УДК 796.012.13

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ПОКАЗАТЕЛИ ПРОСТОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ УЧАЩИХСЯ АГРАРНО-ТЕХНИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА

Столбицкий В.В.
УО «Витебский государственный аграрно-технический колледж»,
г. Витебск, Республика Беларусь

В нашей работе рассматривается вопрос об эффективности занятий в спортивных секциях по игровым видам спорта учащимися аграрно-технического колледжа с целью развития простой двигательной реакции. ***Ключевые слова:*** *спортивная секция, учащиеся, колледж, простая двигательная реакция.*

IMPACT OF SPORTS ON PERFORMANCE SIMPLE LEARNER MOTOR RESPONSE AGRICULTURAL TECHNICAL COLLEGE

Stolbitsky V.V.
Vitebsk State Agrarian and Technical College
Vitebsk, Republic of Belarus

Our work examines the effectiveness of classes in sports sections for game sports by students of an agricultural and technical college with the aim of developing a simple motor reaction. ***Keywords:*** *sports section, students, college, simple motor reaction.*

Введение. Быстрота – это способность человека выполнять движения в минимально короткий отрезок времени. [1] Как известно, быстрота проявляется в различных формах. Так, элементарными формами проявления быстроты являются:

1. Время простой двигательной реакции.
2. Время одиночного движения, без внешнего дополнительного отягощения.
3. Частота или темп движений.

Время двигательной реакции характеризует способность человека производить ответные действия на сигналы внешней среды, имеющие для него в создавшейся ситуации первостепенное значение. Чем короче время двигательной реакции, тем лучше человек может приспособить свои действия к изменяющейся окружающей обстановке. Именно поэтому каждый человек должен осознавать скорость реакции своего организма, и по возможности, повышать этот показатель.

Перед нами поставлена задача – определить степень влияния занятий спортом на показатели простой двигательной реакции учащихся аграрно-технического колледжа.

Материалы и методы исследований. В исследованиях приняло участие 30 учащихся 16 -17 лет, они были разделены на две подгруппы, в первую группу были включены 15 человек - занимающихся в спортивных секциях по игровым видам спорта и, во вторую 15 человек - посещающие только учебные занятия по физической культуре и здоровья.

Определение времени простой двигательной реакции осуществлялось с помощью сорокасантиметровой линейки (Рис.1). Испытуемый садился на стул, вытягивая прямую ведущую руку перед собой. Тестирующий держит на весу линейку таким образом, чтобы она располагалась отметкой « О » сантиметров между большим и указательным пальцами испытуемого

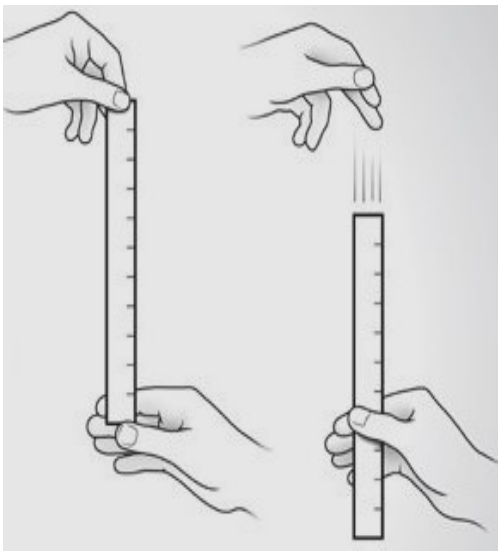

Рис.1

Когда учащейся готов к выполнению теста, испытатель отпускает линейку. Задача испытуемого – как можно быстрее сжать пальцы в кулак. Оценка скорости двигательной реакции осуществлялась по длине преодоленной линейкой расстояния в сантиметрах.

Для точности измерения мы трижды проводили испытания и вычисляли среднеарифметическое число для каждого испытуемого. [2] Полученные результаты исследования были обработаны с помощью методов математической статистики и сравнительного анализа.

Результаты исследований. Исследование времени простой двигательной реакции учащихся аграрно-технического колледжа показало, что в группе учащихся, которые систематически занимаются в спортивных секциях по игровым видам, результаты были значительно выше (0,145 ± 0,52 мс), чем у учащихся, которые не занимаются постоянно в спортивных секциях (0,191 ± 0,027 мс).

Заключение. Полученные результаты наших исследований позволяют говорить о том, что занятия в спортивных секциях по игровым видам спорта способствуют повышению результатов простой двигательной реакции.

Литература.

1. Столбицкий, В. В. Основы самостоятельной профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинских вузов : учеб.-метод. пособие / В. В. Столбицкий. – Витебск : ВГМУ, 2012. – 119 с.

2. Интернет-ресурсы: https://tvorcheskie-proekty.ru/node/3205/.

УДК 796.035.1

ПЕРСПЕКТИВЫ ВНЕДРЕНИЯ ЙОГИ В ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УНИВЕРСИТЕТЕ

Стотик Я.Н., Хлусевич А.В.
УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Внедрение йоги в программу дисциплины «Физическая культура» в университете способствует повышению физической активности студентов, улучшению их психоэмоционального состояния и формированию осознанного отношения к здоровью. Анализ педагогического опыта и научных данных позволяет обосновать целесообразность интеграции йоги в учебный процесс, а также определить методические рекомендации для эффективного использования йоги в рамках физического воспитания студентов. ***Ключевые слова:*** *физическое культура, психическое здоровье, йога, стресс, студенты.*

PROSPECTS FOR INTRODUCING YOGA INTO THE PROGRAM OF THE DISCIPLINE «PHYSICAL CULTURE» AT THE UNIVERSITY

Stotik Y.N., Khlusevich A.V.
Vitebsk State University named after P.M. Masherov, Vitebsk, Republik of Belarus

The introduction of yoga into the Physical Education program at the university helps to increase students' physical activity, improve their psycho-emotional state and form a conscious attitude to health. The analysis of pedagogical experience and scientific data allows us to substantiate the expediency of integrating yoga into the educational process, as well as to determine methodological recommendations for the effective use of yoga in the physical education of students. ***Keywords:*** *physical education, mental health, yoga, stress, students.*

Введение. В современном мире университеты всё чаще прибегают к внедрению новых практик, которые учитывают не только физическое, но и ментальное состояние студентов. В этом смысле йога как целостная система