	Всего (занятия + после занятий), м
1	4333	983	4521	5081	5316
2	2315	670	1173*	2080	2985
3	4711	5127	3280	3730	9838
4	2020	1589	1894*	4089	3609
5	2043	566	3050	4702	2609
6	4004	2871	3074	9349	6875
7	3111	427	2288	4448	3538
8	2555	2712	2478	2757	5267
9	3325	2015	3334	3966	5340
10	2416	1147	2087	3812	3563

Основываясь на данных таблицы 1, было выявлено, что студенты в большинстве своем проходят в день менее 6000 шагов, однако, в дни, когда проводятся занятия по физкультуре, пройденное расстояние возрастает, что показывает повышенную двигательную активность.

Таблица 2 – Двигательная активность студентов проживающих в общежитии

№ студента	Расстояние, пройденное за время занятий, м	Расстояние, пройденное после занятий, м	Расстояние, пройденное на занятиях физической культурой, м	Расстояние, пройденное в выходной день, м	Всего (занятия + после занятий), м
1	2142	418	2017	1416	2560
2	2378	610	1925	2067	2988
3	1972	751	2181	1013	2723
4	2781	3017	3312	6116	5798
5	2001	566	1977	1715	2567
6	2546	947	2217	1564	3493
7	2217	1817	2175	1997	4034
8	3078	712	1972	2017	3790
9	2812	1411	2086	1112	4223
10	2977	2121	2422	1145	5098

Анализируя данные полученные в таблице 2, сделан вывод, что двигательная активность студентов, проживающих в общежитии ниже, чем у студентов, проживающих в городе. В редких случаях активность превышает 6000 шагов в день. Расстояние, пройденное на занятиях физической культурой, занимает почти 50% общего расстояние в день.

Вместе с тем, аналитические данные проведенные на учебно-тренировочных занятиях старшего преподавателя КФВиС Щуко В.М. вывели: количество шагов на тренировке с элементами баскетбола 9500, бадминтона 5800.

Среди студентов академии был проведен опрос, в ходе которого были получены следующие данные.

Как вы оцениваете свои физические способности: 42.9% студентов оценивают свои физические способности средне, 14.3% плохо, 14.3% выше среднего, 18.6% ниже среднего, 10% отлично.

«Легко ли вам даются физические нагрузки?» студенты ответили: «Да» – 28.6%, «Да, но не всегда» – 42.9%, «Нет» – 28.6%.

Также путем опроса было установлено, что: 57.1% - не уделяют времени физическим нагрузкам (за исключением занятий физической культурой), 28.6% студентов уделяют до 1 часа на физические нагрузки, и 14.3% студентов уделяют физическим нагрузкам 1-2 часа в день.

Вывод. Исходя из данных, полученных в результате исследования:

- 1) Текущая двигательная активность студентов является недостаточной.
- 2) Большая часть студентов оценивают свои физические способности средне или ниже среднего.
- 3) Большинство студентов не уделяют времени физической активности, за исключением занятий физической культурой.
- 4) Студенты, проживающие в городе, имеют более высокую двигательную активность, по сравнению со студентами, проживающими в общежитии.

В связи с этим выявлена необходимость повышать грамотность студентов в сфере физической культуры, проводить больше спортивных мероприятий, как внутри учреждения образования, так и городских, вести агитационную деятельность, направленную на призывы к повышению физической активности в обществе.

Литература.

1. Евсеев, С.П. *Физическая культура в системе высшего профессионального образования: реалии и перспективы* /С.П. Евсеев – СПб.: СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 1999.
2. Лубышева Л.И. *Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью* // Теор. и практ. физ. культ. 1997, № 6, с. 10 - 15.
3. *Физическая культура: Учебное пособие* / под ред. В.А. Коваленко. -М.: Изд-во: АСВ, 2000.

УДК 624.01.378

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Камоцкая А.А., научный руководитель Васильев А.А.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная
академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Проблему профилактики заболеваний и укрепления здоровья населения в настоящее время следует отнести к разряду первостепенных. От 70 до 80% детей дошкольного и школьного возрастов, студенческой молодежи имеют различные виды заболеваний. Наблюдается негативная тенденция в состоянии здоровья студенчества по мере продвижения их к выпускному курсу. Большинство заболеваний обусловлено нарушением функций опорно-двигательного аппарата. Казалось бы, «безобидное» нарушение осанки в детском возрасте может привести к деформации скелета и развитию таких серьезных заболеваний как сколиоз, юношеский кифоз, остеохондроз. Искривление скелета неблагоприятно сказывается на развитии и функционировании внутренних органов. По количеству летальных исходов в связи с нарушениями в работе сердечно-сосудистой системы Беларусь находится на втором месте в мире.

По данным различных исследований, лишь около 10% молодежи имеют уровень физического состояния и здоровья, близкий к норме, около 40% детей страдают хроническими заболеваниями. Резко прогрессируют болезни сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, которые во многом обусловлены недостаточной двигательной активностью.

Ухудшение положения белорусской молодежи в последнее десятилетие, рост темпов депопуляции, снижение качества жизни и здоровья, увеличение числа наркозависимых лиц, рост правонарушений и преступности в детской и молодежной среде требуют активизации государственной молодежной политики в поиске эффективных путей оздоровления нации. Традиционно поиск таких путей связывается в основном с совершенствованием лечебных технологий, т.е. с развитием медицины, хотя она в своей основе направлена на лечение уже больных людей. Редкие «выступления» профилактической медицины в средствах массовой информации связываются, в первую очередь, с медикаментозными процедурами. А кому как не медикам должно быть известно, что такой способ профилактики ведет к снижению адаптационных возможностей организма и ослаблению его способностей противостоять болезнетворным микроорганизмам.

Надежда на таблетки и «волшебные» средства делает людей пассивными, уводит в сторону от понимания того, что за свое здоровье надо бороться путем повышения функциональных и защитных способностей организма.