

впечатлений; с волевой регуляцией поведения и ее компонентами настойчивость и ответственность; с открытостью опыту и такими ее компонентами, как любопытство, артистичность, пластичность. С факторами «отношение к людям» и «нейротизм» корреляции не выявлено.

### **Литература.**

1. Ильин, Е.П. *Психология спорта* / Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2012. – 352 с.
2. Леонов, И.Н. *Толерантность к неопределенности как психологический феномен: история становления конструкта* / И.Н. Леонов [Электронный ресурс] // Вестник удмуртского университета / Философия. Психология. Педагогика. – 2014. – №4. – С. 43–46. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/tolerantnost-k-neopredelennosti-kak-psiologicheskij-fenomen-istoriya-stanovleniya-konstrukta>. – Дата доступа: 02.12.2022.
3. Корнилова, Т.В. *Риск и принятие решений: психология неопределенности* / Т.В. Корнилова [Электронный ресурс] // Studylib (Электронная библиотека) / Режим доступа: <https://studylib.ru/doc/2359699/t.v.-kornilova-risk-i-prinyatie-reshenij-psiholgiya>. – Дата доступа: 02.12.2022.
4. Корнилова, Т.В. *Новый опросник толерантности к неопределенности* / Т.В. Корнилова // Психологический журнал / Методы и методики, 2010. – Том 31. – № 1. – С. 74–86.
5. Хромов, А.Б. *Пятифакторный опросник личности. Учебно-методическое пособие* / А.Б. Хромов. – Курган: КГУ, 2000. – 24 с.

УДК 796

## **ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Горячев Д. С.,** научный руководитель **Кудрявин Н. Е.**  
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия  
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из условий успешного социального и экономического развития. Здоровый человек, более производителен, соответственно и востребован. Одной из приоритетных задач общего среднего образования считается сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся, воспитание бережного и ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью других граждан, формирование гигиенических навыков и здорового образа жизни. Как и чем поддерживать свой здоровый образ жизни и защитить своё здоровье от неприятностей? Ответом на этот вопрос является такая дисциплина как «Физическая культура и здоровье» [1].

Физическая культура — область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности. Физическая культура на сегодняшний день — это неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учёбе, работе людей и в досуге. Знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней и поэтапно. Немалую роль в дело воспитания и обучения физической культуре вкладывают и высшие учебные заведения, где в основу преподавания должны быть положены чёткие методы, способы и приёмы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и налаженную методику обучения, развития и воспитания. В процессе освоения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» достигается оздоровительный эффект, восстанавливается и повышается умственная и физическая работоспособность учащихся. К социально и личностно значимым его результатам относятся

коррекция физического развития и физической подготовленности, физическая реабилитация и рекреация учащихся, их подготовленность к физическому самовоспитанию в различные периоды жизни. Овладение предметом связано с изучением и изменением учащимся своих психофизических возможностей, формированием знаний, двигательных и методических умений и навыков. На их основе формируются способы физкультурной и спортивной деятельности, используемые для физического и связанного с ним интеллектуального и психического самосовершенствования. Учебная деятельность, направленная на освоение содержания учебного предмета «Физическая культура и здоровье», оказывает формирующее влияние на мировоззрение учащихся, интеллектуальные, психические, психофизические, морально-волевые и другие качества личности [2].

К превеликому сожалению, событие 26 апреля 1986 года, а именно авария на Чернобыльской АЭС, оказало масштабное влияние на здоровье многих людей и, из-за произошедшего, многие люди, имевшие прекрасное здоровье и соблюдавшие здоровый образ жизни были подвержены радиационному влиянию самой аварии и в следствии чего их здоровье спустилось на пару ступеней вниз. А люди, имевшие на тот период времени заболевания и нестабильное здоровье вообще могли начать болеть более сложными и опасными заболеваниями. Учебный предмет «Физическая культура и здоровье» должен способствовать физической реабилитации этого контингента [1].

Одной из социально значимых целей нашего государства является развитие в стране социально регулируемого массового физкультурного и спортивного движения населения с оздоровительной, образовательной и духовно-воспитательной направленностью. Конечная цель этого движения — формирование здорового образа жизни средствами физической культуры и повышение на этой основе качества жизни народа. Ожидается, что в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» подрастающие поколения будут подготовлены к активному участию в решении социально значимых задач.

Составной частью методики обучения физической культуре является система знаний по проведению занятий физическими упражнениями. Без знания методики занятий физкультурными упражнениями невозможно чётко и правильно выполнять их, а, следовательно, эффект от выполнения этих упражнений уменьшится, если не совсем пропадёт. Неправильное выполнение физкультурных занятий приводит лишь к потере лишней энергии, а, следовательно, и жизненной активности, что могло бы быть направлено на более полезные занятия даже теми же физическими упражнениями, но в правильном исполнении, или другими полезными делами. Разработка методики занятий физическими упражнениями должна производиться высокопрофессиональными специалистами (инструкторами, тренерами) в области физической культуры, так как неправильная методика выполнения может привести и к более серьёзным последствиям, даже к травмам. Тем более в учебных заведениях, где нагрузка должна быть более усложнённая - методика занятий физкультурными упражнениями должна быть более чётко, правильно разработана и детализирована. Теория и практика физической культуры и спорта определяет ряд принципиальных положений, соблюдение которых гарантирует успехи в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий. Главное из них: сознательность, постепенность и последовательность, повторность, индивидуализация, систематичность и регулярность. Как правило, главные цели этого предмета интегрированы в оздоровительные, прикладные, образовательные и воспитательные «части».

**Оздоровительными «частями»** учебного предмета являются:

- освоение навыков здорового образа жизни;
- содействие укреплению здоровья учащихся, разностороннему физическому развитию;
- профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами физической культуры;
- повышение умственной работоспособности.

Прикладная функция физического воспитания определяется положительным переносом тренированности на виды деятельности, к выполнению которых готовится учащийся. При

этом необходимо обеспечить разностороннюю базовую физическую подготовку, являющуюся основой любой специализированной деятельности [2].

**К прикладным «частям»** учебного предмета относятся:

- обеспечение успешной социальной адаптации и безопасной жизнедеятельности учащихся;
- формирование знаний, умений, навыков, развитие кондиционных и координационных способностей, необходимых для будущей профессиональной деятельности;
- освоение знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных и организованных физкультурных занятий;
- формирование знаний, умений и навыков, обеспечивающих безопасность жизнедеятельности в экологически неблагоприятных условиях (особенно для учащихся, проживающих в условиях воздействия последствий аварии на ЧАЭС).

**К образовательным «частям»** учебного предмета относятся формирование и использование в физкультурно-спортивной и бытовой деятельности доступных в зависимости от возраста:

- убеждения в необходимости ведения здорового образа жизни;
- двигательных умений и навыков, способов деятельности, составляющих содержание изучаемых видов спорта и спортивных игр.

**Воспитательными «частями»** учебного предмета являются содействие развитию:

- отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;
- потребности в здоровом образе жизни, физкультурно-оздоровительной и спортивной активности;
- нравственного сознания, отвечающего требованиям гуманизма, ориентирующего учащихся на заботу о себе и других людях;
- гармоничного сочетания нравственных, физических и интеллектуальных качеств личности;
- общественно полезной физкультурной и спортивной деятельности учащихся;
- координационных и кондиционных способностей;
- дисциплинированности, честности, коллективизма, отзывчивости, смелости, доброжелательности, настойчивости в достижении цели [3].

Физическая культура личности представляет собой органическое единство регулярных физкультурных или спортивных занятий учащихся и необходимых для этого знаний, двигательных и методических умений, навыков, способов физкультурной и спортивной деятельности, развития двигательных способностей.

Целью учебного предмета «Физическая культура и здоровье» на всех уровнях его изучения в I—XI классах является формирование физической культуры личности и на этой основе оздоровление учащихся.

Регулярная физическая активность на протяжении многих веков считалась важным компонентом здорового образа жизни. Выяснилось, что физическая активность оказывает положительное влияние не только на физическое, но и на психическое состояние человека, являясь одним из факторов профилактики рецидивов хронических заболеваний, в том числе и кишечника. Занятия физкультурой и спортом тренируют сердечно-сосудистую систему, делают ее выносливой к большим нагрузкам. Физическая нагрузка способствует развитию костно-мышечной системы.

Таким образом, правильно подобранные и оптимально спланированные физические нагрузки способствуют поддержанию физических способностей организма, обеспечивают высокую работоспособность и предупреждают развитие патологических процессов в организме человека.

### ***Литература.***

1. Амосов, Н. М., Бендет, Я. А. *Физиологическая активность и сердце* / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. К., 1989. – 216 с.

2. Пасечник, Л.В. *Теория и практика физической культуры*. Л.В. Пасечник, 2007. – №11. – С.68 – 70.

3. Макарова, Г.А. *Врачебно-педагогическое обеспечение оздоровительных форм физической культуры*/Г.А.Макарова, С.А.Локтев, Г.Д. Алексанянц. – Краснодар: Советская Кубань, 1992. – 141с.

УДК 796.313

## РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ COVID-19

**Захаровский А.А.**, научный руководитель **Галлер В.Н.**  
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия  
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

COVID-19 – это инфекционное заболевание, которое вызывает нагрузку на многие органы и системы организма человека. Спортсмены, заболевшие COVID-19, могут испытывать различные последствия после болезни. Программы реабилитации спортсменов имеют важное значение для ускорения восстановления функций организма после перенесенных заболеваний. В данной работе будет рассмотрена тема программ реабилитации спортсменов после перенесенных COVID-19[1].

**Методы и материалы.** Для научной работы был проведен анализ публикаций, посвященных вопросу реабилитации спортсменов после COVID-19. Мы использовали статьи научных журналов, правительственные документы и рекомендации, а также данные личного опыта.

Отечественными и зарубежными специалистами были разработаны рекомендации, программы и методики реабилитации спортсменов после заболевания COVID-19.

**Результаты.** Восстановление спортсменов после COVID-19 – это сложный, многоэтапный и индивидуальный процесс, который зависит от многих факторов. Внимание специалистов в первую очередь следует обращать на функции легких, сердечно-сосудистой системы, мышцы и состояние психики спортсмена.

**В основу программ реабилитации спортсменов после COVID-19 должны быть заложены следующие составляющие:**

Оценка состояния здоровья спортсмена, включая анализ легочной функции, сердечно-сосудистой системы, мышц и психологического состояния.

Разработка индивидуальной программы реабилитации в зависимости от показателей анализов и личных особенностей спортсмена.

Оценка влияния занятий спортом на процесс восстановления. Общая физическая подготовка и медицинский контроль имеют важное значение.

Анализ показателей лабораторных и функциональных исследований для оценки эффективности программы реабилитации спортсмена [2].

**В рамках программ реабилитации применяются несколько основных методик:**

**Физическая реабилитация.** Включает в себя занятия гимнастикой, ходьбой и другими видами регулярной физической активности.

**Реабилитация дыхания.** Включает в себя упражнения для укрепления мышц легких и общей поддержки системы дыхания.

**Психологическая реабилитация.** Включает в себя психологические консультации и поддержку, помогающие спортсмену пережить трудное время болезни.

Программы реабилитации спортсменов после COVID-19 могут включать в себя не только физическую и психологическую реабилитацию, но и диетологическую поддержку, лечение и профилактику осложнений, а также обучение спортсмена методам самомассажа и самотренировки [3].