

Вот почему немаловажно следить за своим питанием. Растительная пища особенно богата магнием: это необработанные зерновые, крупы и бобовые, инжир, орехи, миндаль, зеленые овощи, бананы. А также кефир, авокадо, черный шоколад, куриное мясо, тыквенные семечки, морепродукты. К слову, морская капуста – главная по содержанию далеко не только йода, но и магния: если съесть всего 100 граммов, можно получить треть суточной нормы макроэлемента. Также этот минерал можно получить из специальных добавок, так называемыми БАДы, но перед их употреблением лучше проконсультироваться с врачом.

Магний, в котором нуждается организм, чрезвычайно важен для здоровья в целом, его нехватка может повлечь за собой целый ряд симптомов, включая мышечные спазмы, усталость и нерегулярное сердцебиение.

Исходя из выше рассмотренной информации, нужно помнить, что самое главное в любом спорте – это внимательное отношение к своему организму, а это правильный рацион питания, включающий в себя необходимые микроэлементы, в особенности магний, для нормального функционирования организма и достижения высоких результатов в спорте.

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ,  
ИМЕЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ**  
**Колосько Дарья (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)**  
**Научный руководитель – Е. В. Болбас**

В связи со сложившейся обстановкой в нашей стране после аварии на ЧАЭС увеличилось количество заболеваний щитовидной железы у студентов. Этой проблеме стоит уделить особое внимание, а также разрабатывать и применять методики физического воспитания студентов с данными заболеваниями.

В настоящее время в вузах наблюдается увеличение количества студентов с заболеваниями эндокринной системы, в частности щитовидной железы. Это связано с тем, что большинство нынешних студентов были рождены спустя несколько десятилетий после аварии на Чернобыльской атомной электростанции (26 апреля 1986 г.). Щитовидная железа – один из органов, наиболее подверженных риску возникновения онкологических заболеваний и новообразований в результате радиоактивного загрязнения. Особенно высок риск для детей. Эксперты считают, что количество заболеваний раком щитовидной железы среди подрастающего поколения будет расти ещё в течение многих лет.

Щитовидная железа является составной частью системы нейрогуморальной регуляции функций организма. Физические упражнения оказывают существенное влияние на работу желез внутренней секреции. Этим объясняется широкое использование физических упражнений при расстройствах функции эндокринных желез.

Студентов, имеющих заболевания щитовидной железы, целесообразно выделять в отдельную лечебную группу. Основными задачами физического воспитания в данной группе являются:

- укрепление здоровья;
- уменьшение последствий заболевания;
- содействие правильному физическому развитию, устранению недостатков физического развития;
- повышение физической активности органов систем, ослабленных болезнью.

На занятиях по физическому воспитанию со студентами, имеющими болезни, связанные со щитовидной железой, следует использовать следующие методы и средства физической культуры: лечебная физическая культура (ЛФК), дозированная ходьба, лечебная гимнастика, занятия на свежем воздухе и др. Лечебная гимнастика и ЛФК включают в себя общеразвивающие, дыхательные упражнения, на расслабление в различных исходных положениях. Рекомендуются также упражнения с предметами (гимнастической палкой, набивными мячами, фитболами и др.). Темп медленный и средний. Особое внимание следует уделять дозировке нагрузок, не допускать переутомления.

Таким образом, при работе со студентами, имеющими заболевания щитовидной железы, следует применять определенные методики и упражнения, приведенные выше, и уделять особое внимание дозировке нагрузки. Также важно учитывать характер заболевания и индивидуальные особенности занимающихся.

## **КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ Корнейчук Милана (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь) Научный руководитель – А. А. Борисок**

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это основа профессионального долголетия. Одна из составляющих ЗОЖ – двигательная активность, которая способствует поддержанию работоспособности, стрессоустойчивости, эмоциональной устойчивости.

Первокурсники, попадая на новую ступень образования (высшая школа), проходят период адаптации к способам организации занятий (в средней школе 45 минут – в университете 90 мин), к интенсивности и объему физической нагрузки.

*Цель нашей работы* – провести контроль физической нагрузки на занятиях по физической культуре студентов первого курса, специальности «Дошкольное образование», факультета дошкольного и начального образования в УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И. П. Шамякина».