

команд (мастеров спорта и кандидатов) рекомендуется недельный цикл из 5-6 тренировочных дней. Для спортсменов 1-го разряда можно рекомендовать в недельном цикле 4 занятия, для младших разрядов 2-3 раза в неделю. Планы детализации тренировок могут служить хорошей основой для составления конспекта занятий. В нем указываются основные задачи занятия, место проведения, содержание, объем и интенсивность, организационно-методические указания [4].

#### **Литература.**

1. Аппенянский, А.И. *Физическая тренировка в туризме* / А.И. Аппенянский – Москва: ЦРИБ «Турист», 2009. – 169 с.
2. Курилова, В.И. *Туризм* / В.И. Курилова. – Москва: Просвещение, 1998. – 218 с.
3. Усков, А.С. *Практика туристских путешествий* / А.С. Усков. – Москва: ЦРИБ «Турист», 2014. – 124 с.
4. Федотов, Ю.Н. *Спортивно-оздоровительный туризм* / Ю.Н. Федотов. – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2021. – 233 с.

УДК 796.011.24

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

### **Шеверновский В.В.**

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

Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования культуры здоровья студента. Хорошее здоровье, красивое тело, красивые движения – результат правильного физического развития. Здоровье студенческой молодежи является необходимым условием успешной учебной деятельности в вузе, а значит и его профессиональной пригодности. В университете, наряду со здоровыми студентами, поступают лица, имеющие различные отклонения в состоянии здоровья. При проведении медицинского обследования они, как правило, направляются в специальную медицинскую группу. По данным различных авторов, 30% студенческой молодежи относятся к специальной медицинской группе, а в ряде высших учебных заведений этот процент значительно выше (до 50%) [1].

Учеба в университете предъявляет высокие требования, как к психическому, так и к физическому состоянию студентов. Несбалансированный режим труда и отдыха, малоподвижный образ жизни оказывают негативное влияние на их здоровье, поэтому в вузе очень важно сочетать учебно-воспитательный процесс с системой обучения. Это способствует поддержанию должной физической работоспособности и умственной активности, сохранению и укреплению здоровья.

Основной целью физического воспитания студентов специальной медицинской группы является формирование физической культуры личности и ее способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, содействие правильному всестороннему физическому развитию и закаливанию организма, психологической и физической подготовки к будущей профессиональной деятельности [2].

В основе занятий физическими упражнениями с использованием средств закаливания студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, лежат три основных принципа:

1. Принцип заключается в оздоровительной и лечебно-профилактической

направленности использования средств физической культуры. Для студентов специальной группы этот принцип является главенствующим, ему подчинен выбор средств физической культуры. Он пронизывает все особенности методики и организации занятий. Важность этого принципа объясняется намного большим объемом оздоровительных задач при работе с контингентом специальных групп.

Преподаватель физического воспитания, работающий с этими группами, должен знать особенности влияния физических упражнений и средств закаливания на больной организм, уметь выбрать необходимые для лечения определенных заболеваний средства и методы физической культуры, оценить эффективность их влияния на организм [1].

Эффективная реализация принципа оздоровительной направленности физического воспитания должна обеспечить практически во всех случаях, после любого и перенесенных заболеваний, полную функциональное восстановление организма и хорошую подготовленность студентов к предстоящей трудовой деятельности.

2. Принцип физического воспитания студентов специальных медицинских групп состоит в дифференцированном подходе к использованию средств физической культуры в зависимости от характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных патологическим процессом.

При любых занятиях физическими упражнениями используемые нагрузки дифференцируют в зависимости от возраста, пола и физической подготовленности. В занятиях со специальными группами, помимо этого, фактором, определяющим количественные и качественные особенности физических нагрузок и возможности закаливания, становится заболевание, характеризующее своеобразие и выраженность патологических изменений в организме [3]. Эти особенности определяют потребности каждого студента в конкретных средствах и методах физического воспитания.

Дифференцированный подход к физическому воспитанию студентов с учетом морфофункциональных нарушений в организме, заключается в подборе специальных упражнений, которые способны обеспечить сниженную нагрузку для ослабленного патологическим процессом органа при достаточно высоких нагрузках для других функциональных систем.

Таким образом, использование качественно различных физических упражнений, отличающихся от других динамической структурой двигательного акта, может стать фактором целенаправленного регулирования степени напряжения, приходящегося на различные функциональные системы организма.

3.. Принцип, который должен соблюдаться в процессе физического воспитания студентов специальной группы, заключается в профессионально-прикладной направленности проводимых занятий. Проводя занятия по физическому воспитанию со студентами, перенесшими ранее заболевания, преподаватель должен не только обеспечить быстрое восстановление поврежденных органов и систем, но и все функциональные системы организма к тому, чтобы они могли обеспечить высокую трудоспособность будущего специалиста [5].

Множество профессий, различающихся по психофизиологическим характеристикам и условиям труда, требует дифференцированного подхода к решению задач профессионально-прикладной физической подготовки. Однако при всей специфичности задач, определяемых различными требованиями каждый из профессий, основу профессионально-прикладной физической подготовки составляет разностороннее развитие физических и психических качеств, а также двигательных навыков – общая физическая подготовка (ОФП) студентов.

Учебные занятия по физическому воспитанию со студентами специальных медицинских групп должны проводиться систематически, не менее 3-5 раз в неделю с равными интервалами между ними. Вопрос о содержании, особенностях методики и проведения учебных занятий в этих группах решает кафедра физического воспитания в зависимости от местных условий.

Во врачебно-педагогической практике обычные исследования в покое не могут вскрыть

существенных отклонений от нормы в деятельности сердца и сосудов. Для этого применяют так называемые функциональные пробы сердечно-сосудистой системы, которые являются одними из способов определения уровня тренированности студентов: помогают выявить приспособляемость организма к физическим нагрузкам, а также состояние мышцы сердца, кровеносных сосудов, вегетативной нервной системы.

Рациональное и эффективное проведение учебно-тренировочных занятий обеспечивается систематическим проведением самоконтроля. Врачебный контроль и врачебно-педагогические наблюдения не дают желаемого результата, если они не будут дополнены самоконтролем [4].

Самоконтроль – это система наблюдений занимающегося за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием, физической подготовленностью, переносимостью физических нагрузок, влиянием на организм занятий физическими упражнениями. Самоконтроль позволяет своевременно выявлять неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм.

Преподавателю данные самоконтроля дают возможность вносить обоснованные коррективы в методику тренировки, а спортивному врачу – применять большой арсенал средств для предупреждения перенапряжения [1].

Использование контрольных упражнений и проб (тестирования) помогает преподавателям определить, как состояние отдельных функциональных систем, так и комплексное функциональное состояние организма.

В практике нет универсальных тестов, позволяющих дать исчерпывающий ответ на все вопросы оценки здоровья, функционального состояния и тренированности. Поэтому очень важно выбрать наиболее информативные пробы.

Функциональные пробы – это различные дозированные нагрузки и возмущающие действия, которые позволяют оценить функциональное состояние организма в зависимости от формы движения, длительности и ритма работы.

В настоящее время используют различные функциональные пробы с разной дозированной нагрузкой (например, 20 приседаний, 2-х или 3-х минутный бег на месте и др.). Однако для определения уровня функционального состояния студентов они должны отвечать следующим требованиям:

- нагрузка пробы должна соответствовать анатомо-физиологическим особенностям студентов;

- проба должна выявлять приспособляемость организма к физическим напряжениям;

- проба должна быть проста и пригодна в любых условиях деятельности педагога.

Для определения интенсивности выполняемых упражнений и контроля за переносимостью физических нагрузок используется анализ чистоты сердечных сокращений в покое и после физических нагрузок с построением графика изменения ЧСС в зависимости от мощности физической нагрузки и уровня функционального состояния студента [2].

**Выводы:** при работе со специальными медицинскими группами особое внимание должно уделяться эффективности проводимых занятий.

1. Должны прорабатываться практически все группы мышц, избегая при этом утомления.

2. Необходим контроль за физическими возможностями студентов и проведением их самоконтроля.

3. Проведение занятий со студентами основной, подготовительной групп и групп СМГ и ЛФК для развития дыхания, укрепления здоровья и повышения работоспособности.

4. Освоение методов контроля и самоконтроля в процессе физического воспитания повышает заинтересованность, активность студентов, воспитывает сознательное отношение к занятиям.

*Литература.*

1. *Адаптивная физическая культура: Учебное пособие для поступающих в высшее физкультурное учебное заведение/ под общ. Ред. Н.Н. Чесновакова. – М.: РГАФК, факультет до вузовской подготовки, 2001. – 113 с.*

2. *Лечебная физическая культура: Справочник/ Под ред. проф. В.А. Епифанова. – 2-е изд. перераб. и доп. – М.: Медицина, 2004. – 592с.*

3. *Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина/ В.А. Епифанов. – М., 1998. – С.23-26; 77-78.*

4. *Колос, В.М. Оздоровительная физическая культура учащихся и студентов: учебное пособие/ Колос В.М.–Минск: БГУИР, 2001. –154с.*

5. *Коваленко, В.А. Физическая культура: учебное пособие/ В.В. Коваленко. - М.: АСВ, 2000.– 432с.*

УДК 796.011.1:378

## **АНАЛИЗ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМИ МЕДИЦИНСКИМИ ГРУППАМИ ЗДОРОВЬЯ**

**Шеверновский В.В.**

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

Студенческая молодёжь – надежда нового века, именно она будет решать актуальные проблемы человечества, наиболее острыми из которых являются ухудшение состояния окружающей среды, падение темпов рождаемости, наркомания, алкоголизм, что непременно скажется на физическом, психическом и нравственном здоровье.

Через внимание к глобальным потребностям и понимание единства человека и природы молодёжь столетия должна прийти к признанию необходимости познания себя, сохранения и укрепления, прежде всего, собственного здоровья с учётом уровня социально-экономической жизни.

Одним из важнейших направлений оздоровления студентов является пропаганда, привитие принципов здорового образа жизни, как в семье, так и в учреждениях образования. В данном возрастном периоде молодёжи (16-23 года), когда ещё формируется поведенческий стереотип, возможны те или иные коррекции поведения, влияющие на характер умственной и физической нагрузки и, в конечном итоге, направленные на раннюю первичную профилактику заболеваний.

В последнее время проблема здоровья студентов привлекает внимание всё большего числа исследователей в разных областях, что связано со значительным его ухудшением. Развитию патологических состояний в период обучения в вузе способствуют такие факторы, как выраженное психоэмоциональное и умственное напряжение, необходимость адаптации к новым условиям проживания, формирование межличностных отношений вне семьи [1,2].

В связи с этим динамические исследования психофизиологического состояния позволяют разработать в перспективе индивидуальные оздоровительные психологические рекомендации поведения человека в зависимости от влияния наследуемых, социальных и экологических факторов.

При анализе психофизиологического статуса важно учитывать группу здоровья, которая определяется из суммарной оценки уровней физического, нервно-психического развития, степени резистентности и реактивности организма, функционального состояния органов и систем, наличия или отсутствия хронических заболеваний, врождённых пороков развития. Данная оценка позволила объединить молодых людей со сходным состоянием в три основные группы здоровья и в дальнейшем использовать эту классификацию для