

Таким образом, можно сделать вывод, что развитие личности через деловую игру, дает возможность раскрыть и развить скрытый потенциал студентов социально и лично значимой деятельности.

Деловые игры требуют специальной подготовки участников, поэтому могут успешно использоваться в учебно-профессиональной, учебно-творческой деятельности и воспитательном процессе формирования личности, обеспечивающих получение высшего образования. Она способствует формированию гражданственности и патриотизма в молодежной среде. С целью приобретения практических навыков организаторской деятельности в общественном объединении интерактивные технологии используются в работе с молодежью.

Деловая игра по своей сути является комплексным интерактивным методом, позволяющим в рамках условного игрового взаимодействия смоделировать реальную деятельность. Она является эффективным методом поиска наиболее эффективного решения поставленных проблем, при которых есть возможность развития лидерских качеств.

Список использованной литературы

1. Павлова, О.В. Развитие лидерских качеств у студентов (на примере занятий в «Школе лидера» Полоцкого государственного университета)//Воспитание в соавторстве (активные методы в воспитательной работе с учащейся молодежью): сб. науч. ст./ под науч. ред. д-ра филос. наук, проф. В.В. Познякова. – Минск: РИВШ, 2008. – С. 126–132.

2. Филонович, С. Классификация теорий и проблемное поле лидерства/ С. Филонович // Персонал-Микс. – 2004. – № 3. – С. 7–12.

УДК 796:37.02

БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МЫШЕЧНОЙ ПАМЯТИ

Д.В. Бурак – 26 эо, 1 курс, ФПУ

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

Традиционно термин «мышечная память» часто, но ошибочно, используется как синоним освоения двигательного навыка, например, когда человек может ездить на велосипеде даже после многих лет без его использования. Однако на самом деле, рассматривает-

мый термин относится к регулированию роста мышечной массы на основе сохранения клеточной памяти о ранее достигнутых результатах в гипертрофии.

Мышечная память – это приобретенная способность организма к восстановлению мышечной массы и силы после длительного периода отдыха, развивающаяся под влиянием физических нагрузок, приводящих к долговременной структурной перестройке (изменению) мышечных и нервных клеток.

После травмы, рождения ребенка и множества других обстоятельств профессиональным спортсменам порой приходится на время прекращать тренировки. При этом без нагрузки мышцы атрофируются – миоциты сокращаются в объеме, поскольку для поддержания низкого уровня физической активности требуется меньше органелл и цитоплазмы. Тем не менее, если атлеты решают вернуться в спорт и возобновляют тренировки, физическая форма возвращается сравнительно быстро. Им требуется меньше времени, чтобы увеличить объем мышц, силу и выносливость, чем новичкам [1, 2].

Механизм развития мышечной памяти связан с тремя основными составляющими, без которых невозможно восстановить отличную спортивную форму: перестройка мышечных волокон, образование дополнительных нервных окончаний и моторное обучение.

Мышцы состоят из синцития, образованного в процессе слияния нескольких клеток. Объединяются только цитоплазмы, а не ядра, поэтому миоядра в клетке сохраняются и распределяются равномерно по всей длине волокна. По мере наращивания интенсивности физической нагрузки миоядра активизируются, в волокнах синтезируется белок. Происходит увеличение числа ядер, которые управляют синтезом белка – актина и миозина. Эти компоненты и провоцируют рост мышечной массы. Дополнительные ядра не исчезают после прекращения тренировок, а также атрофии мышечных структур. Они пребывают в режиме ожидания и активируются сразу после возобновления тренировок.

В результате тренировочных занятий волокна утолщаются, регенерируются, увеличиваются количественно. В результате физической нагрузки гипертрофированные мышечные волокна расщепляются, стимулируют образование новых клеточных структур – сначала клеток-сателлитов, а затем миобластов и мышечных трубочек (плазматической мембраны мышечной клетки).

Моторное (мышечное) обучение – форма рутинной бессознательной мышечной памяти, которая формируется в результате оп-

ределенных двигательных задач посредством многократных повторений. При регулярных занятиях нейросистема связывается определенным образом и формирует мышечную память. Благодаря этой составляющей мышечная память похожа на запоминание информации в головном мозге.

Мышечная память является определяющим звеном в организации спортивной деятельности. Сегодня эта особенность - огромная мотивация для возобновления физической активности и восстановления формы даже после длительного перерыва в тренировочном процессе [3, 4].

Развитие мышечной памяти – довольно длительный и трудоемкий процесс, но он стоит этих усилий. Активность мышечной памяти зависит от нескольких факторов: индивидуальные особенности организма, состояние здоровья, степень натренированности. Тем не менее, есть несколько способов, которые помогут развить мышечную память: тренируйтесь регулярно; тщательно следите за правильной техникой выполнения упражнений – переучиваться намного труднее, чем учиться заново; качественно восстанавливайтесь – не нагружайте каждый день одну и ту же группу мышц и давайте телу отдых от физических нагрузок; старайтесь всегда заниматься в одно и то же время суток, например, по утрам; постоянно повторяйте упражнения – секрет успеха профессиональных спортсменов заключается в том, что даже после побед на соревнованиях они выполняют одни и те же движения изо дня в день, совершенствуя свою технику.

В заключении можно сказать, что явление мышечной памяти в какой-то степени связано с адаптацией мышц к нагрузкам. Благодаря мышечной памяти можно не бояться, что вы не сможете вернуться к достигнутому результату.

Ваша мышечная память – залог того, что после длительного перерыва вы вернетесь в зал, на дорожку или ринг без больших усилий. Это ваш капитал и гарантия того, что все тренировки, усилия и достижения были не зря. Благодаря мышечной памяти вы можете спокойно прервать свои тренировки на время и не волноваться об упущенных возможностях.

Список использованной литературы

1. Старон Силовые и скелетные мышечные адаптации у женщин, тренирующихся с тяжелыми сопротивлениями, после детренировки и переподготовки: 1991. – С. 631–640.
2. Резерфорд, О.М, Джонс, Д.А. Роль обучения и координации в силовых тренировках: 1986. – С. 100–105.

3. Хьюстон, Фрэзе, Валериот, Грин, Ранни Мышечная производительность, морфология и метаболическая способность во время силовых тренировок и детренировки: модель одной ноги: 1983. – С. 25–35.

4. Айви Влияние силовых тренировок и детренировок на качество мышц: сравнение возраста и пола: 2000. – С. 152–157.

УДК 796:37.02

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ СИГАРЕТ НА РЕПРОДУКТИВНУЮ ФУНКЦИЮ СТУДЕНТОК

Е.В. Беляк – 21 рпт, 1 курс, ФТС

А.А. Козячая – студент (Белорусский государственный университет культуры и искусства)

Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент Н.В. Сониная
БГАТУ, г. Минск, Республика Беларусь

Курение это не просто привычка, а форма наркотической зависимости. На сегодняшний день табакокурение является наиболее опасной и распространенной привычкой человечества. Это один из основных и независимых факторов риска заболеваемости и смертности от хронических неинфекционных заболеваний. На данный момент Республика Беларусь занимает 9 место по потреблению табака в мире [3].

Несмотря на вред курения на организм девушек, число курящих растет, особенно среди представительниц молодого поколения. В чем же причины? Все предупреждения о вреде женского курения не воспринимаются ими всерьез. Но часто случается так, что информации просто не достаточно для полного осознания опасности. Многие даже не предполагают, чем могут обернуться для них выкуренные сигареты. Помимо всех известных бед, связанных с болезнями сердечнососудистой системы, рака легких и общего ухудшения состояния организма, существует целый ряд факторов, угрожающих именно девушкам. В первую очередь, эта привычка ускоряет процессы старения. Появляются морщины, мешки под глазами, ухудшается цвет лица. Кожа становится сухой. Как правило, такие изменения происходят всего за 2 года, вне зависимости от возраста курящей. Более серьезный вред курения для девушек состоит в ухудшении репродуктивной функции: гибнут яйцеклетки, понижается детородный возраст. Опасность подстерегает после 5 лет курения. Повышается риск мертворождения и