

### **Литература.**

1. Государственная программа «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016–2020 годы: утв. Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 14.03.2016 № 2008.
2. Пылишева, И.А. Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни молодёжи / И.А. Пылишева // Современные методы формирования здорового образа жизни у студенческой молодёжи: сб. науч. ст. по материалам I Респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Минск, 15 марта 2017 г. редкол.: И. В. Пантюк (отв. ред.) [и др.]. — Минск: Изд. центр БГУ, 2017. – С. 119–120.
3. Иванов, А.Б. Физическая культура / А.Б. Иванов, И.С. Кравцов // Здоровый образ жизни. – С. 25–29.
4. Занимаемся фитнесом дома [Электронный ресурс] Центр фитнес-индустрии. – Омск, 2016. – Режим доступа: <https://omsk.biz/fitness> // Дата доступа. – 12.09.2019.
5. Дедловская, М.В. Формы академических занятий по физической культуре в вузе: традиции и инновации / М.В. Дедловская, И.А. Золотухина, Е.В. Беликова // Приоритетные направления современной науки: материалы III Международной научно-практической конференции. – 2016.

УДК 796-056.24:615.825:316.614

## **ОСОБЕННОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА В ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

**Валько О.В., Третьякова А.В.**

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

Оздоровительный бег – наиболее доступный и простой вид упражнений, который имеет множество положительных качеств (укрепление сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, повышение общей резистентности организма, снятие нервного напряжения, избавление от бессонницы, повышение выносливости и т.д.).

Оздоровительный бег в зимний период намного эффективнее летнего, поскольку объем газа в воздухе в холодную погоду значительно уменьшается, поэтому в легкие попадает больше молекул кислорода. Ледяные кристаллы можно рассматривать как ионизатор воздуха, благодаря которому кислород быстрее и качественнее усваивается организмом, а дышать становится легче и приятнее. Зимний бег вынуждает мышцы работать намного активнее, чем при летнем беге, потому что на скользкой поверхности мышцы дополнительно прокачиваются, соответственно требуется большее поступление энергии. Пробегка по снежной поверхности также дополнительно положительно влияет на развитие мышц спины, брюшного пресса, рук и ног [1].

Зимний бег полезен для организма, если соблюдать меры безопасности. В первую очередь важны внешние условия: температура воздуха не должна быть ниже -15°C, не должно быть сильного ветра.

При данном виде бега следует учитывать ряд противопоказаний:

1. Не закаленность организма. В зимний период условия более жесткие, поэтому пробежка для неподготовленного организма может быть опасна.
2. Перенесенный инфаркт или инсульт.

3. Проблемы с сердечно-сосудистой системой и (или) опорно-двигательным аппаратом.

4. Недавно перенесенная операция.

5. Организм недавно переболел. После болезни иммунитет ослаблен и легко поддается воздействию микроорганизмов, также еще не до конца восстановлены силы организма.

Прежде чем начать пробежку, следует проконсультироваться с врачом, чтобы удостовериться в эффективности пробежки и исключить возможные заболевания.

Структура оздоровительной тренировки, базу которой составляет бег на выносливость, состоит из четырех фаз:

1. Подготовительная - короткая и нетяжелая разминка не более 10-15 мин. На данном этапе следует выполнять упражнения на растягивание (для мышц нижних конечностей и суставов) для профилактики травм опорно-двигательного аппарата. Нежелательно выполнять силовые упражнения.

2. Основная - аэробная. Состоит из бега оптимальной продолжительности и интенсивности, что обеспечивает необходимый тренировочный эффект: увеличение уровня выносливости, работоспособности и прочих положительных эффектов.

3. Заключительная - «заминка», то есть выполнение основного упражнения с пониженной интенсивностью. Упражнения обеспечивают более плавный переход от состояния высокой двигательной активности к состоянию покоя. Это значит, что в конце забега необходимо уменьшить скорость, а после немного пробежать трусцой или сменить темп на ходьбу. Резкая остановка после быстрого бега может привести к нарушению сердечного ритма из-за интенсивного выброса в кровь адреналина [2].

4. Силовая - по Куперу, длительность 15-20 мин. Включает несколько основных общеразвивающих упражнений силового характера (для укрепления мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса). Данные упражнения должны повышать силовую выносливость. После бега необходимо также выполнять упражнения на растягивание (для восстановления функций нарушенных мышц и позвоночника).

Для достижения максимального эффекта следует соблюдать следующие правила:

- не начинать пробежку, если температура ниже  $-15^{\circ}\text{C}$ ;
- защитить дыхательные пути, слизистую оболочку рта и носа от холодных потоков воздуха (например, использовать специальную защитную маску, смазать слизистые оболочки обволакивающими средствами, выпить чайную ложку растительного масла);
- обязательно сделать разминку дома, чтобы разогреть тело и подготовить его к бегу;
- правильно подобрать одежду и обувь. Одежда не должна стеснять движений, лучше надеть термобелье. Подошва обуви должна быть мягкой, не замерзать и не скользить. Все открытые участки (щеки, руки, уши) должны быть защищены;
- следить за своим дыханием. Преимущественно дышать носом, нежели ртом, поскольку холодный воздух, проходя через нос, будет согреваться за счет обилия кровеносных сосудов;
- после тренировки снять с себя всю одежду, сходить в душ или же принять ванну и переодеться в сухую одежду.

Таким образом, оздоровительный бег в зимний период имеет ряд положительных эффектов, которые в несколько раз превосходят эффекты от бега в другие сезоны, а также ряд недостатков, в том числе противопоказания и проведение должной подготовки перед бегом.

### **Литература.**

1. Оздоровительный бег. Как избежать болезней. М. 1995.
2. Физические тренировки как средство укрепления здоровья. Обзоры по важнейшим проблемам медицины. М. 1988.

УДК 615.825.4: 636.1

## **ИППОТЕРАПИЯ — ОДИН ИЗ НЕТРАДИЦИОННЫХ СПОСОБОВ РЕАБИЛИТАЦИИ ЗДОРОВЬЯ**

**Галкина Е. О., Прохоров Ю.М.**

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

Сам термин «иппотерапия» возник сравнительно недавно и в переводе с греческого "*hippos*" – это лошадь, лечение лошадей, или при помощи верховой езды. Иппотерапия - естественный метод, не причиняющий боли и внутреннего неприятия, рассматривается как особая форма лечебной физкультуры, получившая признание во многих странах мира.

Концепция иппотерапии находит упоминание в трактатах древнего мира в трудах Гиппократов. В середине XVIII века энциклопедист Дени Дидро в трактате «О верховой езде и ее значении для того, чтобы сохранить здоровье или снова его обрести» писал, что среди физических упражнений первое место принадлежит верховой езде. С ее помощью можно лечить много болезней, но возможно также и их предупреждать, как только они проявляются.

В конце XIX века началось научное изучение влияния верховой езды на организм человека. Было установлено, что прогулки в седле оказывают положительное воздействие на пищеварительные функции, на органы кровообращения, нервную, дыхательную и эндокринные системы человека, - это и великолепная эмоциональная психологическая разрядка от стрессов.

Иппотерапия как метод лечебной физкультуры долгое время не использовался. Впервые она начала использоваться в Германии, Австрии и Швейцарии в качестве дополнения к традиционной физической терапии (1960 г). В Германии данный вид деятельности стал применяться как лечение с применением физиотерапевта, специально обученной лошади и коновода, где физиотерапевт давал инструкции коноводу, при этом движения лошади были тщательно структурированы таким образом, чтобы они оказывали лечебное воздействие на нервно-мышечные импульсы в организме пациента.

В 1953 году в Дании лечение лошадей начинает применяться в первом центре верховой езды, специально предназначенном для детей-инвалидов. Центр объединял людей с двигательными нарушениями, а также больных клиники для эпилептиков психоневрологического диспансера для молодежи, интерната для умственно отсталых лиц, школы для слепых, нескольких специальных медико-педагогических учреждений.

В середине 20 века одна датчанка – Лис Хартель, занимающаяся конным спортом, заболела полиомиелитом, что прогнозировало инвалидную коляску до конца дней ее жизни. Физиотерапевт предложил ей в качестве реабилитационных мер попытаться продолжить занятия верховой ездой, что вызвало недоумение у различных специалистов. В итоге длительных и упорных занятий она получила серебряную медаль на Олимпийских играх и стала практически здоровым челове-