

оксид углерода, цианистые соединения, соли тяжелых металлов др.) свободно проникают через плаценту, действуя на центральную нервную систему плода, нарушают активность ферментов, поэтому такие дети чаще болеют инфекционными заболеваниями [1].

Привычка к курению у матери способствует ее формированию у детей: у курящих матерей дети, скорее всего, тоже будут курить. У курящих девушек чаще рождаются дети с врожденными пороками. Статистические данные свидетельствуют, что у курящих на треть больше выкидышей, в 6 раз – преждевременных родов и в 9 раз – бездетности [3].

В качестве вывода следует сказать, что для сохранения здоровья, а в частности здоровья репродуктивной системы, курящим девушкам и женщинам следует всё же бросить употребление табака.

Список использованной литературы

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие. М.: Альфа-М, 2017. – 352 с.
2. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура студента: Учебное пособие. М.: Инфра-М, 2018. 320 с.
3. Степовой, П.С. Спорт и общество: (Некоторые методы и социальные проблемы). – Тарту: Б. и., 1972. – 223 с.
4. Сайт 10 городской детской клинической поликлиники [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.10gdp.by/goditel/31-o-vrednykh-privyuchkakh/283-o-vrede-passivnogo-kureniya>. – Дата доступа: 01.04.2022.
5. Сайт медицинского журнала The Lancet [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(21\)01169-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(21)01169-7/fulltext). – Дата доступа: 01.04.2022.

УДК 796:37

РАЗВИВАЮЩАЯ И ВОСПИТЫВАЮЩАЯ ФУНКЦИИ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЫ

М.В. Жигалко – 9 от, 2 курс, ИТФ

Научный руководитель: ст. преподаватель Т.В. Фомина
БГАТУ, г. Минск, Республика Беларусь

Спортивная стрельба – это состязания в стрельбе на меткость. С 1896 года дисциплина имеет статус олимпийского вида спорта. Пулевая спортивная стрельба объединяет ряд дисциплин с применением различного оружия (нарезного, винтовок, пистолетов) и мишеней (движущихся и стационарных).

Стрелковый спорт является одним из наиболее древних прикладных видов спорта. Спорт берет начало от состязаний в стрельбе из лука и арбалета. С появлением огнестрельного оружия начались состязания по стрельбе, сначала из гладкоствольных ружей, а создание нарезного оружия обусловило развитие пулевой стрельбы [1].

Действия стрелка характеризуются однообразием, статичностью во время выстрела, работой мышц ног, туловища и рук. Процесс выполнения выстрела требует тонкой координации движений и мышечной памяти.

Целенаправленная спортивная стрельба – сложный координационный навык. Каждый может овладеть им, но с помощью большой работы, времени, чтобы выучить основы теории стрельбы, военной техники и, самое главное, овладеть техникой точного выстрела, систематически улучшать его элементы, консолидировать и улучшить приобретенные навыки.

Пулевая стрельба играет определенную роль как в физическом, так и в нравственном, морально-волевом становлении человека. При занятии пулевой стрельбой развиваются следующие качества: психологическая активность, внимание, память, эмоциональная устойчивость, мышление, волевые усилия [2, 3].

Психологическая активность тесно связана с вниманием. Внимание конкретно и не может быть направлено на большое количество объектов одновременно. Занятия стрельбой строятся таким образом, чтобы психологическая активность была избирательной и в зависимости от стадии выполнения каждого выстрела внимание было сосредоточено на его элементах поочередно, в зависимости от его актуальности.

Стрельба развивает память. У стрелков существует такое понятие, как «отметка выстрела» – запечатление положения прицельных приспособлений по отношению к точке или району прицеливания в момент срыва курка. Если стрелок в это время не сконцентрирует внимание на отметке выстрела и хотя бы мысленно не повторит несколько раз эту отметку, то впоследствии вспомнить, как был выполнен данный выстрел, будет невозможно. К особому виду памяти относится так называемая “мышечная память”, которая складывается из запоминания определенных мышечных ощущений. Стрелок, постоянно фиксируя в памяти мышечные ощущения в условиях рациональной изготовки, со временем будет способен

воссоздавать ее во всех даже мельчайших деталях столько раз, сколько потребуется.

Соревнования по стрельбе эмоционально напряжены, поэтому у спортсменов-стрелков должны быть развиты устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль за эмоциями.

Пулевая стрельба также развивает ассоциативное мышление. Так, вместо того чтобы каждый раз говорить: “Положение тела стрелка с оружием по отношению к точке или району прицеливания”, используют понятие “изготовка”. Понятия обычно выражаются терминами, которые не должны вызывать никаких побочных толкований в мышлении стрелка [4].

При занятии пулевой стрельбой вырабатываются такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание.

Пулевая стрельба требует хорошей физической подготовки, развитой центральной нервной системы. Также развиваются вестибулярный аппарат, зрительный анализатор.

Спортсмены-стрелки трудолюбивы, у них больше развито чувство коллективизма. Особое внимание уделяется технике безопасности обращения с оружием.

Таким образом, в системе физического воспитания стрелковый спорт занимает одно из ведущих мест. Велико воспитательное значение стрелкового спорта. Во время учебно-тренировочных занятий и соревнований у школьников, студентов и спортсменов воспитываются дисциплинированность, смелость, настойчивость, способность к преодолению трудностей (особенно психологических), трудолюбие, чувство коллективизма.

Занятия спортивной стрельбой формируют у спортсмена хладнокровие, выдержку, наблюдательность, глазомер и волю к победе. Для достижения рекордов требуется не только совершенная техника производства выстрела, но и умение владеть своими эмоциями.

Пулевая стрельба предъявляет специфические требования к физическим способностям спортсмена. Если для представителей скоростно-силовых видов спорта физическая подготовка является ведущей в процессе тренировки, то пулевая стрельба предъявляет в этом смысле ограниченные требования, рассчитанные на оптимальное развитие таких специальных физических качеств, как координация – устойчивость, статическую выносливость.

Список использованной литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов: М., Просвещение. 2002. – 288 с.
2. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена: М.: ДОСААФ, 1986. – 104 с.
3. Пулевая стрельба. Учебно-методическое пособие: М., ОСОО «Стрелковый Союз России», 2010 – 313 с.
4. Спортивная стрельба. Под общ. ред. Корха А.Я. Учебник для институтов физической культуры: М., ФиС, 1987. – 255 с.

УДК 796

ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

А.Р. Коженевский – 9 от, 2 курс, ИТФ

Научный руководитель: ст. преподаватель Ю.В. Старовойтова
БГАТУ, г. Минск, Республика Беларусь

В Республике Беларусь в процессе физического воспитания термин «партерная гимнастика» используется с 2002 года. Его возникновение связано с развитием нетрадиционных видов гимнастики. Под «партерной» гимнастикой понимают выполнение различного рода упражнений в положении сидя, лежа, на боку и в различных упорах. В основном упражнения в партере выполняются с большой амплитудой движений, однако для увеличения интенсивности их воздействия можно использовать упражнения малой амплитуды. Упражнения могут быть как активные, так и пассивные, статические и динамические, комбинированные и т. п.

Комплексы «партерной» гимнастики вполне могут быть рекомендованы для применения в учебном процессе по физическому воспитанию для старшеклассников и способствуют положительным изменениям в физическом развитии занимающихся (уменьшение веса и жирового компонента), состояний сердечно-сосудистой (снижение АД и ЧСС в покое) и дыхательной (увеличение ЖЕЛ) систем, аэробной производительности организма (максимальное потребление кислорода), повышению физической подготовленности, психологической устойчивости, формированию гармоничного телосложения, улучшению походки и осанки, снятию утомления и т.д. [1, 2].