

для дальнейшего развития туристического слета.

И так интереснейшим конкурсом 65% студентов считают «спортивное ориентирование», 24% выбрали «прохождение туристской полосы с препятствиями», а остальным 11% понравился конкурс «Лучший бивуак». Во время спортивного ориентирования 20% мешало то, что КП было плохо видно, 38% плохо изучили карту, не знали условных знаков, 18% считают, что карта была непонятной.

Проведение турслета среди студентов нравится 65%, 35% частично нравится.

Для дальнейшего развития студенты предлагали свои желания, идею. Которые обновляют и дали бы еще больший интерес к организации туристического слета. Это: разжигания общего большого костра, которая объединяет всех студентов и преподавателей, конкурс «вязка узлов» умение завязать узлы необходимы каждому, для применения в быту и на туристских соревнованиях. А также для большего интереса турслета студенты хотят добавить спортивные игры. Которыми могут быть: «Хапсагай», «Футбол», «интеллектуальные конкурсы», «смотри песни и строя» и т.д.

В результате исследования мы выявили, что с использованием средств спортивно-оздоровительного туризма происходит воспитание идеалов культурных взаимоотношений, товарищества и взаимовыручки, физическое и духовное совершенствование человека, приобретение таких качеств, которые имеют высокую общественную деятельность:

- формирование интереса к постановке жизненных целей, осуществлении инициативу в организации коллективного сотрудничества;

- формирование у студентов научного типа мышления, которые ориентированы на общекультурные нормы, нравственности и закономерности взаимодействия с окружающим миром.

Критериями вопросов анкеты мы определили, что проведение туристического слета дает возможность общаться, для самостоятельной деятельности, необходим для здоровья, интересен по содержанию, пригодиться в жизни.

Большинство опрошенных студентов физкультурного института отдают приоритет к организации туристического слета.

В связи с этим можно сделать вывод, что туризм обладает притягательной силой. Студенты, побывавшие в туристическом слете убеждены в пользе проведения туристического слета среди студентов.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ

Кондратович Ю.С., Пунтус В.А.

Гомельский Государственный технический университет им. П.О. Сухого.

Республика Белоруссия, г. Гомель,

Физическая нагрузка – это двигательная активность человека, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма.

Умственная работоспособность – это способность человека воспринимать и перерабатывать максимально возможный объем информации в определенное время. Умственная работоспособность определяется многими факторами, основными среди которых являются: индивидуально-типологические особенности, уровень и состояние здоровья, мотивация, настроение и т. д.

Для развития и взаимодействия двух качеств, умственных и физических

необходимы повседневные тренировки. Большинству спортсменов непросто совмещать умственную и физическую деятельность, поскольку акцент в первую очередь направлен на физическую работоспособность и повышения результативности в спорте.

При начальном уровне спортивной подготовки данная проблема остро не ощущается. Нагрузки на данном этапе примитивны и минимальны, именно поэтому для ребенка тренировочный процесс, является ролевой игрой и сменой учебного процесса, на физически активный. У большинства детей младшего школьного возраста, наблюдается повышенная безусловная рефлексия физической активности, поэтому тренировочный процесс в данном возрастном периоде, влияет весьма положительно и помогает переключить внимание, отвлечь от учебного и монотонного процесса, поднять настроение, стабилизировать психоэмоциональное состояние, что весьма кстати «маленьким непоседам». После таких физических нагрузок, у ребенка снижаются физические показатели и гиперактивность, внимание с легкостью переключается на умственную деятельность.

Следующий возрастной период среднего школьного возраста является основным и ключевым. Именно в этом возрасте, начинаются сложности с расстановкой приоритетов, перед детьми стоит непростой выбор, уделить внимание учебному процессу и школьной программе, либо направить умственную деятельность на постановку тренировочного процесса и обдумыванию повышения результативности в спорте. Не стоит забывать о половом созревании в данном возрастном периоде, гормональный фон подростка изменчив, этот фактор весьма резко может влиять на смену настроения, принятия решений, выводов по той или иной ситуации, резкому снижению или повышению работоспособности как умственной, так и физической. Тренерам не стоит забывать про свою компетентность и умение правильно донести информацию до ребенка, держать дисциплину и быть авторитетом для своих подопечных. Следить за поведением воспитанников, вести беседы наедине и коллективно. Задача создания благоприятного микроклимата, в спортивных коллективах целиком и полностью лежит на плечах тренера. Если в данном возрастном периоде сконцентрировать внимание на вышеперечисленных факторах, то можно избежать последующих неудач. Нужно помнить, что главное это: дисциплина, мотивация и индивидуальный подход.

В старшем школьном возрасте и студенчестве физические нагрузки направлены на достижение наивысших спортивных результатов. Выполнение физических сверхнагрузок, с трудом позволяют переключить внимание на умственную деятельность спортсмена.

Основные факторы не позволяющие спортсменам заниматься умственной трудоспособностью в полном объеме :

- отсутствие времени
- снижение уровня переключения внимания от основной деятельности к дополнительной
- в момент отдыха от физических нагрузок, организм не способен в полном объеме осуществлять умственную деятельность

Также, не стоит забывать, что каждый организм индивидуален и в мире спорта много уникальных людей, обладающих физическими и умственными показателями в равнозначном эквиваленте. Поговорим о некоторых из них. Юрий Петрович Власов, заслуженный мастер спорта СССР, Олимпийский чемпион, многократный чемпион мира, Европы и СССР, многократный рекордсмен по тяжелой атлетике, русский писатель и политический деятель. Михаил Моисеевич Ботвинник, заслуженный мастер спорта СССР по шахматам,

Гроссмейстер СССР, международный гроссмейстер, первый советский чемпион мира, заслуженный деятель науки и техники РСФСР, доктор технических наук, профессор. Сократес Бразилейру Сампайу ди Соза Виейра ди Оливейра, бразильский футболист, полузащитник, капитан сборной Бразилии на чемпионатах мира 1982 и 1986 годов. Будучи профессиональным футболистом, он получил диплом врача в Университете Сан-Паулу, а после окончания спортивной карьеры — степень доктора философии. В мире много уникальных спортсменов, которые способны развиваться не только физически но и умственно, главное мыслить не ограниченно, работать на результат, планировать рационально свое время, достигать поставленных целей направленных на перспективное будущее.

ВЛИЯНИЕ ВИТАМИНОВ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Конон А.И.

*Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины, г.
Гомель, Беларусь*

Аннотация: Практика далеко не всегда подтверждала правильность укоренившихся представлений о биологической полноценности пищи. Практический опыт врачей и клинические наблюдения издавна с несомненностью указывали на существование ряда специфических заболеваний, непосредственно связанных с дефектами питания. Цинга и некоторые другие болезни связаны с дефектами питания, что даже самая обильная пища сама по себе еще далеко не всегда гарантирует от подобных заболеваний и что для предупреждения и лечения таких заболеваний необходимо вводить в организм какие-то дополнительные вещества, которые содержатся не во всякой пище.

Ключевые слова: витамины, содержание в некоторых продуктах.

THE EFFECT OF VITAMINS ON THE BODY OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS

Konon A.I.

Gomel State University named after Francis Skorina Gomel, Belarus

Abstract: Practice does not always confirm the correctness ingrained biological value of food. Practical experience of doctors and clinical observations has been the matter of course pointed to the existence of a number of specific diseases directly related to defects in the supply. Scurvy and some other diseases associated with defects of power that even the most abundant food itself is not always guaranteed from such diseases and for the prevention and treatment of such diseases must be entered in the body some additional substances, which are not in any food.

Key words: vitamins, the contents in some products

Введение: В статье использовались источники в двух томах. Первым лекарственные средства М.Д. Машковского.

Цель: изучить действие витаминов на студентов специальных медицинских групп.

Задачи исследований: убедиться в теоритических основах о влиянии витаминов на организм студентов.

Результаты исследований: в ходе методических (анкетированных) работ мы выяснили, влияние витаминов на организм студентов.

Постановление проблемы: У людей отсутствие в пище тех или иных витаминов, называют авитаминозами. Если отсутствие нескольких витаминов, то