

движениями, а также на развитие, закрепление и поддержание на определённом уровне тех или иных двигательных умений и навыков.

Будущему стрелку-спортсмену следует иметь в виду, что в начальный период тренировки, когда временные связи в коре головного мозга ещё не окрепли, внешние раздражители, вызывая побочные очаги возбуждения, могут разрушить ещё неокрепшие рефлексы. Однако в дальнейшем в ходе тренировки условные рефлексы прочно закрепляются, выполнение упражнений автоматизируется и посторонние раздражители уже не вызывают вредного влияния. Следовательно, в начальный период тренировки стрелку нужно создавать наиболее благоприятные условия для совершенствования техники стрельбы, причём отработать отдельные элементы выстрела так, чтобы они прочно закреплялись и автоматизировались. Надо отметить, что при тренировке имеет место явление переноса навыков. Оно выражается в том, что при одновременном формировании двух или более двигательных навыков они могут влиять друг на друга. Кроме того, ранее образованный навык может положительно воздействовать на формирование последующих, или наоборот.

Тренировка является одной из ответственных сторон спортивной деятельности стрелка и требует не только систематической, кропотливой, но и вдумчивой, творческой работы над собой, непрерывного стремления к новому и передовому, смелых поисков лучшего, непрерывного укрепления волевых качеств.

*М. В. Кошечая (УО «ГТУ им. Ф. Скорины»)*

*Науч. рук. М. В. Коняхин,*

*к.п.н, доцент*

## **СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ВЕЛОСПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ**

Велоспорт в наш время имеет свои особенности и обладает определенной нишей популярности, которая занимает свой непосредственный уровень среди всех остальных видов и направлений спорта. Велоспорт имеет хорошие зачатки для распространения его в массах, что в свою очередь, дает хорошие показатели во многих областях развития человеческого здоровья и физической культуры, в общем, в нашей стране.

Актуальность работы определяется тем, что развитие велоспорта в Беларуси имеет огромное значение, как инструмент поддержания в хорошей форме белорусов, формирования здорового общества, так и развития физической культуры в нашей стране, здорового образа жизни.

Цель нашей работы – изучить становление и развитие велоспорта в Беларуси.

Задачи работы:

- 1 изучить историю развития велоспорта в мире;
- 2 определить этапы развития велоспорта;
- 3 рассмотреть современное состояние велоспорта в стране.

Изучение проблемы развития велоспорта в Беларуси будет способствовать улучшения качества развития этого увлекательного вида спорта. Определены этапы становления и развития велоспорта:

1801 г. – возникновения первого двухколесного цельнометаллического велосипеда.

1868 г. – начало проведения соревнований по велосипедному спорту.

1885 г. – изобретение пневматических шин и совершенствование конструкции велосипедов.

С 1870 г. по 1900 г. – строительство велотреков и начало проведения международных соревнований.

1984 г. – включение женского велоспорта в программу Олимпийских игр.

1990 г. – совершенствование велоспорта расширение его программы в Олимпийских играх и появление новых дисциплин.

Велотрек первым открыл свои двери среди объектов многопрофильного культурно-спортивного комплекса «Минск-Арена» в 2008 году. И с его открытием начался новый этап развития велоспорта в Республике Беларусь, который характеризуется подъемом популярности этого вида спорта среди некоторых масс населения, что, в свою очередь, будет способствовать появлению новых талантливых спортсменов.

*К. В. Кузьмич (УО «ГГУ им. Ф. Скорины»)*

*Науч. рук. Т. А. Ворочай,*

*Преподаватель*

### **ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

Как отмечают исследователи, с каждым годом растет количество молодых людей с отклонениями в состоянии здоровья, по сравнению с ровесниками прошлого десятилетия у современной молодежи снижены функциональные возможности организма: прослеживается увеличение численности с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, выявлен дефицит микроэлементов в организме. Среди функциональных отклонений на первом месте стоят расстройства нервной системы и системы кровообращения.

Целью работы явилось изучение функционального состояния сердечно-сосудистой системы девушек – студенток, учащихся на биологическом факультете ГГУ им. Ф. Скорины.

На основании проведенного мониторинга субъективных проявлений нами выявлено, что 67 % жаловались на повышенную утомляемость, 27,7 % – на хроническое недосыпание, головные боли – 78,3 %, головокружения – 26,1 %, боли в области сердца – 34,8 %, низкую работоспособность – 24,8%, обмороки – 4,3 %, недостаточное пребывание на свежем воздухе. У каждой четвертой зарегистрировано повышенное артериальное давление, но частота сердечных сокращений варьировалась в пределах нормы. Хороший уровень самочувствия, активности, настроения наблюдался только у 5 % респондентов.

По соответствующей методике (Б. А. Адамович, Р. М. Баевский и др., 1983.) был определен уровень адаптационного потенциала системы кровообращения в состоянии покоя. Результаты показали напряжение адаптации у 60 % студенток. Данные по активному отдыху показывают, что только 30 % девушек занимается спортом. Занятия физической культуры посещают 42 %; 9 % делают УГГ, 16 % – посещают спортивные секции; 7 % – бассейны. Из числа опрошенных курит 88 % респонденток, 60 % – употребляют спиртные напитки.

Изучение функционального состояния сердечно-сосудистой системы студенческой молодежи показало, что изменения в состоянии здоровья девушек являются отражением комплексного влияния факторов окружающей среды. Отказ от вредных привычек, мотивация учащейся молодежи к ведению здорового образа жизни, психологическая реабилитация и управление стрессовыми ситуациями – основные составляющие ранней профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы.

*Д. В. Куст (УО «ГГУ им. Ф. Скорины»)*

*Науч. рук. О. А. Ковалева,*

*к.п.н., доцент*

### **ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ЗДОРОВЬЕ**

Одним из важнейших показателей здоровья растущего организма является физическое развитие. В настоящее время широкое распространение в практике получил метод комплексной оценки физического развития, предполагающий не только определение