

шает двигательную активность, положительно влияет на развитие эстетических чувств, в значительной мере способствует эффективности выполнения упражнений, снижает степень усталости непосредственно в процессе выполнения движения и после занятия.

#### **Литература:**

1. Коджаспиров Ю. Г. Психолого-педагогические основы оптимизации физкультурно-спортивных занятий средствами функциональной музыки: Дис. док. пед. наук. М., 1994. – 455 с.
2. Кривцун, В. П. Дорожка здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки как форма самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий / В.П. Кривцун, Л. Н. Кривцун-Левшина, Д. Э. Шкирьянов // Мир спорта. – 2012. – № 2 (47). – С. 60–63.
3. Смирнова, Ю. В. Музыкальное сопровождение занятий физической культурой как социально-педагогическая проблема / Ю. В. Смирнова, Р. М. Кадыров // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С. 50–51.
4. Барановская, Т. Г. Функции музыки в системе межкультурной коммуникации / Т. Г. Барановская // Культура, наука, образование в современном мире: материалы науч. конф. г. Гродно, 11–12 мая 2011 г. – Гродно, 2011. – 125 с.
5. Хворостова О. Музыкальная стимуляция на уроках физической культуры, ГОУ СПО Маршинский педагогический колледж, 2008. – С. 2–3.
6. Патрушева Л.В. Применение музыкального сопровождения на занятиях по физической культуре со студентами специального медицинского отделения, Амурский государственный университет, 2015. – С. 55–56.

УДК 796.011.1

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ХРОНИЧЕСКОГО УТОМЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ**

**Сенченкова А.С.**, научные руководители **Шеверновский В.В., Галлер В.Н.**  
УО «Витебская ордена «Знак Почёта» государственная академия ветеринарной медицины»,  
г. Витебск, Республика Беларусь

**Введение.** Хочется начать нашу статью знаменитыми словами Анджело Моссо: «Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения». Моссо говорил о спорте не просто для красного словца. Будучи физиологом, он не понаслышке знал, что здоровое тело не подарят никакие лекарства, зато упражнения могут продлить и улучшить человеческую жизнь [1].

Тема «Физическая культура как средство профилактики хронического утомления студентов» была выбрана нами в связи с тем, что современные люди, особенно те, кто проживает в крупных мегаполисах сегодня, сталкиваются с комплексной проблемой, включающей в себя переутомление и низкую работоспособность. Ранее это проблема затрагивала исключительно пожилых людей, но на сегодняшний день она касается и молодёжи. Школьники и студенты жалуются на хроническую усталость, так как учебная нагрузка возрастает с каждым днём. К тому же люди испытывают стресс из-за постоянного информационного потока. В погоне за деньгами мы получаем бонусом переутомление и как следствие снижение работоспособности. Мало кто задумывается о том, что последствия могут привести к серьёзным заболеваниям, ведь человеческие ресурсы, как и любые ресурсы, не безграничны. Новомодные медицинские компании придумали огромное количество успокоительных и антидепрессантов, но рано или поздно и они перестают помогать. И что тогда? Человек начинает искать

чудо-лекарство, которое обеспечит его высокой продуктивностью и работоспособностью, но мало кто понимает, что рецепт крепкого здоровья – это каждодневная физическая культура, которая требует систематического выполнения [2].

Физические упражнения - движения или действия, используемые для развития физических способностей (качеств), органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков.

С одной стороны, это средство физического совершенствования, телесного преобразования человека, его биологической, психической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной сущности. С другой стороны - это также и метод (способ) физического развития человека. Физические упражнения являются основным, "сквозным" средством всех видов физической культуры неспециального физкультурного образования, спорта, физической рекреации и двигательной реабилитации [3].

Систематические тренировки делают мышцы более сильными, а организм в целом более приспособленным к условиям внешней среды. Под влиянием мышечных нагрузок увеличивается частота сердцебиений, мышцы сердца сокращаются сильнее, повышается артериальное давление. Это ведет к функциональному совершенствованию системы кровоснабжения. Во время мышечной работы увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, улучшается вентиляционная способность лёгких. Постоянные физические упражнения способствуют увеличению массы скелетной мускулатуры, укреплению связок, суставов, росту и развитию костей, обеспечивают красивую подтянутую фигуру, избегая гиподинамии - "чумы 21 века". Люди, выполняющие необходимый, объем двигательной активности, лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессу и напряжению, лучше спят, чаще улыбаются, у них меньше проблем со здоровьем [4].

**Материалы исследования.** В данной статье описано исследование, которое мы провели среди студентов Витебской государственной академии ветеринарной медицины, студентов Витебского государственного медицинского университета и студентов Витебского государственного университета имени П.М. Машерова. Было опрошено 50 респондентов на предмет присутствия физического или умственного утомления во время учёбы в течение семестра. После им были предложены комплексы упражнений, которые, по нашему мнению, эффективны в борьбе с утомлением. Через 2 недели респонденты ответили на следующий вопрос: «Отмечалось ли снижение утомления при использовании физических упражнений во время учебного процесса?» Результаты исследований приведены ниже.

На вопрос «Испытываете ли вы физическое и умственное переутомление во время учебы в течение семестра?» были получены следующие результаты: «Да» – 64% респондентов, «Затрудняюсь ответить» – 30% респондентов, «Нет» – 6% респондентов.

Затем нами были предложены следующие комплексы упражнений, которые легки в выполнении и не требуют много времени, их можно использовать и во время перерыва между занятиями в учебном заведении, и дома во время выполнения домашних заданий

### Упражнения для снятия физической и умственной усталости

#### Комплекс №1

Исходное положение — сидя на стуле.

1) Руки убрать за голову. Покачаться 3-4 раза, сильно прогнувшись назад. При этом ступни ног должны полностью соприкасаться с полом.

2) Сесть на край стула. Руки держать на поясе. Ноги широко расставить, опираясь на всю ступню. Сделать по 2-3 поворота туловища вправо и влево, не отрывая ног от пола.

3) Сесть на край стула. Ноги расставить на ширину плеч. Сильно прогнуться, разводя руки в стороны ладонями вверх. Руки и голову опустить вниз, расслабиться. Повторить 3-4 раза.

#### Комплекс №2

Исходное положение — стоя за стулом.

1) Руками опереться на спинку стула. Подняться на носки, опуститься на всю ступню. Повторить упражнение 8-10 раз.

2) Сильно прогнувшись назад, поднять руки вверх, ногу отставить назад на носок. Голову поднять вверх, смотреть в потолок. Затем опустить руки и голову, приставить ногу, ослабить плечи. Повторять 4 раза, поочередно меняя ноги.

3) Руками опереться на спинку стула. Сделать несколько полуприседаний, постепенно переходя в более глубокие. Выполнить упражнение 8-10 раз.

#### Комплекс №3

1) Упражнение «**Большие глаза**». Исходное положение — сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., а затем открыть глаза 3-5 сек., повторить 6-8 раз. Данное упражнение укрепляет мышцы век. Способствует кровообращению и расслаблению мышц глаз.

2) Упражнение «**Шторки**». Исходное положение — сидя. Быстро моргать в течение 1-2 минут. Способствует улучшению кровообращения.

3) **Массаж**. Тремя пальцами каждой руки слегка нажать на верхние веки в течение 1-2 секунд. Повторить 3 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

#### Комплекс №4

1) Упражнение «**Ладонки**». Исходное положение — стоя или сидя прямо.

Руки согнуть в локтях, ладони направить от себя. Сжать ладони в кулаки, одновременно делая резкие и шумные вдохи. После завершения серии из 8 вдохов, ненадолго передохнуть и повторить упражнение 20 раз по 8 вдохов.

2) Упражнение «**Погончики**». Исходное положение — стоя или сидя прямо.

Ноги расставить немного больше ширины плеч. Руки на уровне пояса, ладони сжаты в кулаки. На вдохе резко опустить руки, разжав кулаки и растопырив пальцы, при этом постараться с максимальной силой напрячь кисти и плечи в этот момент. Упражнение необходимо делать в 8 подходов по 8 раз.

3) Упражнение «**Насос**». Исходное положение — стоя или сидя прямо.

Ноги расставить немного больше ширины плеч. Громко вдохнуть, выполняя медленный наклон. И так же медленно вернуться в исходное положение, постепенно выдыхая. Повторить 8 подходов по 8 раз.

В течение двух недель студенты выполняли данные упражнения. По прошествии этого времени они дали ответ на вопрос: «Отмечалось ли снижение утомления при использовании физических упражнений во время учебного процесса?» Мы получили следующие ответы: «Да» – 78% респондентов, «Затрудняюсь ответить» – 12% респондентов, «Нет» – 10% респондентов.

**Выводы.** Проанализировав полученные результаты опроса, мы можем сделать вывод, что регулярное выполнение физических упражнений во время учебного процесса является эффективным методом борьбы с хроническим утомлением у студентов. Выполнение нами приведённых комплексов упражнений поспособствует повышению вашей продуктивности и работоспособности, придаст вам бодрости и подарит позитивный настрой на весь день. Однако, не стоит ограничиваться только вышеуказанными комплексами физических упражнений. Существует множество вариаций и каждый может подобрать наиболее оптимальный для себя вариант, который поможет восстановить не только физические функции организма, но и снять умственную нагрузку.

Я – студент. Эта тема актуальна для меня и для моих сокурсников. Не понаслышке знаю, что значит заикнуться только на умственной работе в ходе обучения и к каким негативным последствиям это приводит. Очень важно чередовать умственную и физическую работу. Они взаимодополняемы и неделимы, без одного эффективность другого быстро снижается.

Помните, самое главное, что у человека есть – это его здоровье, разумно используйте ресурсы своего организма. Берегите себя!

**Литература:**

1. *Физическая культура [Электронный ресурс] – Режим доступа : [https://otherreferats.allbest.ru/sport/00673864\\_0.html](https://otherreferats.allbest.ru/sport/00673864_0.html) – Дата доступа. – 16.04.2022 г.*
2. *Физическая культура как средство профилактики хронического утомления студентов [Электронный ресурс] – Режим доступа : <https://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=33095> – Дата доступа. – 15.04.2022 г.*
3. *Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности [Электронный ресурс] – Режим доступа : [https://revolution.allbest.ru/sport/00656601\\_0.html](https://revolution.allbest.ru/sport/00656601_0.html) – Дата доступа. – 16.04.2022 г.*
4. *Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности [Электронный ресурс] – Режим доступа : <https://apni.ru/article/803-fizicheskaya-kultura-kak-sredstvo-borbi> – Дата доступа. – 17.04.2022 г.*

УДК 796-056.24:615.825:316.614

**КОНЦЕПТУАЛИЗАЦИЯ ПОНЯТИЯ  
АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА**

**Валько О.В.**

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

Как мы указывали, в своих публикации [1], физическая социализация и ее разновидность – адаптивная физическая социализация – являются одним из немаловажных факторов вовлечения больших масс людей, включая и лиц с ограниченными возможностями, в различные сферы жизнедеятельности социума. Эти предпосылки способствуют созданию благоприятных условий для сохранения и развития их анатомо-физиологических, психологических и интеллектуальных задатков. По нашему глубокому убеждению, эти процессы должны занимать приоритетные позиции в социальной интеграции личности и лиц с инвалидностью. Ведь, без физических упражнений, физкультурно-оздоровительных мероприятий, соревновательной деятельности, адаптивного спорта и других составляющих физической социализации здоровому человеку, а тем более лицам с ограниченными возможностями, не так просто войти в коммуникативную жизнь общества, инкорпорирование (включение), в которое обязано быть эффективным и действенным.

Внимательное знакомство с отечественными и зарубежными научными источниками показало, что понятие «физкультурно-оздоровительная группа» не достаточно разработано: оно на должном - логико-методологическом - уровне до сих пор еще не эксплицировано. В то же время, физкультурно-оздоровительные группы являются весьма значимыми структурными единицами и физической социализации личности, и адаптивной физической социализации лиц с инвалидностью.

Проблема физкультурно-оздоровительных групп – далеко не нова. Она очень тесно связана с проблемой социальных групп в целом, представляющих собой объединение людей, формирующиеся в процессе их повседневной жизнедеятельности, которые выступают предметом изучения ряда научных дисциплин: философии, социологии и социальной психологии, и др.

В философии под социальными группами принято понимать относительно устойчивые совокупности людей, имеющих общие интересы, ценности и нормы поведения, складывающиеся в рамках исторически определённого общества. В каждой группе воплощаются