

## УЧЕТ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА РАЗВИТИЕ РАВНОВЕСИЯ ШКОЛЬНИКОВ

**Бабахин А.А.,**

*выпускник ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь  
Научный руководитель – Минина Н.В., канд. пед. наук, доцент*

Регуляция поз и движений человека в повседневной жизни происходит автоматически, т.е. рефлексорным путем. Основными регуляторами равновесия являются мышечные и вестибулярные рецепторы. Изменения положения головы и тела в пространстве улавливаются рецепторами вестибулярного аппарата, возбуждение с которых подается по нервным волокнам в центральную нервную систему. Затем импульсы идут в обратном направлении к мышцам, которые и восстанавливают равновесие тела.

Человек обладает сразу двумя видами равновесия: статическим и динамическим. Статическим, когда стоит, сидит или лежит, динамическим – при ходьбе, беге, катание на велосипеде, коньках и т.п. [1]. При сохранении равновесия тела зрительный анализатор обеспечивает зрительную ориентировку положения тела в пространстве.

Цель исследования – изучить факторы, влияющие на развитие равновесия школьников.

**Материал и методы.** Мы провели тестирование 25 учащихся 8-х классов СШ №4 6 г. Витебска. Учащимся были предложены специальные упражнения на равновесие: и.п. – стоя руки в стороны, плавным движением вытянуть прямую ногу вперед, в сторону, назад и вернуть в и.п.; повороты головы и различные движения руками с закрытыми глазами и др. Теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование.

**Результаты и их обсуждение.** Упражнения на равновесие помогают закрепить правильную осанку, улучшить координацию движений. 62% юношей и девушек справились с заданием. Самые плохие результаты показали учащиеся имеющие избыточную массу тела, хронические заболевания, вредные привычки. Отличные результаты – школьники, занимающиеся различными видами спорта, особенно гимнастикой, акробатикой, посещающие танцевальные кружки.

При выполнении упражнений с закрытыми глазами 50% учащихся не занимающиеся систематически спортом не смогли выполнить задание, среди школьников-спортсменов 18% соответственно.

**Заключение.** В процессе поддержания равновесия вестибулярная система тесно взаимодействует со зрительным аппаратом. Равновесие тела нарушается при различных заболеваниях: поражениях вестибулярного аппарата, спинного мозга, мозжечка.

1. Григорьев, С.А. Физическая культура. Развитие функции равновесия тела: учеб.-метод. пособие / С.А. Григорьев, А.А. Косачев. – СПб.: НИУ ИТМО: ИХ и БТ, 2013. – 41 с.

## ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ

**Жевлаков В.Ю.,**

*студент ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь  
Научный руководитель – Медвецкая Н.М., канд. мед. наук, доцент*

Здоровье молодежи – проблема ближайшего и отдаленного будущего, так как весь государственный потенциал, обеспечение обороноспособности, высокого уровня гражданственности - все это может быть достигнуто здоровой молодежью с высокой физической и интеллектуальной работоспособностью. Значительный процент среди них составляют студенты [1].

С целью выяснения наличия навыков оценки студентами факультета физической культуры и спорта Витебского государственного университета им. П.М. Машерова их функциональных возможностей и значения их учебной деятельности в воспитании различных физических качеств проведены исследования.

**Материал и методы.** Из 80 студентов (60 юношей и 20 девушек в возрасте 18–20 лет) 12 кандидатов в мастера и 8 мастеров спорта. Во время обучения в университете (4 года) около 25% спортсменов повысили свой квалификационный разряд.