

На 2 курсе студентов обучают составлению комплекса утренней гигиенической гимнастики, значение которой заключается в оздоровительном эффекте, в улучшении функциональных показателей физического развития и физической подготовленности, а также в снижении психозмоционального напряжения.

На 3 курсе – обучают составлению комплекса упражнений производственной гимнастики профессиональной направленности. Основной задачей комплекса является повышение профессиональной работоспособности врачей, за счет выполнения специально подобранных упражнений, направленных на восстановление работоспособности.

Комплексы производственной гимнастики могут выглядеть следующим образом:

- физкультурная пауза – как форма активного отдыха, позволяющая предупредить утомление и способствующая поддержанию более высокой работоспособности;

- физкультурная минутка – как малая форма активного отдыха, позволяющая снизить местное утомление, возникающее при длительном сидении в рабочей позе, сильном напряжении внимания, зрения и т.д. Чаще всего используется в режиме рабочего дня работников умственного труда;

- микропауза активного отдыха – как самая короткая форма производственной гимнастики, цель которой – снизить утомление.

Практическое выполнение составленных комплексов студенты демонстрируют перед группой студентов, занимающихся на учебных занятиях, овладевают командным голосом, учатся организовывать и судить соревнования по различным видам спорта [2].

Овладение данными знаниями позволит будущему врачу целенаправленно влиять на многие стороны организации здорового образа жизни в семье и трудовом коллективе, в том числе на гигиеническое воспитание, привитие навыков занятий физической культурой и спортом.

Высокая квалификация и компетентность врача, успех в его практической работе будут достигнуты в том случае, если он грамотно сможет применить различные виды физических упражнений для профилактики и лечения различных заболеваний.

**Литература.** 1. Гзовский, Б. М. Организация физического воспитания студентов / Б. М. Гзовский, В. Н. Кряж. – Минск : Вышэйшая школа, 2001. – С. 96–97. 2. Григорович, Е. С. Физическое воспитание в жизни студента : учебно-методическое пособие / Е. С. Григорович, А. М. Трифименко, В. А. Переверзев. – Минск, 2000 – 38 с. 3. Тихонов, В. Н. Современное состояние и развитие видов гимнастики : учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры / В. Н. Тихонов. – Малаховка, 2007. – 175 с.

УДК 796.011.3

## **ПОВЫШЕНИЕ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Онищук О.Н., Гришанович Н.А.**

Учреждение образования «Международный государственный экологический институт имени А. Д. Сахарова» Белорусского государственного университета,  
г. Минск, Республика Беларусь

Анкетирование студентов позволило выявить их предпочтения в выборе средств физической культуры (пилатес и каратэ). Проведение занятий данной направленности способствовало повышению активности и физической подготовленности студентов.

В настоящее время для улучшения самочувствия и здоровья человека используют

разнообразные средства физической культуры. Они могут быть представлены в виде систем оздоровления (йога, пилатес), видов и элементов спорта (легкая атлетика, плавание), разновидностей двигательной активности (скандинавская ходьба) и т.д. При этом все большей популярностью пользуются не отдельные оздоровительные системы и средства, а синтез нескольких из них (каратэ-аэробика, йога-пилатес, аквааэробика и т.д.)

Организация и методика учебного процесса студентов специального учебного отделения имеет свои особенности. У них наблюдается несколько различных заболеваний и значительно снижен уровень физической подготовленности. Опыт работы с данной категорией студентов показывает, что при оптимальной организации занятий по физической культуре повышается умственная и физическая работоспособность занимающихся, происходит скорейшая адаптация к психоэмоциональным нагрузкам. Однако данные положительные изменения наблюдаются лишь при систематических занятиях физической культурой и постоянной заинтересованности студентов. Исходя из этого, актуальным становится поиск различных средств, применяемых на занятиях по физической культуре.

В типовой учебной программе для учреждений высшего образования «Физическая культура» в разделе «Современные оздоровительные системы» кратко описаны некоторые из современных оздоровительных систем и средств (аэробика, калланетика, шейпинг, йога и др.), которые рекомендовано использовать на занятиях для повышения функциональных возможностей организма и развития двигательных способностей студентов [1]. Выбор данных систем и средств зависит преимущественно от компетентности преподавателя по физической культуре. Однако для повышения заинтересованности студентов занятиями по физической культуре необходимо ориентироваться на те средства физической культуры, которые предпочитают обучающиеся.

Для выявления средств физической культуры, которые в большей степени интересуют студентов, нами проведено анкетирование обучающихся учреждения образования «Международный государственный экологический институт имени А. Д. Сахарова» Белорусского государственного университета первого курса специального учебного отделения (n=17) и установлено, что большинство из них (82%) отдают предпочтение не одному из предложенных средств физической культуры (йога, пилатес, каратэ, калланетика, дыхательная гимнастика, стрейчинг, плавание), а двум видам: пилатес и каратэ.

Пилатес – система физических упражнений, разработанная Иозефом Пилатесом в начале XX века в целях укрепления здоровья. В ней используются упражнения, способствующие развитию силовых и координационных способностей, гибкости. В настоящее время система пилатес пользуется значительной популярностью в мире, что свидетельствует о ее эффективности [2].

Основными принципами системы пилатес являются: дыхание; концентрация; точность и контроль; плавность; изоляция и релаксация; регулярность и выносливость. Эти принципы необходимо соблюдать при выполнении любого упражнения системы пилатес, так как, по мнению И.Пилатеса, только в этом случае будет достигнут максимальный оздоровительный эффект занимающимися [3].

В процессе проведения занятий физической культурой со студентами специального учебного отделения можно активно использовать систему пилатес. Она способствует решению основных задач физической культуры, а также позволяет улучшить состояние опорно-двигательного аппарата, систем и функций организма студентов [4].

Каратэ – вид единоборства, которое зародилось в Китае, но свое название, развитие и распространение получило в Японии в начале XX века вследствие популяризации его мастером Гичином Фунакоши [5]. Данный вид единоборства включает различные стойки и перемещения в них, удары (преимущественно руками и ногами), защитные действия и различные приемы. Соревновательная программа представлена двумя разделами каратэ: кумитэ (поединок с соперником) и ката (воображаемый бой). В

настоящее время каратэ является скоростно-силовым видом спорта и включено в программу Олимпийских Игр 2020 года [6]. Каратэ получило широкое распространение как вид самозащиты и спорта, но известны случаи использования элементов каратэ в воспитательных, оздоровительных и даже реабилитационных целях [7, 8].

При проведении занятий по каратэ с занимающимися специального учебного отделения необходимо учитывать те значительные отклонения в состоянии здоровья, которые имеет данный контингент. Поэтому на указанных занятиях нами рекомендовано при выполнении ударной и защитной техники не выполнять резких, форсированных движений. В процессе выполнения стоек, перемещений и ударной техники большое внимание следует уделить осанке студентов и обучению правильному дыханию (диафрагмальный тип). В процессе выполнения различной техники каратэ необходимо акцентировать внимание на расслаблении и напряжении (кимэ) мышц занимающихся. Кроме того, на занятиях с данным контингентом следует исключить контактные поединки.

Таким образом, учитывая полученные результаты анкетирования студентов, нами разработаны и проведены с обучающимися занятия по физической культуре, на которых использованы упражнения по системе пилатес и каратэ. Студенты занимались по предложенной программе на протяжении второго семестра (февраль–май 2018 года). В результате у занимающихся на 18% улучшилась посещаемость по сравнению с первым семестром и повысился уровень физической подготовленности.

Следовательно, одним из путей повышения активности студентов является учет их интересов в плане выбора средств физической культуры.

**Литература.** 1. *Физическая культура : типовая учебная программа для учреждений высшего образования ; М-во образов. Респуб. Беларусь. сост. В. А. Коледа [и др.]. Минск, 2017. – 33 с.* 2. Вейдер, С. *Пилатес от А до Я / В. Синтия. – Москва : Феникс, 2007. – 250 с.* 3. Робинсон, Л. *Управление телом по методу Пилатеса / Л. Робинсон, Г. Томсон. – Минск : Попурри, 2006. – 26с.* 4. Гришанович, Н. А. *Применение упражнений по системе пилатеса на занятиях физической культурой со студентками : учеб.-метод. пособие / Н. А. Гришанович. – Минск : МГЭУ им. А.Д. Сахарова, 2009. – 62с.* 5. *Динамика каратэ / Масатоши Накаяма. — Пер. с англ А. Куликова. — М.: ФАИР–ПРЕСС, 2003. — 304 с.* 6. *Новости каратэ / karate.ru. – Режим доступа: <https://karate.ru/news/2016-08-03/mok-obyavil-o-vhozhdenii-karate-wkf-v-programmu-oi-2020/>* 6. Фролова, Н. В. *Агрессивное поведение у подростков, занимающихся каратэ [Электронный ресурс] / Н. В. Фролова, В. В. Шенцов // Психологические науки. – 2015. – № 2. – Режим доступа: [novainfo.ru/article/3714](http://novainfo.ru/article/3714).* 7. Мирная, А.В. *Динамика показателей системы крови у больных ревматоидным артритом в процессе курса реабилитации средствами каратэ / А. В. Мирная, Л. А. Шелест, Н. В. Маликов, Н. В. Богдановская. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-pokazateley-sistemy-krovi-u-bolnyh-revmatoidnym-artritom-v-protssesse-kursa-reabilitatsii-sredstvami-karate>.*