

Альтернативные способы облегчить состояние – это легкие физические нагрузки (зарядка, ЛФК), физиотерапия. Особенно полезен массаж воротниковой зоны, потому что спазм мышц в этой области может провоцировать приступ.

Профилактика мигрени заключается в том, что нужно в течение определенного времени ежедневно принимать лекарство. Какое – назначает невролог индивидуально. Это лекарство будет действовать не на симптомы, а на причину болезни, не давая развиваться приступам. Однако медикаментозная профилактика показана не всем. Ее назначают, если:

- количество приступов – до 8 – в месяц или 2 – в неделю;
- пациенту почти не помогают даже специфические лекарства против мигрени;
- принимать триптаны и анальгетики нельзя из-за противопоказаний;

У пациента – гемиплегическая мигрень, редкое наследственное заболевание, приводящее к инсульту.

В заключении приведем несколько советов, которые могут способствовать профилактике приступов мигрени и сделать жизнь человека, страдающего ими, более комфортной:

- нормализация режима сна и отдыха: засыпание и пробуждение в одни часы в будни и выходные дни, релаксирующие мероприятия перед сном;
- регулярные умеренные физические нагрузки (аэробные нагрузки, кардиотренировки – ходьба по беговой дорожке в быстром темпе, велотренажер, плавание, фитнес) – минимум 1–2 раза в неделю;
- нормализация режима питания: не пропускать приемы пищи, полезно вести дневник питания для выявления провоцирующих продуктов;
- контроль стресса: релаксирующие мероприятия, при необходимости консультация психотерапевта для коррекции стрессовых влияний;
- при частом напряжении, спазме мышц шеи, плечевого пояса, области лопаток – мероприятия по уменьшению спазма (физкультура, плавание, массаж).

Л и т е р а т у р а

1. Мигрень: Основные принципы лечения и профилактики / О. Р. Есин [и др.] // Клиницист. – 2011. – № 4. – С. 10–16. – Режим доступа: https://klinitsist.abvpress.-ru/Klin/article/view/78/92?locale=ru_RU/. – Дата доступа: 21.04.24.
2. Морозова, О. Г. Мигрень: новые международные критерии постановки диагноза и принципы терапии, основанные на доказательной медицине и собственном клиническом опыте / О. Г. Морозова // Междунар. неврол. журн. – 2016. – № 3 (81). – Режим доступа: <https://www.gruzdevclinic.ru/o-klinike/stati/migren-s-auroj-simptomiy-i-lechenie>. – Дата доступа: 21.04.24.
3. Eriksen, M. K. Implications of clinical subtypes of migraine with aura / M. K. Eriksen, L. L. Thomsen, J. Olesen // Headache. – 2006. – Режим доступа: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>. – Дата доступа: 21.04.24.

УДК 796.011

ЭЛЕКТРОННЫЙ ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

Р. А. Якублевич

Учреждение образования «Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого», Республика Беларусь

Научный руководитель Т. Ф. Торба

Онлайн-дневник самоконтроля по физкультуре представляет собой эффективный инструмент, который позволяет студентам осуществлять систематический контроль сво-

их физических достижений и вести записи о своем самочувствии. Онлайн-дневник обеспечивает удобную и структурированную платформу для отслеживания прогресса, а также для внесения и анализа данных о достигнутых нормативах и общем физическом состоянии.

Ключевые слова: самоконтроль, физическая культура, специальное учебное отделение.

ELECTRONIC DIARY OF SELF-CONTROL

R. A. Yakublevich

Sukhoi State Technical University of Gomel, Republic of Belarus

Science supervisor T. F. Torba

The online physical Education self-monitoring diary is an effective tool that allows students to systematically monitor their physical achievements and keep records of their well-being. The online diary provides a convenient and structured platform for tracking progress, as well as for entering and analyzing data on achieved standards and general physical condition.

Keywords: self-control, physical education, special educational department.

Значимость дневника самоконтроля (ДС) трудно переоценить, тем более, если речь идет о работе с учащимися имеющими отклонения в состоянии здоровья. Как ни печально это звучит, но в связи с высоким уровнем заболеваемости среди молодежи специальное учебное отделение является критически важным и необходимым элементом системы образования в вузе. Тем более, как показали ранее проведенные исследования, контингент учащихся нашего университета, по состоянию здоровья определяемый в специальную медицинскую группу, тенденции к уменьшению явно не имеет, а скорее, даже наоборот [2, 3].

Как известно, учебная деятельность на специальном учебном отделении требует соответствующих средств и методов и, как правило, специфических элементов контроля и самоконтроля. Первичным средством мониторинга здоровья и самочувствия учащихся в данном случае является дневник самоконтроля.

Онлайн-дневник самоконтроля представляет собой эффективный инструмент, который позволяет студентам осуществлять систематический контроль своих физических достижений и вести записи о своем самочувствии.

Студенты могут регулярно заполнять результаты физкультурных нормативов, таких как бег на определенную дистанцию, выполнение определенного количества отжиманий или подтягиваний, прыжки и т. д. Каждое выполненное упражнение и его результаты могут быть записаны в дневнике, что позволяет студентам наглядно видеть свой прогресс и уровень физической подготовки со временем. Важной частью онлайн-дневника является также возможность фиксировать свое самочувствие и общее физическое состояние.

Студенты могут делать записи о своей энергичности, настроении, уровне утомляемости и других факторах, которые влияют на их тренировочный процесс. Это позволяет им более глубоко понять взаимосвязь между физической активностью и общим самочувствием, а также выявить факторы, которые способствуют или мешают достижению оптимальных результатов [2–4].

Преподаватель, в свою очередь, имея доступ к анализу этих данных, предоставляемых студентами, может просматривать и сравнивать результаты студентов, выявлять тренды и паттерны, а также оценивать общий прогресс группы. Это позволяет получить ценную информацию о том, какие аспекты тренировок нуждаются в улучшении, и разработать индивидуальные рекомендации для каждого студента. Благодаря онлайн-дневнику самоконтроля по физкультуре, студенты могут более осознанно и целена-

правленно работать над своей физической формой и здоровьем. Они могут видеть свои достижения, устанавливать новые цели и систематически работать над их достижением. преподаватель, в свою очередь, получает ценные инструменты для анализа и оценки прогресса студентов, и помогает улучшить качество своих занятий. В целом онлайн-дневник самоконтроля является эффективным средством для мониторинга и улучшения физической подготовки студентов. Этот инструмент способствует более осознанному подходу к тренировкам, помогает студентам улучшать свое самочувствие и достигать новых результатов, а также обеспечивает обратную связь и анализ данных для оптимизации учебного процесса [3–5].

Благодаря дневнику самоконтроля, студенты могут более эффективно следить за своими достижениями в физкультуре, а преподаватели – внести соответствующие коррективы в свои программы и методики обучения. Кроме того, онлайн-дневник самоконтроля по физкультуре может быть полезным инструментом для мониторинга здоровья и благополучия студентов. Студенты могут регулярно следить за своим самочувствием, функциональными показателями и уровнем физической подготовленности, что позволяет им обнаруживать любые изменения или проблемы, которые могут потребовать более глубокого анализа и при необходимости – консультации медицинского специалиста. преподаватель также может использовать эти данные для более глубокого понимания потребностей своих студентов и предоставления им поддержки при необходимости [4, 5].

Проект выполнен с помощью веб-технологий – таких, как HTML, CSS, Javascript. Для разработки серверной части используется язык Python и веб-фреймворк Django (рис. 1) [1].

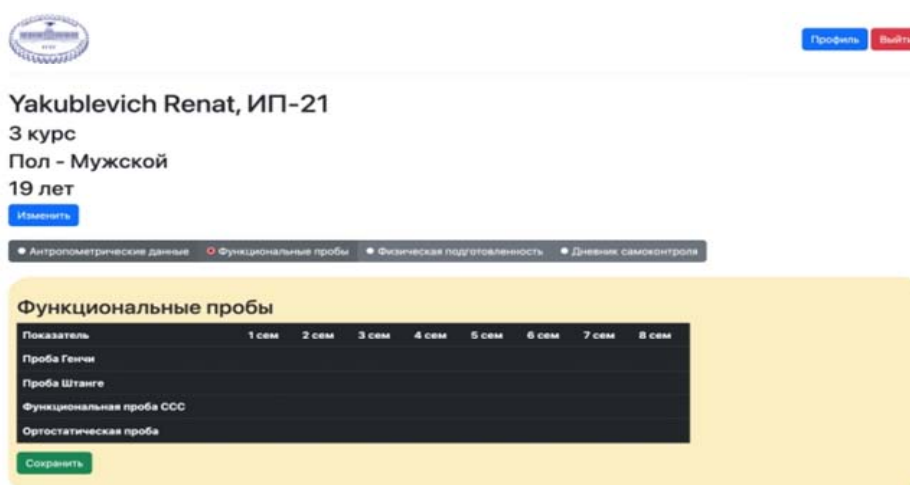


Рис. 1. Электронный дневник самоконтроля

Научная значимость и новизна работы заключается в организации потенциального научного материала путем систематизации получаемых данных.

Практическая значимость работы связана с тем, что дневник самоконтроля несет в себе не только важную информацию для самого занимающегося, но и имеет большой научный потенциал. Формируется своеобразная база данных по индивиду за 3–4 года, что позволяет провести мониторинг эффективности учебного процесса. Электронный дневник самоконтроля является долгосрочным, информативным источником получения данных. Таким образом, введение в практику кафедры «Физическое воспитание и спорт» электронного дневника самоконтроля даст возможность оптимизировать учебный процесс специального учебного отделения на текущем

этапе, а также раскрыть новые возможности для обширного кафедрального исследования в будущем [5].

Л и т е р а т у р а

1. Нигреева, И. Г. Оптимизация занятий по физическому воспитанию в специальном учебном отделении / И. Г. Нигреева // Высш. шк. – 2006. – С. 49–52.
2. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура/ А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск, 2003. – 528 с.
3. Дневник самоконтроля : пособие для студентов всех специальностей днев. формы обучения / авт.-сост.: Е. Н. Ярчак, С. Л. Володкович. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2007. – 19 с. – Режим доступа: <http://gstu.local/lib>.
4. Проведение самоконтроля студентами, занимающимися физическим воспитанием на специальном отделении : учеб.-метод. пособие / сост. Л. А. Матвиенко. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2009. – 21 с. – Режим доступа: <http://lib.gstu.local>.
5. Дневник самоконтроля для студентов СМГ : учеб.-метод. пособие / сост. Т. Ф. Торба, Д. А. Качур, Л. А. Матвиенко. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2011. – 19 с. – Режим доступа: <http://lib.gstu.local>.

УДК 531.133.1

ИССЛЕДОВАНИЕ НАПРАВЛЯЮЩИХ КАЧЕНИЯ

Б. А. Трифан

Учреждение образования «Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого», Республика Беларусь

Научный руководитель М. И. Михайлов

Исследовано напряженно-деформированное состояние направляющих качения.

Ключевые слова: направляющие, напряженно-деформированное состояние, погрешность базирования.

INVESTIGATION OF ROLLING GUIDES

B. A. Trifan

Sukhoi State Technical University of Gomel, Republic of Belarus

Science supervisor M. I. Mikhailov

Experimental studies of the location of individual main machine components, as well as the stress-strain state of the rolling guides, have been carried out.

Keywords: guides, stress-strain state, basing error, lathe.

Технологическая надежность процесса обработки ходовых винтов на токарном станке с числовым программным управлением имеет важное значение для обеспечения высокой производительности и качества продукции. В современных условиях, когда требования к точности и стабильности процесса обработки постоянно возрастают, исследование параметров и факторов, влияющих на надежность обработки, становится актуальной задачей.

Важно отметить, что надежность процесса обработки является ключевым показателем, определяющим не только долговечность и точность готовых изделий, но и экономическую эффективность производства. Внедрение результатов исследова-