

## **НЕКОТОРЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДИЗАЙНУ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ (НА ПРИМЕРЕ УЧЕБНОГО ЦЕНТРА МИУ «ОЛЕХНОВИЧИ»)**

*А.А. Аксёнова, К.С. Ерохин, МИУ, учетно-финансовый ф-т, 3-й курс*

*Науч. рук.: Я.Ю. Ленсу,  
канд.искусств., доцент*

В результате проведенной работы нами сделаны выводы-рекомендации по разработке физкультурно-спортивного объекта площадью 2700 кв.м. А именно:

Выбор общего стиля объекта обусловлен необходимостью создания благоприятной комфортной атмосферы для занятий спортом.

Расстановка необходимых элементов.

Теннисный корт располагается перпендикулярно баскетбольной площадке, которая в свою очередь включает в себя волейбольную площадку, тем самым раскрывает больше пространства для работы на них. Оба объекта крыты, что дает возможность для занятий спортом при любой погоде и во все времена года. Параллельно теннисному корту расположен спортивный городок для активных занятий спортом.

Предложения по цветовой палитре.

Окрашенные в различные цвета поверхности воспринимаются человеком в постоянном движении. Динамическое воздействие цвета на организм человека должно учитываться при выборе цветового решения. Для удачного гармоничного цветового решения важен правильный выбор системы чередования цветов, взятых в определенном количестве по площади в зависимости от их качественной характеристики, а также изменения цветовых характеристик при взаимодействии цветов на плоскости, возникающих при восприятии чередующихся цветов за счет последовательного контраста.

Система цветов при окрашивании не должна быть хаотичной.

Учитывая, что активные теплые тона всегда будут доминировать над пассивными холодными, так как первые значительно сильнее воздействуют на психику человека, они быстрее привлекают внимание и дольше сохраняются в памяти, поэтому для выделения некоторых поверхностей их следует окрашивать в теплые, более насыщенные выступающие цвета. К данному объекту мы решили применить палитру теплых светлых тонов, т.к. он расположен среди лесного массива и наша гамма будет придавать ему уютное и динамическое настроение.

Одноцветная окраска утомляет глаза, неблагоприятно влияет на человеческий организм. Сильная степень утомления от одноцветной (монохроматической) окраски наблюдается, если окрашенные поверхности имеют цвета яркие, насыщенные, теплые. Для создания ощутимой разницы по цвету между светлоокрашенными помещениями используют цвета, отличающиеся в значительной степени друг от друга. При выборе цветовых решений цвет должен давать по возможности мягкие сочетания, а при нарушении этого правила полихромное окрашивание поверхностей может привести к зрительному разделению цветов, что искажает гармонию оттенков.

### **Литература**

1. Паранюшкин Рудольф, Хандова Галина. Цветоведение для художников: Колористика.
2. Буймистру Татьяна. Колористика: цвет – ключ к красоте и гармонии.
3. Соколова Татьяна. Цвет в ландшафтном дизайне.

## **ОЦЕНКА БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА КАК СПОСОБ МОТИВИРОВАНИЯ СТУДЕНТОВ К РЕГУЛЯРНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

*Н.Г. Почекаева, АУнП РБ, ф-т гос. управления и экономики, 5-й курс*

*Науч. рук.: А.Р. Рафикова,  
к.п.н., доцент*

Один из наиболее интегральных по своему смыслу показателей здоровья человека, косвенно характеризующих качество жизни – это биологический возраст (БВ). Под биологическим возрастом понимают совокупность свойств организма, характерных для определенного возраста. Практически показатель БВ описывает «износ» организма в целом. Актуально определение БВ еще и потому, что даже у практически здорового человека с позиций официальной медицины (т.е. у лиц без выраженной патологии) показатель БВ может помочь в оценке функционального состояния, дать объяснения таким субъективным ощущениям,

как быстрая утомляемость, хроническая усталость и пр. БВ может отличаться от хронологического возраста. Исследования десяти тысяч человек в возрасте от 8 до 90 лет, проживающих в Республике Беларусь, выявили: в среднем белорусы старше своего паспортного возраста на 10-30 лет.

Цель исследования – определение БВ студентов 1-4 курсов, отнесенных по состоянию здоровья к специальному учебному отделению, и оценка влияния занятий физической культурой на динамику этого показателя. Результаты проведенных исследований свидетельствуют 78% обследованных студентов несколько старше своего паспортного возраста. Средний БВ составляет 25,7 – 26,5 лет. Так, к примеру, студент 1 курса 18 лет по показателям БВ имеет уже 25–26 лет. С увеличением курса обучения разница между ПВ и БВ уменьшается: у студентов 3 курса в среднем, это + 3 года, у студентов 4-го курса – 1-2 года с плюсом, что является практически нормой. Возникает несколько парадоксальная ситуация. Многие исследователи здоровья студенческой молодежи свидетельствуют, что в динамике лет обучения в вузе здоровье студентов ухудшается. С другой стороны, выявленное уменьшение разницы БВ и ПВ у студентов четвертого курса по сравнению с первокурсниками отражает тенденцию улучшения функционального состояния.

Поскольку БВ характеризует уровень энергopotенциала организма, а значит зависит от режима двигательной активности, очевидно, что снижение показателей БВ старшекурсников связано с выполнением регулярных физических нагрузок оздоровительно-тренирующей зоны мощности и направленных преимущественно на развитие выносливости кардиореспираторной системы организма, применяемых к студентам СУО на занятиях по физической культуре в период обучения в Академии управления. Будучи школьниками, эти студенты практически были «выключены» из организованной мышечной деятельности, наблюдая за своими здоровыми сверстниками сидя на скамейке в спортивном зале. Регулярность физических нагрузок аэробного характера с акцентом на развитие выносливости кардиореспираторной системы в процессе только регламентированных четырехлетних занятий физической культурой может служить действенным механизмом улучшения функционального состояния.

Таким образом, есть основания предполагать, что именно этот фактор сыграл ключевую роль в выявленной в исследованиях тенденции. Следует отметить, что для студентов СУО, уже имеющих в анамнезе нарушение здоровья, регулярная двигательная активность обозначенной направленности является действенным механизмом компенсации «вредностей» студенческой жизни (академическая загруженность, психоэмоциональное перенапряжение и т.д). Мотивированность к данным занятиям существенно повышается, когда студенты могут наглядно видеть результаты позитивных изменений своего состояния, опираясь на объективные показатели, в данном случае на показатели своего биологического возраста.

## **К ВОПРОСУ ВЛИЯНИЯ МОБИЛЬНЫХ КОММУНИКАЦИЙ НА ЗДОРОВЬЕ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ**

*Н.С. Порада, АУнП РБ, ф-т гос. управления и экономики, 1-й курс*

*Науч. рук.: А.Р. Рафикова,  
к.п.н., доцент*

В современном обществе молодежь получает лавины информации, необходимой в интенсифицированном процессе жизнедеятельности, в котором развитие материально-технической базы приобретает направляющий характер. Однако совершенствуя технологии, человек не всегда учитывает объективный аспект их воздействия на собственное здоровье. Например, актуальность проблемы здоровьетравмирующего влияния мобильной связи, распространение которой сегодня носит глобальный характер, очевидна.

«Мобильник вызывает зависимость» – такой вывод делают психологи, изучая владельцев сотовых телефонов, причем, как утверждают специалисты, эта зависимость сильнее даже табачной. Психологическая зависимость может проявляться как в возникновении ощущений одиночества, беспокойства, депрессивного состояния, в отдельных случаях перерастающего в панику при расставании с мобильным «другом», так и в SMS-мании. Многие из нас находятся в постоянном ожидании звонка или сообщения, неоднократно проверяют мобильный телефон (не пропущена ли важная информация), испытывают потребность в получении или посыле сообщения. Такие состояния провоцируют рост психоэмоционального напряжения, пропадают ориентиры, позволяющие ранжировать информацию по степени ее важности. В специализированной литературе есть научные подтверждения возникающих в результате пользования мобильной связью таких зависимостей, как: феномен «мобильного фантома», звуковые галлюцинации, мания преследования и др. В целом это негативно влияет на состояние молодых людей как со стороны нервной, так и вегетативной систем. Поскольку мобильными телефонами активно пользуются даже дети, эти факты не могут не вызывать серьезного беспокойства. Неслучайно в 2001 году Управление исследований