

Новогрудке. В 1991 году в Музей белорусской архитектуры и быта была перевезена мечеть из деревни Довбутишки Сморгонского района, где мусульманской общины не осталось [3, с. 73]. Однако данная мечеть так и не была установлена.

Таким образом, белорусские татары за более чем 600 лет проживания на территории Беларуси с одной стороны сохранили свою идентичность и культуру, чему способствовал религиозный фактор, а с другой тесно интегрировались в белорусское общество, став его неотъемной частью, и внесли значительный вклад в культуру и историю Беларуси.

Список использованной литературы

1. Канапацкі І.Б. Гісторыя і культура беларускіх татар: Вучэб. дапам. / І.Б. Канапацкі, А.І. Смолік. – Мн.: Бел. ун-т культуры, 2000. – 259 с.
2. Думін, С.У. Беларускія татары: мінулае і сучаснасць / С.У. Думін, І.Б. Канапацкі. Мінск, 1993.
3. Богдан С., Пабеданосцава-Кая А. Ясінскія, Луцкевічы, Александровічы і ўсе нашы татары // Наша гісторыя, №5, 2018. С. 68–75.

УДК 615.825

СПЕЦИАЛЬНОЕ УЧЕБНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ НЕ ПРИЧИНА ДЛЯ ОТКАЗА ОТ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

А.П. Рудковская – 7 от, 2 курс, ИТФ

Научный руководитель: ст. преподаватель Ю.И. Макаревич
БГАТУ, Минск, Республика Беларусь

В специальном учебном отделении (СУО) занимаются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера.

К СУО относятся учащиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке.

Актуальность проблемы физического воспитания людей с различными отклонениями в состоянии здоровья в настоящее время несомненна. Перенесшим какие-либо заболевания или часто и длительно болеющим, особенно необходима двигательная активность, благотворно влияющая на ослабленный организм. А их зачастую просто освобождают от занятий физической культурой. Такие люди, относящиеся по медицинским показателям к СУО, должны заниматься по специальным программам, методикам, учитывающим состояние их здоровья, уровень физической подготовленности, функциональное состояние организма, специфику заболеваний, медико-педагогические противопоказания и рекомендации по содержанию занятий.

Интерес специалистов к проблеме физкультурного образования с ослабленным здоровьем в последние годы существенно возрос.

Практика показывает, что научно-методическое обеспечение работы с данной категорией людей существенно отстает от требований времени и остро нуждается в серьезной методологической и практической реорганизации. Многие работники общеобразовательных учреждений, не владея необходимым уровнем знаний, нужных для понимания сущности патологических процессов, происходящих в организме при различных заболеваниях, проявляют профессионально необоснованную пассивность и инертность в этой важной работе, неохотно и с осторожностью занимаются с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к СУО. Такие ограничения плохо влияют на состояние здоровья.

Основными видами упражнений в СУО являются: циклические аэробные нагрузки для тренировки кардиореспираторной системы (дозированная ходьба, занятия на велотренажере и беговой дорожке, оздоровительная аэробика, ходьба на лыжах, плавание); силовые упражнения тренирующие мышечную систему; упражнения на гибкость для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Обязательными являются индивидуальные для каждого студента общеразвивающие и специальные корригирующие упражнения; релаксационные упражнения, снимающие эмоциональное и умственное перенапряжение; дыхательные упражнения, позволяющие быстро увеличивать функциональные возможности организма и достигать наибольшего объема физической нагрузки с наименьшей затратой энергии.

Занятия в СУО состоят из следующих модулей: оценка физического состояния и физической работоспособности, развитие основных двигательных способностей, методы контроля (педагогического и физиологического) за уровнем физического здоровья студентов в процессе занятий физическими упражнениями, инструкторская практика (по основам методики проведения самостоятельных занятий), составление комплексов общеразвивающих упражнений гигиенической и корригирующей гимнастики.

Разнообразные движения являются естественным биологическим стимулятором жизнедеятельности организма.

Рациональная физическая нагрузка повышает функциональные резервы организма и адаптацию к изменяющимся условиям, закладываются основы физического совершенства, формирует здоровье.

Основными задачами физического воспитания учащихся, отнесенных к СУО, являются: расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за энергообеспечение; повышение защитных сил организма и его сопротивляемости; освоение основных двигательных навыков и качеств; воспитание морально-волевых качеств и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой; разъяснение значения здорового образа жизни.

ни, принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания.

Нагрузка должна повышаться очень осторожно и постепенно, на основе гибкого и рационального применения средств и упражнений, обеспечивающих подготовку всех органов и систем к выполнению основной части урока. В вводную часть должны войти такие элементы, как построение, опрос о самочувствии, объяснение задач занятий, ходьба в различном темпе и направлениях, комплекс дыхательных упражнений, бег в медленном темпе, упражнения на гимнастической скамейке.

Решаются задачи общего развития мышечной системы, органов дыхания и кровообращения, формирования правильной осанки, совершенствования общей координации движений, овладения двигательными навыками, воспитания волевых качеств. Средствами являются общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на повышение уровня общего физического развития и активного отдыха занимающихся. Круг этих средств должен быть широк и разнообразен.

Большое значение при этом приобретает подбор и чередование упражнений, дозировка нагрузки, организация санитарно-гигиенических условий, использование естественных сил природы.

Список использованной литературы

1. Апанасенко, Г.Л. К проблеме распределения студентов на медицинские группы для занятий физическими упражнениями / Г.Л. Апанасенко, В.В. Волков // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 10. – С. 45–47.

2. Желобкович, М.П., Купчинов, Р.И. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи. Учеб.-методическое пособие. – Мн., 2004. – 212 с.

УДК 796-056.27

ПРИЧИНЫ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЕГО ПРОФИЛАКТИКЕ

Е.А. Клянченко – 18им, 2 курс, ФПУ

Научный руководитель: ст. преподаватель Ж.П. Рослик
БГАТУ, г. Минск, Республика Беларусь

В XXI веке избыточный вес стал одной из самых серьезных проблем общественного здравоохранения в европейском регионе. В настоящее время в развитых странах более половины взрослого населения имеют избыточный вес, причем около трети страдают от ожирения. С каждым годом ситуация ухудшается и становится проблемой не только для взрослых, но и для детей и подростков. По мнению экспертов Всемирной орга-