

Международной научно-практической интернет-конференции, 16–17 мая 2018 г., Минск, Беларусь / БГУ, Фак. социокультурных коммуникаций, Каф.экологии человека; редкол.: И. В. Пантюк (отв. ред.) [и др.]. – Минск: БГУ, 2018 г. – С. 234-237.

4.Рубизова, А.А. Гиподинамия – болезнь цивилизации/А.А. Рубизова, Д.Р. Жданова, М.О. Джейранова // Бюллетень медицинских Интернет-конференций (ISSN 2224-6150), 2017.– Том 7. –№ 6.– 1031с.

УДК 619:614.48.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОК

Кендыш Т.В., научный руководитель **Сидоров В.В.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Физическое воспитание в системе образования традиционно ответственно за физическое развитие и физическую подготовку молодого поколения к жизни. В Республике Беларусь, как и в других развитых странах, существуют демографические угрозы: неблагоприятная возрастная структура населения, связана, в первую очередь, со старением населения; уменьшение числа браков, низкий уровень рождаемости, в результате чего не восполняется численность граждан; недостаточно высокая продолжительность жизни; сокращение численности сельского населения. Главной причиной снижения численности населения в нашем государстве, является низкий уровень рождаемости, обеспечивающий воспроизводство населения только на 62%. В условиях демографического кризиса в стране сохранение здоровья беременных женщин, в частности студенток, является важной государственной задачей [1].

В Республике Беларусь физическое воспитание функционирует и развивается на основе опыта и традиций советской системы физического воспитания. Теоретико-методические основы и содержание этой системы были ориентированы на подготовку подрастающих поколений к определенным условиям жизни. В настоящее время эти условия изменились. Они предъявили новые требования к физическому воспитанию [2].

Физическое воспитание формирует систему ценностных ориентаций личности на здоровый образ жизни, обеспечивает мотивационную, информационную, функциональную и двигательную готовность к нему. Оно осуществляется в соответствии с общими и специфическими для него закономерностями, принципами и правилами педагогического процесса. Влияет на интеллектуальные, психические, морально-волевые и другие качества личности.

Социально значимыми результатами физического воспитания являются физическая подготовленность и физическое развитие занимающихся, знания, двигательные и методические умения, навыки и привычки, необходимые для физического самовоспитания, формирования здорового образа жизни, культурной организации свободного времени. К ним относятся также физическое и духовное оздоровление, повышение сопротивляемости организма заболеваниям, физическая реабилитация и рекреация [3].

Известно, что физическая культура в учреждениях высшего образования представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности молодых людей, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил; формирование таких общечеловеческих ценностей, как укрепление здоровья, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Отсутствие значимой положительной динамики естественного прироста населения во многом обусловлено ухудшением состояния здоровья, увеличением числа гинекологических заболеваний и низким уровнем

психофизического потенциала состояния здоровья женского населения. Усугубляют отрицательную ситуацию утрата культурных ценностей в обществе, формирование нового стиля сексуального поведения девушек, а также курение, употребление алкоголя, то есть факторы риска, негативно влияющие на физическое состояние и особенно на психофизический потенциал состояния здоровья студенток [5].

Программа по дисциплине «Физическая культура» предусматривает вариативный компонент, который предполагается наполнить содержанием с целью привлечения студенток с различными триместрами беременности к занятиям физической культурой в процессе обучения в учреждении высшего образования. Это избавит преподавателя от необходимости аттестовывать студентку лишь по уровню теоретических знаний, а также позволит подготовить организм будущей матери к родам. Физические упражнения для беременных – это сильное средство воздействия на организм здоровой беременной студентки. Правильное применение даже простых физических упражнений дает положительный, оздоровительный эффект.

На занятиях для беременных студенток должны решаться следующие задачи:

1. Улучшить обмен веществ.
2. Укрепить мышцы брюшного пресса, спины, таза, нижних конечностей.
3. Сохранить подвижность тазобедренных и других суставов.
4. Обучить правильному дыханию и произвольному расслаблению мышц.
5. Улучшить работу сердечно-сосудистой системы, легких и кишечника.
6. Активизировать кровообращение и устранить застойные явления в малом тазу и нижних конечностях.
7. Обеспечить достаточное насыщение кислородом крови матери и плода [4].

На протяжении второго и третьего триместров беременности студентками могут выполняться и должны по мере своих возможностей комплексы физических упражнений в обычном умеренном темпе, направленные на все группы мышц.

Физическое воспитание в учреждении высшего образования позволит разносторонне воздействовать на личность. На данный момент многие социально значимые результаты физического воспитания достигаются лишь частично. Как недостаточный может быть оценен уровень физической подготовленности девушек и женщин. Все это свидетельствует о проблеме физической подготовки студенток [3].

Базовый и вариативный компонент программы по дисциплине «Физическая культура» не рассматривают вопросы, связанные с беременностью, посещения занятий по физической культуре, выставления зачета беременным студенткам обучающихся в учреждении высшего образования. Физическая культура является одним из важных факторов физического, психического, интеллектуального развития и укрепления здоровья беременных студенток. В то же время в большинстве случаев беременная студентка не в состоянии выносить здорового ребенка. Это свидетельствует о проблеме подготовки беременных студенток. Причина этой проблемы заключается в несоответствии полученного физкультурного образования в учреждении высшего образования, поскольку программой не предусмотрено теоретических и практических занятий с беременными студентками. Следствием этой проблемы являются отклонения в физическом, психическом, интеллектуальном развитии детей, дающие тяжелые рецидивы в последующей их жизни [4].

Факультативные занятия для беременных предусматривают выполнение специально подобранных физических упражнений, допустимых и показанных во время беременности, исходя из данных: возраста, состояния здоровья, справки от врача, сопутствующих заболеваний, срока и течения беременности, физического развития, степени адаптации к занятиям физической культуры и анамнеза [6].

Заключение. Таким образом, внедрение в образовательный процесс возможности теоретических занятий для беременных студенток, обучающихся в учреждении высшего образования, позволит существенно повысить уровень знаний в подготовки организма студенток к родам так как установлено, что регулярные занятия оказывают положительное

влияние на частоту сердечных сокращений и артериальное давление, способствуют увеличению жизненной емкости легких и динамометрии, и, как итог, выставление зачета по дисциплине «Физическая культура» не будет основан только на уровне теоретических знаний. Помимо вышесказанного занятия физической культурой беременными студентками способствует повышению демографии в Республике Беларусь.

Литература.

1. Абрамченко, В.В. *Лечебная физкультура в акушерстве и гинекологии* / В.В. Абрамченко, В.М. Болотских. – СПб.: СпецЛист, 2007. – 200 с.

2. Бальсевич, В.К. *Физическая культура: молодежь и современность* / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // *Теория и практика физической культуры*, 2005. – С. 2–4.

3. Григорьев, В.И. *Кризис физической культуры студентов и пути его преодоления* / В.И. Григорьев // *Теория и практика физической культуры*, 2004. – С. 54–61.

4. Зайцев, В.П. *Основные положения физической рекреации в высшем учебном заведении* / В.П. Зайцев, С.В. Манучарян, С.И. Крамской [и др.] // *Физическое воспитание студентов*, 2010. – С. 46–48.

5. *Физическая культура: типовая учеб. Программа для высш. учеб. заведений* / сост.: В.А. Коледа [и др.]; под ред. В.А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.

6. Холодов, Ж.К. *Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед.* / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: «Академия», 2004. – 480 с.

УДК 619:614.48

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ТРАВМ

Клименок А.В., Захаровская М.К. научный руководитель **Васильев А.А.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебска, Республика Беларусь

Реабилитация после травм является важной частью комплексного лечения пациентов, которые получили травму. Физическая активность при реабилитации имеет не только положительные эффекты на физическое состояние, но и является важным фактором в психологической адаптации к новым условиям жизни.

При выборе методик и программ реабилитации после травм необходимо учитывать различные факторы - тип, местонахождение и тяжесть повреждения, возраст и состояние пациента, наличие сопутствующих заболеваний и т.д [1].

Основными методами реабилитации после травм являются физиотерапия.

Физиотерапия – это метод лечения заболеваний, использующий воздействие на организм различных физических факторов. Такой подход позволяет устранять различные нарушения в организме без применения медикаментозной терапии и без хирургического вмешательства. Физиотерапевтические методы используются как самостоятельное лечение, так и в комплексной терапии в сочетании с другими видами лечения.

Основные виды физиотерапии:

1. Ультразвуковая терапия. Это метод лечения, основанный на воздействии ультразвуковых волн на ткани организма. Ультразвук провоцирует в организме следующие изменения: улучшается кровообращение, ускоряется обмен веществ, уменьшается отек тканей, происходит стимуляция регенерации и повышается тонус мышц.

2. Лазеротерапия. Лечебное действие лазера основывается на его способности проникать в ткани на глубину до 5 см и воздействовать на клетки, ускоряя их регенерацию. Лазерная терапия применяется при заболеваниях позвоночника, суставов, а также чтобы устранить боль.