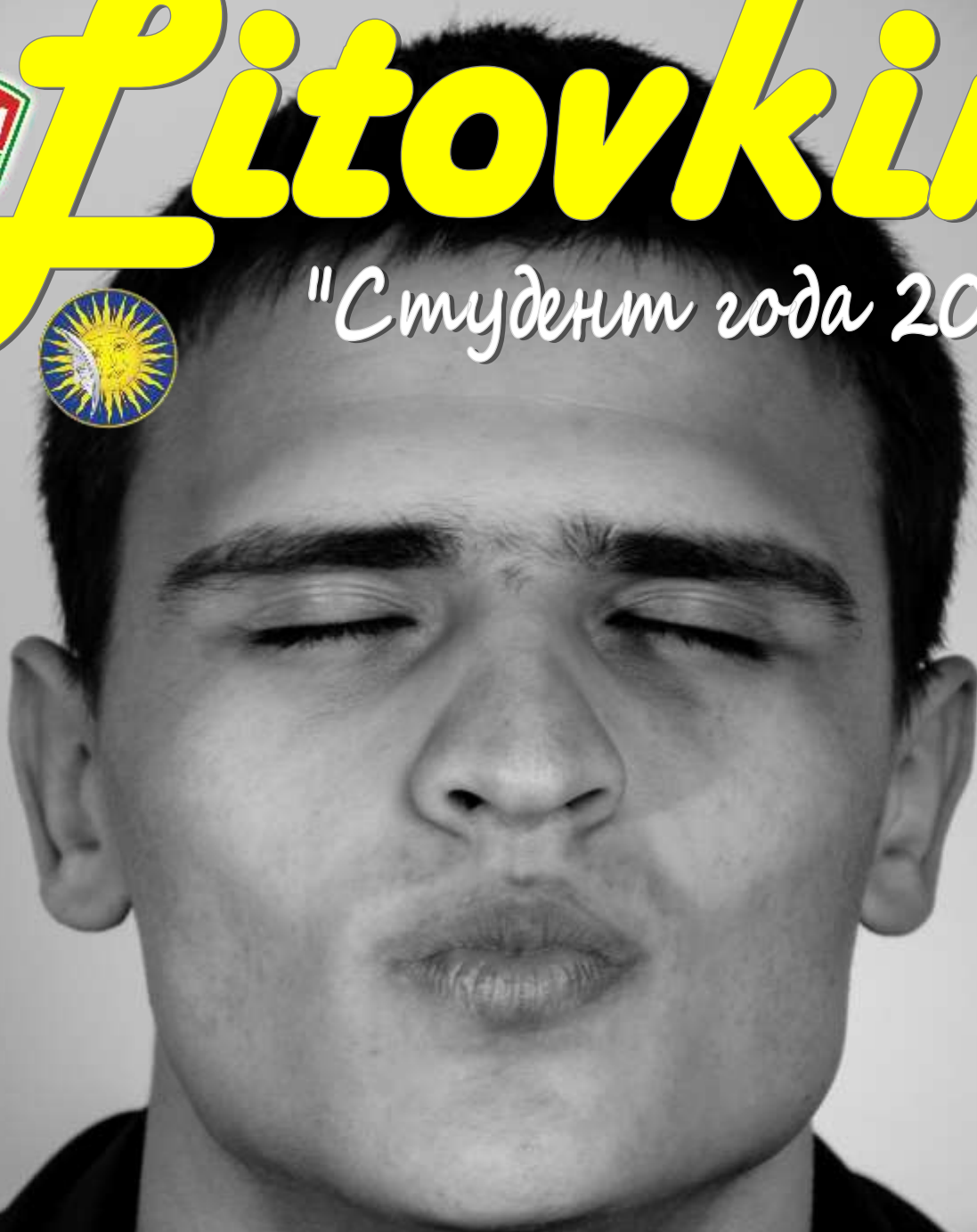




Litovkin

"Студент года 2017"



кандидат на звание
лучшего студента Республики Беларусь

НИКОЛАЙ ЛИТОВКИН



Обо мне

Я, Литовкин Николай Петрович, студент 3 курса факультета физической культуры Гомельского государственного университета имени Франциска Скорины.

В 2011 г. окончил Петриковскую детскую школу искусств по специальности баян. Посещал музыкальную студию игры на гитаре.

В 2015 году окончил Голубицкую среднюю школу. В этом же году поступил в Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины.

В 2014 в торжественной обстановке был принят в ряды ОО «БРСМ». В 2017 г. был избран исполняющим обязанности секретаря ПО ОО «БРСМ» факультета физической культуры.

Принимаю активное участие в мероприятиях и акциях, проводимых союзом молодежи на региональном и республиканском уровнях.

Мои основные увлечения — спорт и музыка. Играю на гитаре, иногда пишу песни. Свое свободное время провожу с друзьями, увлекаюсь литературой, а еще мне очень нравится активный отдых на природе.

Планирую успешно окончить университет, найти работу по духу, завести большую семью и стать достойным гражданином своей страны.

Вот это уровень, здесь талантов не клюют куры,
А тут какой-то выскочка, представитель физкультуры.

В гетрах и трениках, в кедах засаленных,
Да, уже есть запах сарказма в зале.

И не мудрено, этот образ сформирован давно,
В ваших умах я им пропитан с головы до ног.
Тут ясно одно: есть битуха, нет извилин,
И чтобы не разрушить мифы я принес эту гирю.

И уж тем более, такой как я, априори,
Не может быть победителем даже в теории.
В БРСМе говорят: «Коля, ну так надо!»
И такова была позиция деканата.

Пройти скорей бы этот пик непокоримый,
Либо лучший студент из Скорины, либо в аду сгорим мы.
Но с любой стороны, я студент свой страны,
И этим, пожалуй, мы будем всегда горды.

Здесь не будет хандры, мы уходим в отрыв.
Ну а сейчас... ммм... самый вкусный отрывок.
«Студент года» – это то, чего не хватало!
Ведь в прошлом я лучший абитуриент квартала.

И школьник месяца, поверьте, я в самом деле .
В детском садике был «мистер Ясли» всей недели.
Какой там стишок... воспитатель был поражен!
Я кушал хорошо и талантом повергал всех в шок.

Чтоб не предрекали, как видите, не мало регалий.
И прибегать к интеллекту мы не пренебрегали.
Этот текст я написал за 3 часа в бытовке.
Поддержите, номинанта «Николай Литовкин».

Я в социальных сетях

https://vk.com/l1to_01

The screenshot shows the VK profile of Kolya Litovkin. The profile picture is a man in a blue shirt standing in front of a building. The profile name is "Коля Литовкин" and it shows he was online yesterday at 23:19. His bio includes: City: Голубица; Marital status: не женат; Place of study: ГГУ им. Ф. Скорины; Website: http:// https://tuffle.com/id30716#. Below the bio, it shows 5 mutual friends, 110 friends, 93 subscribers, 184 photos, and 11 tags. There is a section for "Общие друзья" (5) with photos of Анастасия, Ганна, and Евгений. A "Фотографии Коли" section shows 184 photos, with a "показать на карте" link. The photos show him performing music on stage.



Характеристика

ХАРАКТЕРИСТИКА

**Литовкина Николая Петровича,
студента 3 курса факультета физической культуры
специальности «Физическая культура»
учреждения образования**

«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

Литовкин Николай Петрович – студент 3 курса специальности «Физическая культура» факультета физической культуры учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины.

Николай умело совмещает учебный процесс, спортивную и общественную жизнь. Активный и инициативный. Пользуется уважением среди студентов и преподавателей. Обладает лидерскими качествами и организаторскими способностями. Умело оперирует знаниями при решении практических задач. Творческий и целеустремленный.

Имеет отличную успеваемость. Средний балл по итогам 2016-2017 года составил 9,4. За достижения в учебной, научной, спортивно-массовой и общественно-культурной деятельности переведен на бюджетную форму обучения.

Литовкин Н.П. принимает участие в научной деятельности. В сфере научных интересов находятся вопросы влияния физической культуры на улучшение здоровья. Николай неоднократно принимал участие в олимпиадах и конференциях, проводимых на факультете, в университете и за рубежом:

в Международной научно-методической заочной конференции «Актуальные проблемы физического воспитания, спорта, оздоровительной и адаптивной физической культуры», посвященной 70-летию кафедры физического воспитания и спорта «Гомельского государственного университета имени Франциска Скорины» (8-9 июня 2017 г. – г. Гомель: ГГУ им.Ф.Скорины, 2017) с докладами: «Средства физической культуры для улучшения здоровья студентов общих факультетов» (с.154-158), «Перспективы использования биоимпедансного анализа показателей состава тела в силовых видах спорта» (с.520-523);

в IX Международной студенческой научно-практической заочной конференции «Актуальные проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи (6 апреля 2017 г. – г. Смоленск: ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ», 2017) с докладом «Формирование социальной компетентности учащихся сельских школ в процессе занятий туризмом» (работа принята в печать).

Николай – активный участник общественно-культурных мероприятий, проводимых на локальном, региональном и республиканском уровнях. Является членом БРСМ, членом профкома студентов, участник волонтерского отряда «Империя Добра». Исполняет обязанности секретаря факультета физической культуры ПО ОО «БРСМ» университета. Увлекается спортом, музыкой и туризмом.

Неоднократно был отмечен благодарностями и грамотами деканата факультета физической культуры и ректората университета за активное участие в общественной жизни факультета и университета.

Принимал участие в международном фестивале хореографического искусства «Сожскі карагод 2016», за что отмечен благодарностью оргкомитета.

В 2017 году стал призером (второе место) областного этапа республиканского конкурса «Студент года 2017».

Проректор
по воспитательной работе

Ю.В.Никитюк



Заявка на участие

ЗАЯВКА на участие в финале республиканского конкурса «Студент года»

Наименование вуза: учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

Ф.И.О. участника: Литовкин Николай Петрович

Контактные данные: +375 29 916-63-94, https://vk.com/l1to_01

Дата рождения: 06.08.1998

Является студентом факультета физической культуры, 3 курс, группа Фк-31

Результат успеваемости участника: 9.4

Является ли победителем (лауреатом), стипендиатом
(специальных фондов, научных конференций, предметных олимпиад, конкурсов, соревнований, фестивалей и др.)

Диплом 1 степени в номинации «За творчество и оригинальность при подготовке публикаций» (за публикацию «Солдат победы»)

Паспортные данные: НВ 25557733 , выдан 25.01.2013, Петриковским РОВД Гомельской области

Примечание: «портфолио» прилагается.

01.12.2017

Н.П.Литовкин

Представление комитета

Грамадскае аб'яднанне
«Беларускі рэспубліканскі
саюз моладзі»

Пярвічная арганізацыя
УА “ГДУ імя Ф. Скарыны”

Общественное объединение
«Белорусский республиканский
союз молодежи»

Первичная организация
УО «ГГУ имени Ф. Скорины»

Представление
на Литовкина Николая Петровича,
студента 3 курса факультета физической культуры

Литовкин Николай – активист ПО ОО «БРСМ» УО «ГГУ имени Ф. Скорины» с первого года обучения в университете. Средний балл успеваемости – 9,4.

Николай является постоянным участником акций Гомельской городской организации ОО «БРСМ» «Споём гимн вместе», «Песни юности наших отцов», «Мы лучшие в БРСМ», «Гомель помнит».

Инициатор и участник мероприятий первичной организации ОО «БРСМ»: «Музыкальный салат», «Мы за здоровый образ жизни», «Молодежь против наркотиков и СПИДа» и многих других.

Из личностных качеств можно отметить следующие: ответственность, аккуратность, целеустремлённость, настойчивость, уверенность в себе. Исполнительная дисциплина на хорошем уровне. Вызывает симпатию при общении. С уважением относится к преподавателям и сверстникам. Жизнерадостен, доброжелателен, тактичен, вежлив. Открыт для общения и диалога. Адекватно оценивает свои возможности и способности. Характер спокойный, случаев нарушения общественной дисциплины не допускал. Характеризуется активной гражданской позицией, высоким уровнем патриотизма, отличными умственными качествами. Является ярким лидером.

Секретарь ПО ОО «БРСМ»
УО «ГГУ имени Ф. Скорины»

Е.Н. Федоренко

Образовательный процесс

выписка из зачетной книжки

студента 3 курса факультета физической культуры
Литовкина Николая Петровича

2016 - 2017 учебный год
Зимняя экзаменационная сессия

Философия – 9 (девять);
Педагогика - 10 (десять);
Физиология - 10 (десять);
Биомеханика - 10 (десять);
Спортивные и подвижные игры и методика преподавания - 10 (десять);

Средний балл - 9,8 .

Летняя экзаменационная сессия

Теория и методика физической культуры – 9 (девять)
Физиология – 10 (десять)
О.М. «Экономика» – 9 (девять)
«Организационно-методические основы физической реабилитации» - 10 (десять);
учебная практика «Зимний учебный сбор» – 8 (восемь);
учебная практика «Летний учебный сбор» – 9 (девять).

Средний балл – 9,1.

Средний балл по итогам 2-х сессий – 9,4.

Выписка верна

Проректор
по воспитательной работе

Ю.В.Никитюк



Научная деятельность

Н. П. Литовкин, Д. А. Хихлуха
Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь
E-mail: xixluxa2000@mail.ru

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ УЛУЧШЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ОБЩИХ ФАКУЛЬТЕТОВ

В статье рассмотрено одна из актуальных проблем современного общества является проблема обеспечения социального здоровья молодежи. Агрессивность, жестокость, пьянство, наркомания, снижение планки моральных заповедей – вот с чем столкнулось сейчас общество.

Ключевые слова: Физическое здоровье, молодежь, физическая культура, общество.

Так, Н.К. Шамаев отмечал, что в настоящий момент на первом месте стоит не образование, а здоровье детей: «Мы загнали их на абсолютно недопустимый уровень состояния здоровья: 85–90 % детей, заканчивающих школу, уже нездоровыми, 45% – хронически больны, при этом каждый третий имеет сколиоз, каждый четвертый – сердечно-сосудистые нарушения, 7,5 млн школьников из 21 млн имеют психоневрологические отклонения» [3].

В то же время исчезновение социальных институтов, в той или иной мере занимавшихся вопросами воспитания молодежи, практически оставило нашу молодежь беззащитной перед данными негативными влияниями и привело к потере не только нравственных ориентиров, но и к дисгармонии в развитии личности. Нарастание в среде молодежи негативных тенденций объясняется еще и тем, что традиционные формы работы с ней быстро становятся неэффективными, а новых форм работы, направленных на объединение молодежи, позволяющих влиять на ее ценности, практически нет.

А раз общество не может предложить молодежи полноценный досуг, то становится понятной ее ориентация либо на взрослую потребительскую культуру (просмотр теле-видео программ, внешнее подражание в одежде и образе жизни), либо на молодежную и тоже потребительскую культуру (посещение различных музыкальных клубов, дискотек, тусовок и т.п.).

Создание отдельных кружков и проведение различных культурных мероприятий в учебных заведениях тоже недостаточно эффективно, так как, во-первых, как правило, организуют и проводят эти мероприятия педагоги; во-вторых, включить в проводимые мероприятия удастся небольшое количество обучающихся, причем включение их происходит стихийно и ненадолго. А самое главное – мероприятия оказываются далеки от молодежных ценностей, а поэтому не могут целенаправленно влиять на формирование культуры учащихся [3].

Представляется, что проблема психического и физического здоровья, психологической адаптации к учебе в лицеях, гимназиях и других инновационных учебных заведениях также должна стать в числе главных направлений деятельности, учитывая большие умственно-эмоциональные перегрузки, которые испытывают студенты в этих заведениях. Физическая культура и спортивная деятельность могли бы занять важное место в решении данной проблемы, так как физическая культура и спорт исторически рассматриваются как фактор физического и психического развития личности молодого человека.

К сожалению, в современном обществе физическая культура и спорт не оказывают того гармонизирующего и гуманизирующего действия, которое они могли бы оказывать на подростков [1].

Причиной такого положения является функционально-методический подход к физической культуре и спорту, который наблюдается в настоящее время, когда основные задачи, решаемые во время занятий физкультурой и спортом, понимаются как овладение набором двигательных навыков, развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, достижение определенных спортивных результатов.

Недостаточность функционально-методического подхода в физической культуре заключается в том, что данный подход ориентирован не на личность подростка с его ценностями, мотивами, интересами, потребностями, которые, кстати, значительно изменились в последние годы, а на некий «объект оздоровления» или тренировки.

Это и приводит к тому, что в процессе физической культуры у учащихся не формируются потребности к здоровому образу жизни, к развитию своих физических качеств, не говоря уже о личностном развитии подростков, а наоборот, часто складывается устойчивое негативное отношение ко многим формам физической активности.

Играющим предоставляется простор для творческого решения двигательных задач, внезапное изменение ситуации по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей.

В большинстве игр воссоздаются довольно сложные и ярко эмоционально окрашенные межлические отношения типа сотрудничества, взаимопомощи, взаимовыручки, а также типа соперничества, противоборства, когда сталкиваются противоположно направленные стремления.

Игровой метод, в силу всех присущих ему особенностей, вызывает глубокий эмоциональный отклик и позволяет удовлетворить в полной мере двигательную потребность занимающихся. Тем самым, способствует созданию положительного эмоционального фона на занятиях и возникновению чувства удовлетворенности, что в свою очередь создает положительное отношение детей к занятиям физическими упражнениями.

Соревновательный метод обладает такой же способностью создавать положительный эмоциональный фон и положительное отношение к занятиям физическими упражнениями так же, как игровой метод.

Соревновательный метод в процессе физического воспитания используется как в относительно элементарных формах, так и в развернутой форме. В первом случае речь идет о нем, как о подчиненном элементе общей организации занятия, во втором – о самостоятельной относительной форме организации занятий [1].

Основная определяющая черта соревновательного метода сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение. Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия организации и проведения создают особый эмоциональный и физиологический фон, которые усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

В настоящее время установлено, что однообразная физическая деятельность приводит к развитию неблагоприятных психических состояний – монотомии и психического пресыщения.

Первое характеризуется снижением активности, потерей интереса к деятельности, развитием скуки и ослаблением внимания. Второе наоборот, характеризуется усилением психического возбуждения, появлением отвращения, раздражительности, озлобленности [2].

Для повышения активности студентов на занятиях физической культуры можно устраивать соревнования между группами учащихся в дисциплине, быстроте построения, подготовке и уборке мест занятий и т.д.

Творческий подход к применению игрового и соревновательного методов упражнения, а также соблюдение вышеназванных правил, позволяет создать положительный эмоциональный фон на занятиях, что способствует появлению удовлетворенности студентов и повышению мотивации к занятиям физическими упражнениями [2].

Литература

1 Матюхина, М.В. Изучение и формирование мотивации и учения: пособие для учителей /М.В.Матюхина.– М.: Просвещение, 1983. – 215с.

2 Портнягин, И.И. Пути и условия повышения учебно-познавательной деятельности школьников спортсменов/И.И.Портнягин//Физическая культура, 1999. – №1. – 41–35с.

3 Шамаев, Н.К. Особенности методики физического воспитания учащихся 1-11 классах в общеобразовательных школах: учебное пособие для учителей / Н.К. Шамаев. – Я.: Эверест, 1999. – с.12.

The article considers one of the urgent problems of modern society is the problem of ensuring the social health of young people. Aggressiveness, cruelty, drunkenness, drug addiction, reduction of the moral taboos - that is what society is facing now.

Keywords: Physical health, youth, physical culture, society.

А. Г. Нарскин, В. С. Молчанов, Н.П. Литовкин
Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь
E-mail: Molchvitaly@yandex.ru

ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БИОИМПЕДАНСНОГО АНАЛИЗА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОСТАВА ТЕЛА В СИЛОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

В статье изложено описание основных показателей состава тела, особенности биоимпедансного анализа и его роль в подготовке спортсменов в силовых видах спорта.

Ключевые слова: Биоимпедансный анализ, силовые виды спорта, жировая масса, мышечная масса.

Биоимпедансный анализ – это контактный метод измерения электрической проводимости биологических тканей, дающий возможность оценки широкого спектра морфологических и физиологических параметров организма. Он отличается от других методов относительной простотой измерения и точностью результатов. В биоимпедансном анализе измеряются активное и реактивное сопротивления тела человека или его сегментов на различных частотах. На их основе рассчитываются характеристики состава тела, такие как жировая, тощая, клеточная и скелетно-мышечная масса, объем и распределение воды в организме.

Импедансметрия определяет жировую и безжировую массу, процентное содержание жира в организме, индекс массы тела (показатель используемый для оценки степени ожирения и истощения), основной обмен веществ, активную клеточную массу (мышцы, органы, мозг и нервные клетки), количество внеклеточной, внутриклеточной и общей жидкости, соотношение Na/K. Современные спортсмены и тренеры хорошо понимают важность достижения и поддержания оптимальной массы тела для демонстрации высоких спортивных результатов. Соответствующие размеры, состав тела и телосложение имеют большое значение для достижения успеха почти во всех спортивных дисциплинах, не исключение и силовые виды спорта, такие как пауэрлифтинг, атлетизм, гиревой спорт и армрестлинг.

Методы оценки компонентного состава тела применяются для характеристики состояния тренированности спортсменов. Под тренированностью в спорте принято понимать уровень развития функциональных возможностей различных систем организма и приспособленности их к возрастающим физическим нагрузкам. Судить об уровне физической подготовленности спортсменов на всех этапах тренировочного процесса в режиме мониторинга позволяют биоэлектрические параметры и показатели состава тела. Они также дают возможность оперативного обследования спортсменов в динамике тренировочного цикла. Состав тела рассматривается в спорте как один из факторов, определяющих результативность спортивной деятельности. Использование биоимпедансного анализа в практике спортивных тренеров и врачей только начинается, но уже получены некоторые результаты и выработаны методические подходы к проведению обследования спортсменов.

Отличительной особенностью метода биоимпедансного анализа является возможность оперативного обследования спортсменов в динамике тренировочного цикла силами штатного медицинского персонала спортивных клубов и школ. Это позволяет судить об уровне физической подготовленности спортсменов на всех этапах тренировочного цикла в режиме мониторинга.

Основными задачами применения биоимпедансного анализа в силовом спорте и спортивной медицине являются:

1. Оценка оптимальных значений параметров состава тела для конкретных видов спорта и в зависимости от уровня квалификации спортсменов.

2. Мониторинг состояния тренированности спортсменов на этапах тренировочного цикла и в ходе подготовки к соревнованиям.

3. Выявление особенностей и контроль эффективности восстановительных процессов в организме спортсмена после тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

4. Мониторинг биоимпедансных параметров отдельных мышечных групп при силовых нагрузках и профилактика нарушений, связанных с неадекватным выбором режима питания и тренировочных нагрузок [1, с.125].

Для осуществления анализа обычно берутся следующие основные показатели состава тела спортсменов: жировая масса, активная клеточная масса, скелетно-мышечная масса и фазовый угол.

Жировая масса – ведущий компонент телосложения, определяющий внешний вид человека. Избыток жировой массы снижает мобильность организма, а так же увеличивает массу тела, что не позволяет попасть в нужную весовую категорию, что характерно для спортсменов в силовых видах спорта, поэтому у квалифицированных спортсменов наблюдаются пониженные значения % ЖМТ. Вместе с тем, дефицит жировой массы может приводить к серьезным нарушениям здоровья. В практике спортивной медицины рекомендуется информировать тренеров и спортсменов об оптимальных для данного вида спорта, а также минимально допустимых значениях %Ж Т.

Активная клеточная масса (АКМ) является частью массы тела без жира. Она состоит из мышц, органов, мозга и нервных клеток. Для того, чтобы активная клеточная масса играла роль мотора организма, ее нужно правильно питать. Очень важно при снижении веса терять именно жир и сохранять неизменной активную клеточную массу, что необходимо иметь ввиду при похудении для перехода в другую весовую категорию так как, похудев за счет уменьшения АКМ спортсмены рискуют уменьшить силовые способности и ухудшить процессы восстановления организма после тренировок.

Поэтому необходимо, чтобы активная клеточная масса поддерживалась благодаря физической активности и сбалансированному питанию. Процентная доля является частью участвующих в обмене веществ АКМ клеток в тощей массе. В норме она составляет для женщин свыше 50%, а для мужчин свыше 53% [2, с.57]. У представителей силовых видов спорта этот показатель может быть несколько еще выше. Низкий показатель процентной доли АК может служить указателем на недостаточность питания. Увеличение доли АКМ соответствует увеличению уровня работоспособности организма.

Фазовый угол – параметр, характеризующий ёмкостные свойства клеточных мембран, жизнеспособность биологических тканей, состояние клеток организма, уровень общей работоспособности, активности (интенсивности) обмена веществ. По величине данного показателя определяется биологический возраст, т.е. соответствие физических параметров организма фактическому его возрасту.

Считается что, чем выше фазовый угол, тем лучше состояние тканей. Фазовый угол рассматривается как количественный индекс состояния мышечной ткани и общего метаболизма в организме, его изменение характеризует динамику метаболических процессов, а повышение в допустимых пределах свидетельствует об улучшении состояния тканей и уменьшении биологического возраста организма.

Значения фазового угла в диапазоне 5,4 – 7,8 градусов классифицированы как нормальные, в диапазоне 4,4–5,4 градусов – как пониженные, и менее 4 градусов – как низкие. Значения фазового угла, превышающие 7,8 градусов, были определены как повышенные. Нормальные и повышенные значения могут считаться благоприятным прогностическим признаком [3, с.73].

Изучение изменения фазового угла биоимпедансным методом позволяет оценить степень работоспособности. Уменьшение фазового угла может быть одним из признаков снижения работоспособности, накопления продуктов метаболизма и, как следствие, перетренированности спортсмена. Показатели значений фазового угла могут быть использованы так же в спортивном отборе в силовых видах спорта, так как позволяет выявить наиболее потенциально хороших спортсменов.

Скелетно-мышечная масса является частью активной клеточной массы и является важным компонентом тела, которая служит мерой адаптационного резерва организма и составляет в среднем 30-40% веса. Масса скелетных мышц зависит от уровня физической подготовки и пищевого фактора. Процент скелетно-мышечной массы в тощей массе в % – характеризует физическое развитие и уровень тренированности в силовых видах спорта. Биоимпедансная оценка скелетно-мышечной массы используется в спортивной медицине наряду с антропометрическими оценками для характеристики физического развития и уровня тренированности. По увеличению процента скелетно-мышечной массы и уменьшению жировой массы можно судить об эффективности тренировочного процесса. Занятия спортом в известной степени ликвидируют возможные диспропорции в увеличении мышечной массы. В то же время чрезмерные мышечные усилия приводят к стремительной гипертрофии мышечных волокон. С увеличением мышечной массы возрастает и мышечная сила. Таким образом, диагностика состава тела в силовых видах спорта важна при: определении уровня общей работоспособности, оценке адаптации к факторам среды обитания, определении резервов организма, прогнозировании спортивных результатов.

Биоимпедансная диагностика позволит грамотно достигнуть оптимального баланса между количеством жировой массы, мышечной массы и воды в организме в процессе восстановления и физических нагрузок, подобрать суточный рацион питания, разработать индивидуальную программу коррекции массы тела исключительно за счет воды и жиров, а не мышечной массы.

Литература

1. Николаев, Д.В. Биоимпедансный анализ состава тела человека/Николаев. М.: - Наука, 2009. – 392 с.
2. Брожек, И. Определение компонентов человеческого тела/И. Брожек//Вопр. антропол. 1960. – № 5. – С. 57.
3. Иванов, Г.Г. Биоимпедансный метод определения состава тела / Г.Г. Иванов. – М.: Вестник РУДН, сер. "Медицина", 2000. – № 3. – С. 73.

The article presents a description of the main measures of body composition, features of bioimpedance analysis and its role in training athletes in power sports.

С. В. Котовенко, А. А. Белых, Н. П. Литовкин
УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»,
г. Гомель, Республика Беларусь

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

В последних научных исследованиях, связанных с проблемами смертности, говорится, что регулярная физическая нагрузка в минимальном объеме двадцати минут в день, в виде ходьбы, снижает риск внезапной смерти на половину. В научных публикациях последних лет можно заметить переосмысление причин многих человеческих недугов. Так, уже точно понятно, что развитие сахарного диабета и потребление большого количества углеводов не связано, а скорее являются фактором риска и причиной развития алиментарного ожирения. Весь мир обращается к физической активности, фитнесу, движению и здоровью. Однако в данную индустрию в качестве клиентов, приходят уже взрослые и финансово состоятельные люди, зрелого возраста первого периода. Приходят с букетом диагнозов и выраженной гиподинамией. Главным требованием для них к инструктору – тренеру, является мгновенный эффект тренировочных занятий. Однако чудес в физиологии не бывает. Адаптивные процессы протекают медленно. Адаптация к нагрузкам или к их отсутствию формируется годами и исправить ситуацию за несколько тренировок невозможно, а вот навредить – да. В своей статье мы попытались проанализировать адаптивные сдвиги, возникающие в организме вследствие регулярных физических занятий, на примере аппарата кровообращения, как наиболее активной и реактивной системы. Гипотезой наших исследований выступило учение белорусского ученого Н.И. Аринчина, о «периферических сердцах человека».

Периферическим сердцем можно назвать работающую скелетную мышцу, подключенную к центральному кровообращению. В своей ритмической активности процесса сокращение-расслабление, она активно участвует в кровотоке, а именно присасывает и изгоняет кровь по магистралям. И чем более тренирована скелетная мускулатура, тем выраженной данный эффект. В итоге, работающие мышцы, берут на себя часть функции гемодинамических насосов и разгружают сердечную мышцу. В процессе перестройки участвуют масса показателей как центрального, так и периферического кровотока, которые мы изучали в нашей работе с применением неинвазивной осциллометрической методики. Следует добавить, что наиболее активным и самым безответственным в плане здоровья возрастом, можно считать период от 16ти до 23х лет. В своей работе, мы приводим те изменения в аппарате кровообращения, которые наступают под воздействием регулярных физических нагрузок у студенческой молодежи, а так же их противоположность – результат перестройки показателей под воздействием спонтанной, не регламентированной двигательной активности, ограниченной бытовыми движениями.

Для этого мы проанализировали показатели аппарата кровообращения у студентов нашего вуза. В группу «здоровых и регулярно тренирующихся» мы отвели студентов факультета физической культуры, в качестве нетренированных, выбрали студентов биологического и физического факультетов. Про наличие регулярной физической нагрузки у студентов факультета физической культуры, говорит их учебный план, на две трети состоящий из спортивных предметов. Нагрузка на остальных факультетах состоит из аудиторных пар, за исключением обязательных физкультурных занятий, которые не компенсируют дефицита двигательной активности.

Все обследуемые были разделены по признаку пола и спортивной тренированности. Возрастной аспект не учитывался в силу его однообразия (возраст обследуемых от 19 до 22 лет). Обследование проводилось согласно требованиям, предъявляемым к инструментальной методике КАП ЦГ осм. «Глобус». Всего в исследовании принимали участие 161 человек, из них 70 мужчин и 91 женщина. Все они были разделены на две группы по признаку тренированности. В группе тренированных - 51 мужчина и 41 женщина. В группе нетренированных - 19 мужчин и 50 женщин. Было выполнено 239 измерений, результаты которых подвергли математической обработке.

В результатах, мы приведем два показателя: тип регуляции кровообращения и показатель состояния прекапиллярного русла.

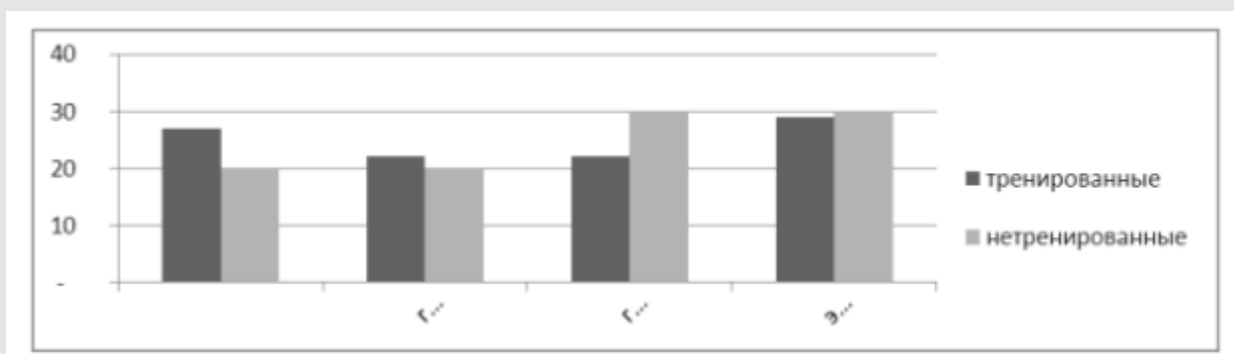


Рисунок 1 – Типы гемодинамики у тренированных и нетренированных мужчин

Считается, что для гиперкинетического типа ведущим механизмом в поддержании уровня среднего динамического давления крови является сердце с его большими СИ и мощностью сокращения левого желудочка при низких величинах общего периферического сопротивления. При гипокинетическом типе, наоборот, преобладающее значение в поддержании гомеостаза имеет артериолярный тонус, ОПСС в этом случае максимальное, а СИ и мощность сокращения левого желудочка - минимальные. Промежуточное положение занимает эукинетический тип.

В целом, в группах получены очень близкие данные так как группа студентов была очень однородной. Сравнение соотношения гемодинамических типов в выделенных группах показало, что среди студентов тренированных низкий процент людей с гиперкинетическим (22%) и гипокинетическим (22%) типами (рисунок 1), причем гипокинетического типа наблюдалось почти в три раза меньше по сравнению с группой нетренированных, и более высокий процент с эукинетическим типом.. Поэтому можно предположить, что сердце у тренированных мужчин работает в более выгодном, более экономичном режиме.

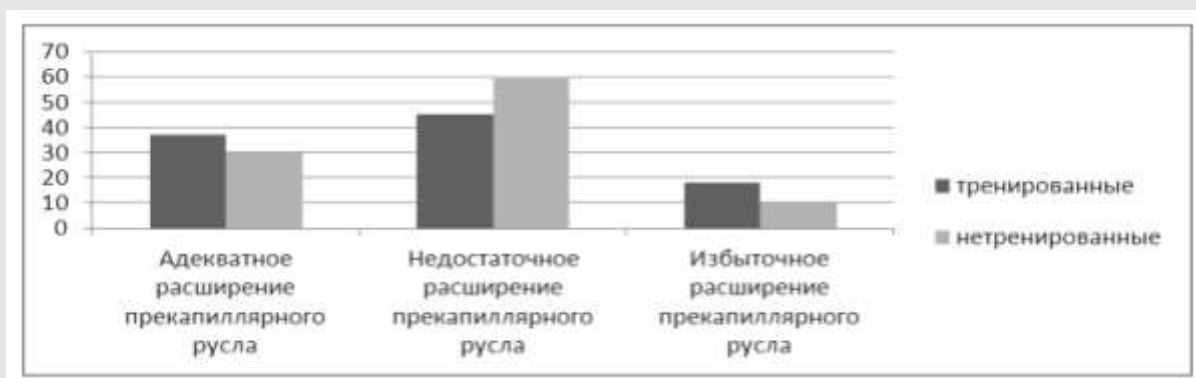


Рисунок 2 – Расширение прекапиллярного русла у двух групп мужчин

У нетренированных мужчин наблюдается выраженное недостаточное расширение прекапиллярного русла 60% (Рисунок 2) по сравнению с тренированными, т. к. пропускная способность артериального русла крупных артерий снижена. У нетренированных мужчин имеется выраженное перенапряжение в прекапиллярном русле, что в целом приводит к избыточной нагрузке на сердечнососудистую систему и снижаются функциональные резервы. Адекватное расширение прекапиллярного русла было отмечено у 37% тренированных и у 30% нетренированных мужчин. Избыточное расширение прекапиллярного русла зафиксировано у 18% тренированных мужчин, что можно связать с высокой адаптационными сдвигами сердечнососудистой системы.

Среди тренированных женщин доминирующее число занимает гиперкинетический тип гемодинамики (60%) и у нетренированных женщин 52%. В литературе наличие гиперкинетического типа кровообращения в покое характеризуется как ограничивающее резервные возможности гемодинамического ответа на фоне физической нагрузки. Гипокинетический тип составил у тренированных и нетренированных женщин приблизительно равные результаты 8% и 7% соответственно. Гипокинетический тип является более экономичным, т. е. сердечнососудистая система при этом обладает большим динамическим диапазоном. Таким образом, в результате исследования установлено, что среди типов гемодинамики у женщин преобладающим является гиперкинетический и смешанный, что видно из рисунка 6.

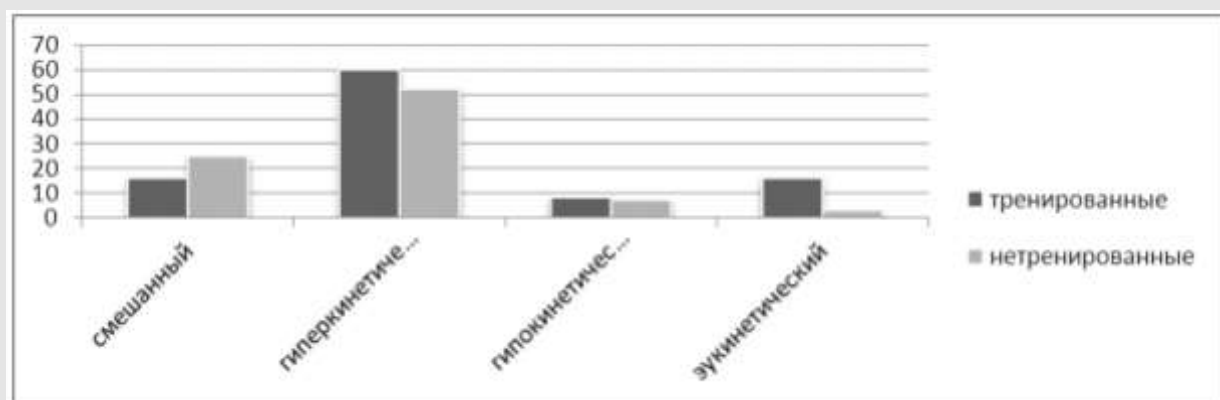


Рисунок 6 – Типы гемодинамики у тренированных и нетренированных женщин

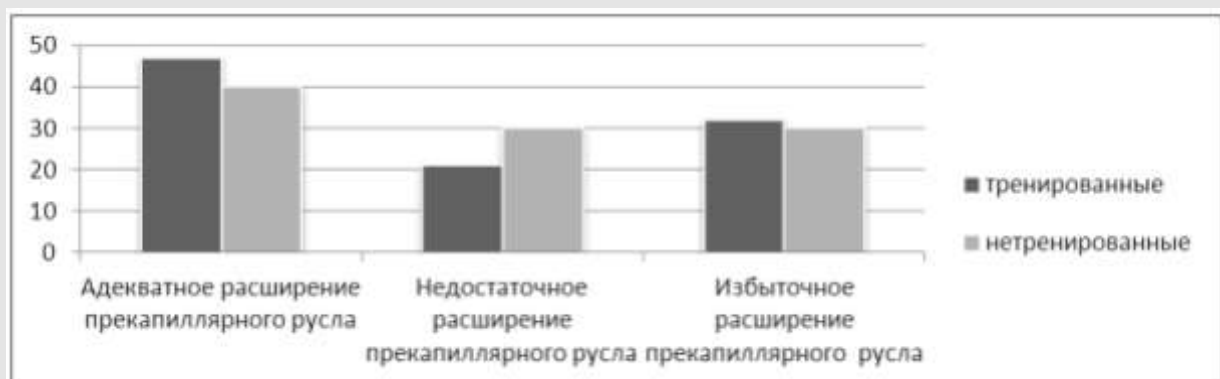


Рисунок 7 – Расширение прекапиллярного русла у двух групп женщин

Как видно из представленных в рисунке 7 результатов обследования, значение расширения прекапиллярного русла у женщин существенно не отличаются от мужчин.

У преобладающего числа тренированных наблюдается адекватное расширение прекапиллярного русла, т. к. имеются адаптационные сдвиги, которые повышают функциональные резервы сердечнососудистой системы. У 30% нетренированных женщин зафиксировано выраженное перенапряжение в сосудистых показателях, которые в значительной степени повлияли на недостаточное расширение прекапиллярного русла. В целом у нетренированных женщин наблюдается снижение функциональных резервов сердечнососудистой системы.

В ходе исследований был проведен однофакторный дисперсионный анализ показателей гемодинамики. Обследуемые парни и девушки были разделены на две группы: тренированных и нетренированных. Данные однофакторного дисперсионного анализа показывают, что средние значения показателей гемодинамики у тренированных парней достоверно отличается от среднего значения этих показателей у нетренированных парней (при $p = 0,00001$, $F = 30,9$).

По данным однофакторного дисперсионного анализа можно сделать вывод, что средние значения показателей гемодинамики у нетренированных девушек достоверно отличается от среднего значения этого показателя у тренированных девушек (при $p = 0,00000$, $F = 37,5$ для девушек).

Из вышеизложенного мы можем заключить, что формирование адекватных, физиологических, адаптационных реакций аппарата кровообращения на нагрузку происходит только при регулярном выполнении физических нагрузок. И рискнем предположить, что корни эпидемии сердечнососудистых заболеваний стоит искать в конце подросткового и начальном периоде зрелого возраста. Ведь если не болит, не значит что все хорошо.

Литература

1. Аринчин, Н.И. Периферические «сердца» человека. Мн.: Наука и техника, 1980, 80 с.
2. Меерсон, Ф.З. Адаптация, дезадаптация и недостаточность сердца. М.: Медицина, 1977, 344 с.
3. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры/В.Н. Селуянов. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 192 с.

Мои увлечения



Самое главное мое увлечение — это спорт. Каждый из нас выбирает тот образ жизни, который ему по душе. На здоровый образ жизни я был нацелен еще с детства. Поскольку моя будущая профессия связана с физкультурой и спортом, я много времени провожу в тренажерном зале. Мне всегда нравились физические упражнения. Пока я двигаюсь, я живу по-настоящему. Тренировочный процесс для меня — это не только физическое развитие, но и духовный рост.

Ты можешь изменить прическу или цвет волос, купить новый мобильный телефон или сменить стиль одежды. Но ничто так не изменит твое отношение к самому себе, как двигательная активность. Ведь неспроста говорят, что спорт кует характер.

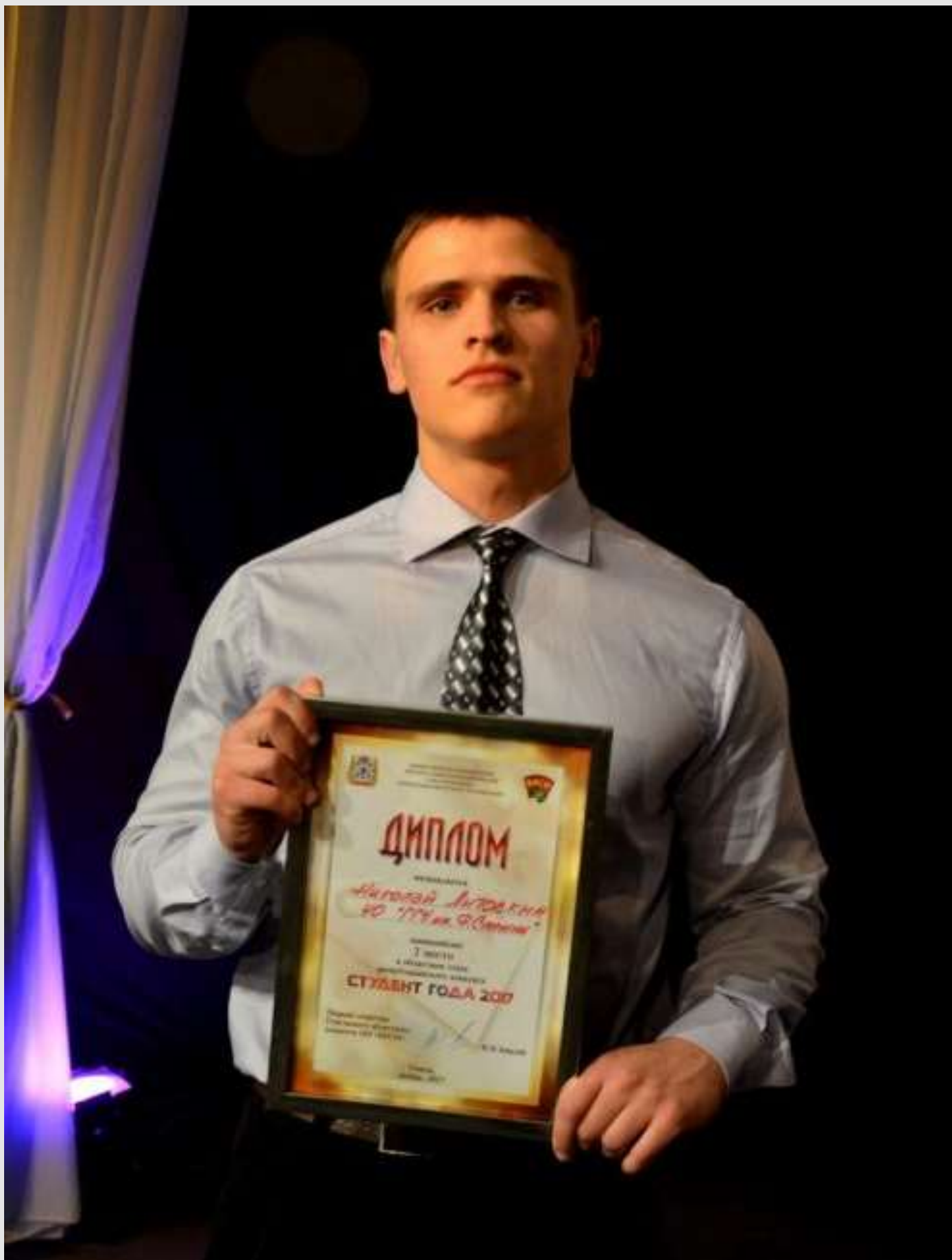
Еще одно увлечение, которое меня вдохновляет — музыка. Со школьных лет люблю петь. С детства участвовал в художественной самодеятельности. Тогда я и получил свой первый сценический опыт. В 16 лет написал свой первый трек.

В 2011 году окончил школу искусств по специальности баян и начал посещать музыкальную студию игры на гитаре. Сейчас мои музыкальные предпочтения зависят от настроения и компании.

В свободное от учёбы время люблю покататься на роликах, велосипеде, пообщаться с друзьями, попеть песни под гитару.

Очень люблю лето. Это время, когда можно окунуться в тишину и красоту нетронутой природы. Дым костра, палатки и песни под гитару — то, что доставляет мне наслаждение, то, что отрывает от повседневной суеты и позволяет задуматься над своей жизнью.

Я и БРСМ



В 2014 году в торжественной обстановке я был принят в ряды ОО «БРСМ». С тех пор союз молодежи для меня — это еще одна семья. Я принимаю активное участие в различных региональных и республиканских мероприятиях и акциях. Моя активная гражданская позиция не позволяет мне оставаться в стороне.

С 2017 года исполняю обязанности секретаря ПО ОО «БРСМ» факультета физической культуры ГГУ имени Ф. Скорины и являюсь членом студенческого совета вуза. Для меня это огромный опыт, благодаря которому я формирую в себе лидерские качества и умение вести за собой других.

Вовлекая молодежь в общественную, трудовую, культурную жизнь страны, мы изменяем мир к лучшему. С приятным чувством выполненного долга ощущаешь, что в этом есть и твоя заслуга.

В 2017 году мне выпала возможность представлять свой вуз на областном этапе республиканского конкурса «Студент года 2017», где я занял второе место. Впереди меня ждет финал, и я покажу всем, на что способен.

Мои достижения



Благодарности за период обучения в УО «ГГУ имени Ф. Скорины»

1. Благодарность за участие в концерте, посвященному 1 мая (распоряжение № 11 от 05.05.2016);
2. Благодарность за активное участие в празднике «Сожскі карагод» (распоряжение № 34 от 19.09.2016);
3. Благодарность за помощь в уборке урожая совхоза «Восток» (распоряжение № 49 от 25.10.2016);
4. Благодарность за участие в концерте «Гомель в лицах, судьбах, именах» (распоряжение № 58 от 28.11.2016);
5. Благодарность за участие в флешмобе «Зажигаем елку вместе» (распоряжение № 65 от 16.12. 2016);
6. Благодарность за участие в конкурсе «А ну-ка старшекурсник» (распоряжение № 11 от 03.04.2017);
7. Благодарность за активное участие и подготовку концерта, посвященному Празднику труда (распоряжение № 18 от 29.04.2017)
8. Благодарность за участие в Международном велокарновале (распоряжение № 23 от 17.05.2017);
9. Благодарность за участие в подготовке аудиторий факультета к ремонту (распоряжение № 49 от 06.10.2017);
- 10.Благодарность за участие в конкурсе «А ну-ка первокурсник!» (распоряжение № 53 от 30.10.2017);
- 11.Благодарность за участие в работе уборке льна (распоряжение № 54 от 16.11. 2017).

Відавцаў і рэдактар
ЗВЯЗДА

ДЫПЛОМ

**ПЕРШАЙ СТУПЕНІ
Ў НАМІНАЦЫІ**

«За творчасць і арыгінальнасць пры падрыхтоўцы
публікацый»

УЗНАГАРОДЖВАЕЦЦА

вучань 10 класа
ДУА «Галубіцкая сярэдняя школа»
Мікалай Літоўкін
за публікацыю «Салдат Перамогі»

Дырэктар – галоўны рэдактар
РВУ «Выдавецкі дом «Звязда»

А. М. Карлюкевіч
А. М. Карлюкевіч

Начальнік упраўлення інфармацыі
галоўнага ўпраўлення ідэалагічнай работы
Міністэрства абароны – прэс-сакратар

У. М. Макараў
У. М. Макараў





ОБЩЕСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ
«БЕЛОРУССКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ
СОЮЗ МОЛОДЕЖИ»
ГОМЕЛЬСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ



ДИПЛОМ

награждается

Николай Литовкин
УО "Гру им. Ф.Скорины"

занявший(ая)

2 место

в областном этапе
республиканского конкурса

СТУДЕНТ ГОДА 2017

Первый секретарь
Гомельского областного
комитета ОО «БРСМ»



И.В.Завалей

Гомель,
ноябрь, 2017



**ПЕРВИЧНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ОО «БРСМ»
УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
“ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ФРАНЦИСКА СКОРИНЫ”**

ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

ЛИТОВКИН НИКОЛАЙ

за активное участие в общественной
жизни университета

Секретарь ПО ОО «БРСМ»
УО «ГТУ имени Ф. Скорины»

Е.Н.Федоренко

г. Гомель, 2016 г.



**ПЕРВИЧНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ОО «БРСМ»
УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ФРАНЦИСКА СКОРИНЫ»**

ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

ЛИТОВКИН НИКОЛАЙ

за личный вклад в развитие
волонтерского движения «Доброе Сердце»
и участие в организации
благотворительных мероприятий

Секретарь ПО ОО «БРСМ»
УО «ГУ имени Ф. Скорины»

Е.Н.Федоренко

г. Гомель, 2017 г.

УО “Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины”

ГРАМОТА

награждается

Липовкин Николай

участник университетской акции

“Книга в моей жизни – это...”



Начальник отдела ОМИ

А.С.Лашкевич

Гомель, 2017



**ПЕРВИЧНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ОО «БРСМ»
УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ФРАНЦИСКА СКОРИНЫ»**

ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

ЛИТОВКИН НИКОЛАЙ

за реализацию молодежной политики и
активную гражданскую позицию

Секретарь ПО ОО «БРСМ»
УО «ГУ имени Ф. Скорины»

Е.Н.Федоренко

г. Гомель, 2017 г.

Обо мне в СМИ

The screenshot shows a news article on the website of Gomel State University named after Francis Skaryna. The article is titled "В ГГУ прошел отборочный этап республиканского конкурса «Студент года»" (The selection stage of the republican competition «Student of the Year» took place at GGU). The article is dated 31.10.2017 and is categorized as "Новости" (News). The text describes the selection process held in the main hall of the university on October 30, 2017. It mentions that three faculty members competed for the title of the best student of GGU in 2017: Nikolai Litovkin (Faculty of Physical Culture), Polina Zavrzykova (Faculty of Philology), and Oksana Rozina (Faculty of Foreign Languages). The program included three tests: a visit, an oratorical competition, and a video presentation. The jury members are listed as Nikolai Svetogor and Ekaterina Makarevich (secretaries of the GGU competition), Anastasiya Lashkevich (head of the GGU OMI), and Galina Pasalva (secretary of the Faculty of Foreign Languages).


The screenshot shows another news article on the same website. The article is titled "Студент факультета физической культуры занял второе место в областном конкурсе «Студент года»" (A student of the Faculty of Physical Culture won second place in the regional competition «Student of the Year»). The article is dated 17.11.2017 and is categorized as "Новости" (News). The text reports that Nikolai Litovkin, a 3rd-year student of the Faculty of Physical Culture, won second place in the regional competition. He shared the prize with the Mозырский государственный педагогический университет имени Шамякина (I place) and the Gomel Technical University named after P.D. Sukhoy (III place). A quote from the first secretary of the regional competition committee, Igor Zavalay, is included: "Сегодня вы разрушаете стереотилы, — именно такими словами охарактеризовал выступление нашего студента первый секретарь Гомельского областного комитета ОО «БРСМ» Игорь Завалей, который сам закончил факультет физической культуры ГГУ." (Today you are breaking stereotypes, — these were the words that characterized our student's performance by the first secretary of the regional competition committee, Igor Zavalay, who himself graduated from the Faculty of Physical Culture of GGU). The article also mentions that Nikolai is a sportsman and a composer, and that he performed his own song during the competition.

okbrsmgmel.by/news/lycye/16-11-2017-student-goda-2017

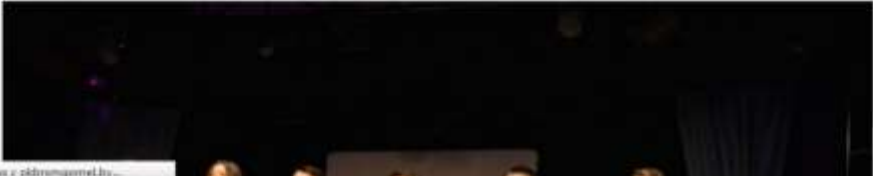
БРСМ МОЛОДЁЖЬ ГОМЕЛЬЩИНЫ
ИНТЕРНЕТ-ПОРТАЛ

ГЛАВНАЯ О НАС НОВОСТИ ПРОЕКТЫ КОНТАКТЫ

А вы знаете, кто стал СТУДЕНТОМ ГОДА-2017???



16 ноября 2017 года в Гомельском городском молодежном театре состоялся долгожданный областной этап республиканского конкурса «Студент года-2017». За право представить регион в финале республиканского конкурса боролись 6 студентов - победители отборочных этапов, которые прошли в учреждениях высшего образования области.



Передать данные с okbrsmgmel.by...


event.gsu.by/event/2- mesto-na-konkurse-student-goda/

Журнал куратора

Главная Факультеты Отчеты * Фильтрация мероприятий Контакты Администраторы

2 место на конкурсе «Студент года»

20.11.2017 Текущая Категория: 0




Студент 3 курса факультета физической культуры (группа ФК-31) Литовкин Николай достойно представил наш университет в областном этапе конкурса ОО «БРСМ» «Студент года» и занял второе место.

Николая пришли поддержать проректор по воспитательной работе Никитюк Ю.В., декан

Скачать отчеты от forms.getatic.com...

gsm.by/satiregion/news/subcategory/36897.html

ALLGOMELBY РЕКЛАМА ИЗДАТЕЛЬСТВО ПОДПИСКА ПРАВДА РАДИО Гомель 2...4 USD 1,998 - EUR 2,3576

В следующих номерах «Гомельский правды»: Как война повлияла на Константина Симонова и Александра Леонова

ПРАВДА ГОМЕЛЬ

НОВОСТНОЙ ПОРТАЛ

ПРАВДА РАДИО

НОМЕР В PDF

20.11.2017

Агрегатор новостей

Поиск по сайту

Например: Работа в Гомеле

ОБЩЕСТВО ЭКОНОМИКА ОБРАЗОВАНИЕ КУЛЬТУРА ЧП И КРИМИНАЛ СПОРТ ЗДОРОВЬЕ ИТ АВТО РЕГИОНЫ АФИША

Главная — новости — Культура — в Гомеле прошел областной конкурс «Студент года - 2017»

В Гомеле прошел областной конкурс «Студент года - 2017»

09-15 / 17.11.2017 Виктория Каштур

Студент третьего курса филологического факультета Мозырского педуниверситета имени И. П. Шамякина Ян Ковалев — победитель областного конкурса «Студент года-2017». Конкурс был организован Гомельским обкомом ОО «БРСМ».

Самое читаемое

- Концерт Софии Ротару при поддержке Анатолия Ярошенко и ансамбля «Собрыв»
- «Библионочь-2017» в библиотеке имени В. И. Ленина
- В Гомеле открылся «Музей печати»

Передать данные с gsm.by...

ТАЛОННА | А СЯДЗІ | ПЕРШЫНА ГЛАСНОГА РЕДАКТОРА | ФОТОГАЛЕРЭА | ЕСЬ ЗІМБЭС | РЕДАКАЦЫЯ | КІТАГОМ

Петрыкаўскія Чыны


Петрыков онлайн!

Актуальна | Здарэнні | Славетныя землі | Тэма тыдня | Абслугоўванне | Векапонае | Культура | 2017 — Год навукі
 Бяспека жыццядзейнасці | Калейдаскоп | Адукацыя | Выборы-2018 | Грамадства | Здаровы лад жыцця | Партрэты | На малодзёнай хвалі
 Рэдактарскі нататкі | Сяло | Падзеі | Фарбы жыцця | Прамысловасць

Разбуральнік стэрэатыпаў

Четверг, 23.11.2017 12:57. Рубрика: Актуальна, На нагадзінай шэс, Партрэты. Прагляд: 183

16 лістапада ў Гомелі адбыўся абласны конкурс "Студэнт года – 2017". Пераможцам яго стаў студэнт фінальнага факультэта МДПУ імя І. П. Шамякіна Ян Кавалёў, а нам змяліў І. Галубіна Мікалай Літоўкін, студэнт факультэта фізкультуры ГДУ імя Ф. Скарыны, заваяваў 2 месца. Пасля невялікага адпачынку Мікалай падрабіў адраснаў на нашы гітаны.



Іскаць...

Публікацыі

Распаздзіцца па гаспадарчы
Срэда, 25.11.2017 06:19

2 лістапада ў Гомелі адбыўся абласны конкурс "Студэнт года – 2017". Пераможцам яго стаў студэнт фінальнага факультэта МДПУ імя І. П. Шамякіна Ян Кавалёў, а нам змяліў І. Галубіна Мікалай Літоўкін, студэнт факультэта фізкультуры ГДУ імя Ф. Скарыны, заваяваў 2 месца. Пасля невялікага адпачынку Мікалай падрабіў адраснаў на нашы гітаны.

"Міс Восемь з БРСМ"
Фарма, 25.11.2017 07:22

1 лістапада ў Петрыкаўскім РДК пройшоў фінальны конкурс "Міс Восемь з БРСМ". За гэтым

Год быў прыбытковым

ВЫБОРЫ 2018

БЕТА

ТЕМА НЕДЕЛІ:


Галоўная ІТТ | Абітурыенту | Дзесяць тэмаў | Забавіліся | Мы на Олімпійскіх Іграх

Факультэт фізической культуры

ГЛАВНАЯ | АБІТУРЫЕНТУ | ЗАБАЎЛІЦЯ | НАША | ПАРТРЕТЫ | СПОРТ ЦЕНТР | ВІДЭАЦЕНТР

«Преодолей себя»

05 жніўня 2017 | Евгений Громов



В воскресенье, 4-го июля в Гомельском областном центре олимпийского резерва по игровым видам спорта прошли 17 ежегодные городские специальные спортивные игры под названием «Преодолей себя» для детей и молодежи с ограниченными возможностями. Организатором мероприятия выступил Гомельский городской исполнительный комитет. Студенты и преподаватели факультета физической культуры Гомельского государственного университета имени Ф. Скарыны традиционно приняли участие в организации и проведении праздника для детей. Студенты специализаций «Основы лечебной физической культуры» и «Основы физической реабилитации» на практике могли применить, полученные знания в области адаптивной физической культуры, по организации физкультурно-оздоровительной работы с людьми с ограниченными возможностями. Так же были проведены и занятия с учащимися.

Наши (Languages)
English version
Беларуская версія

Група факультэта

В КОНТАКТЕ

Офіцыйныя сайты
Універсітэцкі сайт
Гомельскі ўніверсітэт

TUT BY MEDIA, LLC (BY) | https://www.tut.by/ | Мінск

Рэдакцыя | TUT.BY | Фінансы \$2.0039 | Афіцыйна | Работа | 0 | Магазны | ТВ-від | TUT.BY

новости | Поиск | новости tut.by | Найти | Сообщить новость

Главное | Минск | Эксклюзив | Деньги и власть | Общество | В мире | Кругозор | Происшествия | Спорт | Ещё | Программы и проекты | Архив новостей

общество

В поле — женщины и студенты. Как Гомельщина толокой спасает лён: аграрии не справляются

1 ноября 2017 в 9:22
Елена Бачкова / Фото: Иван Ярынович / TUT.BY

«Дорожно-строительный, подходим ко мне. Это все, что ли? Сейчас пересчитаю, кого нет — ставлю прогул!», — слышится над округой грозное предупреждение. За полтора часа дороги из Гомеля в буда-кошелевские поля многих разморило, и выходить в мокроту и грязь из автобусов люди не спешат. Но придется, раз уж приехали.

сейчас читают

Укол в сердце: сексуальная медсестра из Тайваня покорила интернет-пользователей 28

В 300-летней статве Христа нашли "капсулу времени" 5

Дадут ли тебе кредит?

ПРОЙДИ ТЕСТ

ПЕРАМОГА

Студэнтам года можа стаць наш зямляк

30 кастрычніка ў ГДУ імя Францыска Скарыны адбыўся вузаўскі этап конкурсу "Студэнт года-2017".

Трое студэнтаў: з факультэтаў замежных моў, фізічнай культуры і філфака, якія зарэкамендавалі сябе ў навуковай, вучэбнай і грамадскай дзейнасці, прынялі ў ім удзел.

Конкурс складаўся з трох этапаў: візітоўкі, аратарскага майстэрства на тэму "Я і мая будучая прафесія!" і творчага нумара на тэму "Беларусь – крыніца натхнення".

У выніку пераможцам стаў выпускнік Галубіцкай сярэдняй школы, студэнт 3 курса факультэта фізічнай культуры Мікалай Літоўкін.

Па словах журы, студэнт спадабаўся з першых хвілін выступлення. Яго прамова кранула дакладнасцю, лаканічнасцю і вобразнасцю. А прачытаная гумарыстычна-сатырычная байка Улада Скамароха "Казёл-нарколаг" не пакінула сумненняў, хто стане пераможцам.

Далей малады аратар будзе прадстаўляць свой універсітэт на абласным этапе конкурсу.

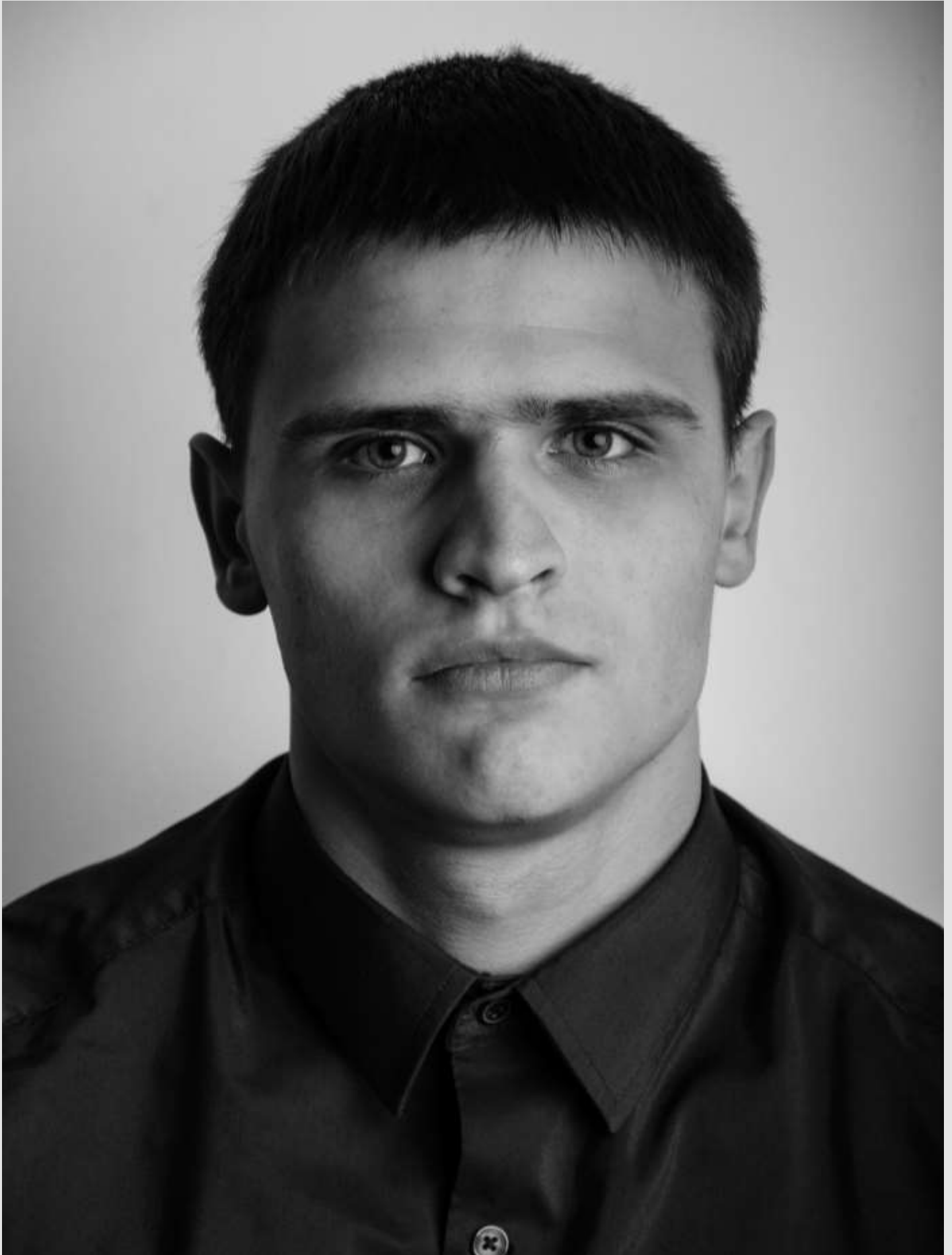
Усе ўдзельнікі былі адзначаны прызамі.

Наталля ЧАРНЯЎСКАЯ.

Фота з асабістага архіва Мікалая ЛІТОЎКІНА.



photogallery





С ректором ГГУ имени Ф.Скорины







ИПФ БЕЛАРУСЬ
НАЦІЯНАЛЬНЫ ЦЭНТРАЛЬНЫ СПАРТАК
ІНСТЫТУТ

НАЦІЯНАЛЬНЫ ЦЭНТРАЛЬНЫ СПАРТАК
ІНСТЫТУТ

IPF
BELARUS

Сядзіма
Сяргей
Павел
178.8

Сядзіма
Сяргей
Павел
178.8

Сядзіма
Сяргей
Павел
178.8

Сядзіма
Сяргей
Павел
178.8

ELEIKO







ПОДДЕРЖИВАЕТСЯ КОМПЛЕКСНОМ СПОНСОРСТВОМ ОТ
ФЕДЕРАЦИИ БИОТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО И
КЛАССИЧЕСКОГО ПАУЭРЛИФТИНГА
A MEMBER OF
IPF
BELARUS

ELEIKO
25
ELEIKO
25

ELEIKO

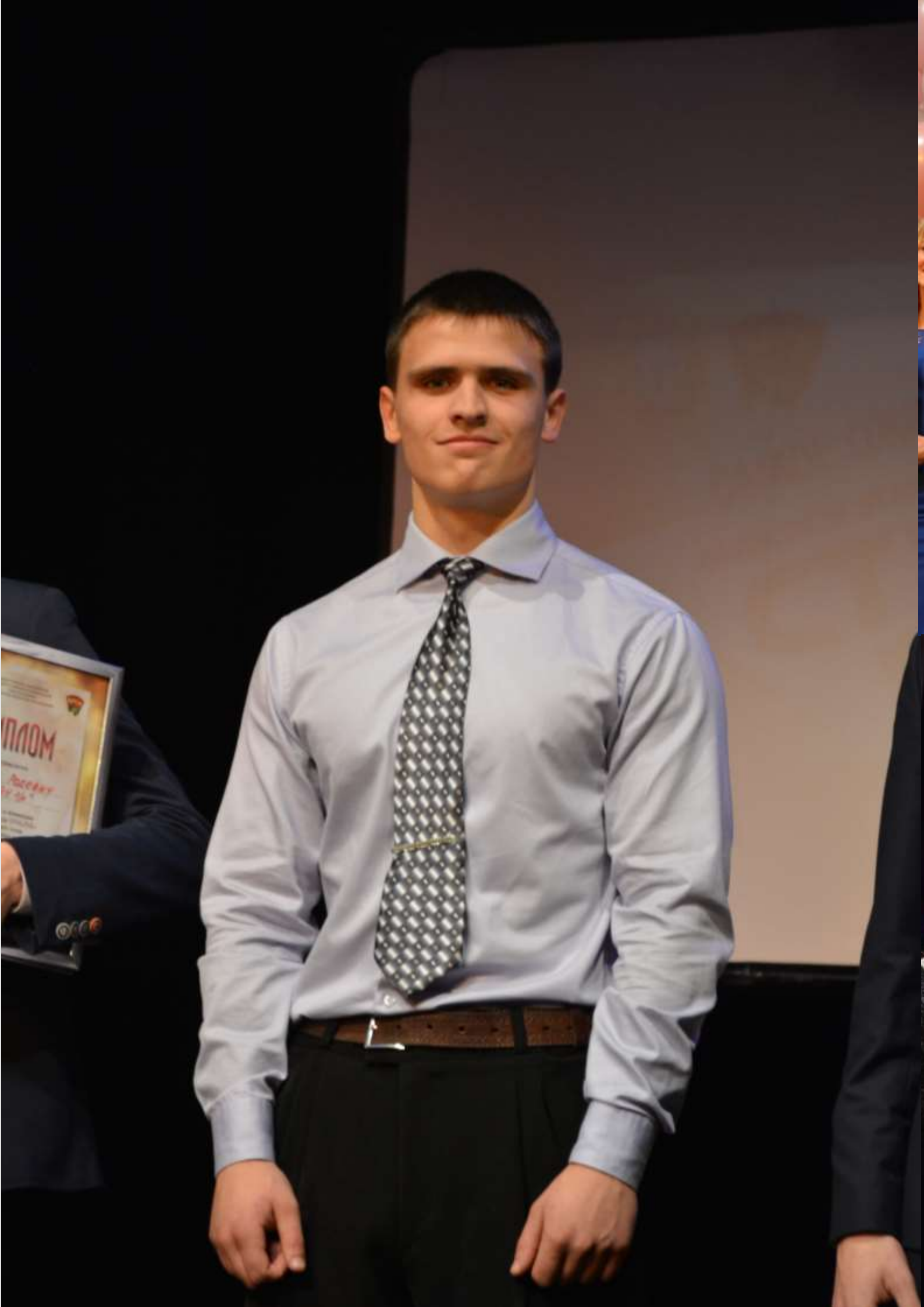




Областной этап "Студент года 2017"











ДИПЛОМ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ЭКОНОМИКИ ФАКУЛЬТЕТА ЭКОНОМИКИ РБГУ им. Ф. Скорины

Андрей Антонович
УО "ГГУ им. Ф. Скорины"

ИМЕННИКОМ
2 МЕСТО
в областном этапе
республиканского конкурса

СТУДЕНТ ГОДА 2017

Подпись: *Н. Н. Заславский*
Гомельский филиал
Учреждения образования
УО "ГГУ им. Ф. Скорины"

Н. Н. Заславский

Гомель,
апрель, 2017





























**Если не я, то кто?
Когда, если не сейчас?**

Автор журнала: Галина Ласаева

