

новых форм, технологий и методов в процесс обучения студентов даст ряд преимуществ перед обычными занятиями физической культурой. Это позволит усовершенствовать имеющуюся программу и достигнуть положительной тенденции в вопросе о спорте и физической культуре.

Заключение. Таким образом, предложенные методы рекомендуем активно использовать в процессе обучения. Основываясь на проанализированных данных, можно заявить, что современная система обучения в вузе стремится к достаточно высокому уровню образовательного процесса, а также информационной насыщенности.

Литература.

1. *Vsmu.by: сайт университета: сайт.* – Витебск, 2001 – URL: <https://www.vsmu.by> (04.01.2023). – Режим доступа: без регистрации пользователя. – Текст: электронный.

2. *Хижевский, О.В. Физическое Воспитание Студентов: учебное пособие/ О.В. Хижевский, Р.И. Купчинов.* – М.: – Мн., 2019. – 404 с.

УДК 619:614:48.

К ВОПРОСУ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ УВО К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Кручек Д.И., научный руководитель **Валько О.В.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

За последние годы проблема низкого уровня здоровья подрастающего поколения нашей страны стала предметом повышенного внимания. Кризис данной проблемы определен малоподвижным образом жизни, отсутствием полноценного двигательного режима, компьютеризацией учебного процесса, высокими психофизиологическими перегрузками студенческой молодежи. Все это приводит к неполноценному функционированию органов и систем организма человека. В целом изменения, которые происходят в организме в результате инертного образа жизни, провоцируют различные отклонения в состоянии здоровья студентов.

По показаниям научных исследований последних лет, количественный состав студентов, относящихся к основной медицинской группе, составляет около 60%. К подготовительной медицинской группе относятся 19 - 24% студенческой молодежи. Численный состав студентов специального медицинского отделения находится в диапазоне 21% -26% от общего числа обучающихся в высшей школе. Для многих студентов свойственно отрицательное отношение к занятиям физическими упражнениями, что приводит в дальнейшем к ухудшению их собственного здоровья [1].

Цель работы заключалась в изучении отношения занятий физической культурой студентов подготовительной медицинской группы. Методы исследования – теоретический анализ и обобщение литературных источников. По обобщению данных литературных источников мною было сделано заключение, что основной проблемой студентов подготовительной медицинской группы является отсутствие внутренней мотивации и осознание необходимости ведения здорового образа жизни. Достижение положительного результата в заинтересованности студентов в собственном здоровье является фундаментальной основой формирования потребности к занятиям физическими упражнениями и применение основ здорового образа жизни. Для решения поставленной цели был проведен опрос студентов, относящихся по медицинским показателям к подготовительной медицинской группе. По данным опроса, основ здорового образа жизни придерживается около 25,8% учащихся. 12,5% опрошенных следуют критериям режима

труда, отдыха и сбалансированного питания. Как показал опрос, следовать правильному режиму труда и отдыха многим студентам является проблематично. По данным нашего исследования более половины студентов (58,5%) занимаются самоподготовкой в позднее вечернее время (с 20 до 24 часов), при этом 35% из них приступают к самостоятельным занятиям после 22.30 часов, что приводит к снижению норм отдыха в ночное время. Параметры полноценного сна выше 8 часов в сутки отмечается лишь у 14,6% студентов. Около 62% респондентов редко соблюдают правила здорового питания, многие студенты не завтракают, компенсируя завтрак употреблением пищи в вечернее или ночное время [2].

Большинство студентов подготовительной медицинской группы согласны с мнением о том, что «физическая культура» является важной составной частью общей культуры личности. В числе необходимых условий для полноценного здоровья студенты выделили следующие принципы: «соблюдение основ ЗОЖ» (71,7%), «занятия лечебной физической культурой» (67,9%), «повышение двигательной активности» (33,2%). В тоже время, большинство опрошенных проявили неграмотность в таких вопросах, как: нормы двигательного режима в течение дня; воздействие вредных привычек на организм; правила рационального питания, средства и методы ЛФК, 87,6% опрошенных затрудняются назвать оздоровительные системы и т.д. Слабым звеном являются теоретические знания и практические умения в области физической культуры студентов подготовительной медицинской группы. Многочисленное количество студентов, ответили, что не умеют правильно подобрать комплексы физических упражнений, 78,7% не знают последовательность действий при реализации оздоровительных методик и т.д. Около 46% опрошенных студентов не занимаются регулярно физическим воспитанием, ссылаясь на врачебные справки и плохое самочувствие [3].

Одна из причин, по которым студенты не могут заниматься является артериальная гипертензия. Гипертензия – повышенное гидростатическое давление в сосудах, органах и полостях организма. Гипертензия может быть одним из проявлений заболеваний различных органов и систем организма (симптоматическая гипертензия), или является проявлением гипертонической болезни [4].

Физические нагрузки для людей, которые страдают артериальной гипертензией нужны, однако они должны быть грамотно подобраны, не силовые, так как от силовых нагрузок может резко подняться пульс и давление. Наиболее оптимальные нагрузки при этом заболевании – аэробные, они укрепляют сердце и снижают вес, это способствует нормализации артериального давления. Нагрузка на мышцы, вернее их расслабление после упражнений, способствует также улучшению кровообращения.

Выделяют две разновидности упражнений: изометрические и изотонические. Первые направлены на повышение мышечной массы – это вызывает повышение артериального давления, так как с сокращением мышц сжимаются и сосуды, что противопоказано для людей, страдающих артериальной гипертензией. Изотонические направлены на движение мышц и суставов, способствуют расширению сосудов, что благоприятно сказывается на артериальном давлении – оно нормализуется [4].

Рекомендуемые виды нагрузок при артериальной гипертензии. Нагрузки должны быть пропорциональны состоянию здоровья пациента. Однако, больным гипертонией не стоит заниматься следующими видами занятий: подъемом тяжести; ритмической гимнастикой; упражнениями, приводящими к сокращению сосудов, в следствие сокращения туловища и мышц; восхождениями в горы особенно с грузом; нагрузками при повышенных или пониженных температурах. Целью лечебной физкультуры при артериальной гипертензии является общее укрепление организма, которое, в частности, стимулирует улучшения работы сердечно-сосудистой системы. А занятие лечебной гимнастикой способствует нормализации тонуса сосудов и моторно-сосудистых рефлексов и улучшению обмена веществ. Упражнения направлены на то, чтобы повысить толерантность к физическим нагрузкам. Существует зависимость между методиками ЛФК и ЛГ, и стадиями болезни. Основным требованием для систем упражнений является наличие упражнений

общеразвивающих для всех групп мышц и специальных упражнений - дыхательных, которые требуются для релаксации мышц, расширения сосудов. Тщательно подобранная, последовательная система общеразвивающих упражнений способствует снижению артериального давления, а дыхательные упражнения позволяют снизить тонус артерий, что также вызовет снижение давления [3].

Выводы. По данным проведенного исследования становится очевидным факт низкого уровня двигательного режима студентов подготовительного отделения. Именно поэтому основными задачами для студентов подготовительной медицинской группы на наш взгляд являются: приобщение их к здоровому образу жизни; формирование стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями; воспитание необходимости повышения функциональных и адаптивных возможностей собственного организма, направленных на развитие и саморазвитие физической культуры личности.

Литература.

1. Аникин, А. А. *Использование соревновательно – игрового метода для решения проблемы формирования устойчивой потребности в двигательной активности у студентов* / А. А. Аникин, Т. С. Аникина // *Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: сб. материалов международной науч.-практич. конференции 27–28 сентября 2018, Коломна / под общ. ред. Б. Ф. Прокудина. – Коломна: ГСГУ, 2018. – С. 117-181.*

2. Колошкина, В.А. *Нетрадиционные методы улучшения функционального состояния организма студенческой молодежи*/В.А. Колошкина, И.М. Дударева// *Материалы Международной научно- практической конференции «II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов». – Минск, БГУФК, 2019. – Т.3. – С.114- 117.*

3. Перова, Г. М. *Повышение уровня физической подготовленности студенток с использованием упражнений скоростно-силовой направленности* / Г. М. Перова, А. В. Нечаев // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 5. С. 41-44.*

3. Макарова, Г.А. *Медицинский справочник тренера*/Г.А. Макарова, С.А. Локтев. – М.: Советский спорт, 2006.– С. 586.

4. Менхин, Ю.В. *Оздоровительная гимнастика: теория и методика*/ Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Феникс, Ростов-наДону, 2002.– С. 381.

УДК 619:614.48

РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Куклина О. А., научный руководитель **Колошкина В.А.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Эффективность борьбы с травмами в спорте во многом зависит от согласованности работы врачей, тренеров и самих спортсменов. При этом на тренера возлагается основная функция в реализации практических мер по профилактике травм и проведении специальных реабилитационных мероприятий после повреждений и заболеваний. Для решения этих задач им необходимо знать основные проявления, причины и условия, при которых возникают различные травмы, и разбираться в особенностях проведения специальной реабилитации у спортсменов.

Проблема травматизма в спорте является традиционно актуальным направлением медицины и затрагивает всех специалистов, принимающих участие в тренировочном