

равновесие, возвращают уверенность и уважение к себе, позволяют вернуться к активной жизни.

Главная задача в настоящее время – вовлечь в интенсивные занятия спортом как можно больше инвалидов, для их успешного воссоединения с обществом и участия в полезном труде. Средства физической культуры и спорта являются эффективным, а иногда единственным способом добиться физической реабилитации и социальной адаптации.

### **Литература.**

1. Адаптивная физическая культура как средство физической реабилитации и социальной адаптации: ISSN 1991-5497// Мир науки, культуры, образования, 2016. – № 3 (58). – С.62-63.

2. Бегидова, Т.М. Основы адаптивной физической культуры: учеб. пособие / Т.М. Бегидова. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 192 с.

3. Аксенова, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учеб. пособие / О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.

4. Прокофьева, А.П. Современные подходы к адаптивному физическому воспитанию и реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья / А. П. Прокофьева. —Молодой ученый, 2022. — № 20 (415). — С. 236-237.

5. Содержание и методики адаптивной физической культуры, и характеристика ее основных видов: Учеб. В 2 т. Т. 2 (Под общей ред. проф. С.П. Евсеева). – М.: Советский спорт, 2005.– С. 448.

6. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учеб. В 2 т. Т. 1 (Под общей ред. проф. С.П. Евсеева). 3-е изд. М., 2010. –С. 108.

7. Частные методики адаптивной физической культуры: Учеб. (Под общей ред. С.А. Чернецова). – М.: Советский спорт, 2003. –С. 115.

8. Самарина, Е.В. Физическая культура для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов / Е.В. Самарина, Н. В. Потапова и др. – Ученые записки университета имени Лесгафта, 2022. – № 5 (207). – С. 347-349.

УДК 769:378

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ**

**Левицкая Д. А.,** научный руководитель **Колошкина В.А.**

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

Физическое воспитание в высшей школе является учебной дисциплиной, формирующей общую и профессиональную культуру личности будущего специалиста. Она дает студенту необходимые знания, умения и навыки, воздействует на формирование потребности в систематическом физическом самосовершенствовании.

Задачи, обеспечивающие достижение необходимого уровня физической культуры:

- формирование у студента индивидуального идеала физически современной личности;
- формирование мотивов, необходимых для физического совершенствования и самосовершенствования;
- снижение отрицательного воздействия напряженного режима обучения в вузе, повышение умственной работоспособности средствами физической культуры;
- обеспечение необходимого уровня профессионально-прикладной физической подготовленности с учетом будущей профессии;

- сохранение и укрепление здоровья студентов средствами физической культуры, формирование навыков и потребностей в здоровом образе жизни; снижение заболеваемости и др. [1]

Непосредственно учебный процесс в различных его формах в соответствии с учебным планом и государственной программой организует и проводит кафедра физического воспитания и спорта.

Базовой формой организации учебного процесса являются обязательные занятия по физическому воспитанию, проводимые в основном, специальном и спортивном учебных отделениях [2].

Организация учебных отделений проводится в начале учебного года и начинается с анализа состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности студентов, их спортивной квалификации и физкультурных интересов.

Основное отделение составляют студенты основной и подготовительной медицинских групп. Спортивное отделение в вузе ставит задачей подготовку студентов-спортсменов для участия в соревнованиях различного ранга.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья и отнесенные вследствие этого к специальной медицинской группе. Эти студенты ослаблены физически, у них понижена сопротивляемость организма по отношению к неблагоприятным факторам окружающей среды. В связи с этим главной целью учебного процесса в специальном отделении является оздоровление студентов. Эта цель является определяющей, относительно которой формируются задачи физического воспитания [4].

Учебные группы в этом отделении комплектуются с учетом характера и тяжести заболеваний. Все разнообразие заболеваний, последствий травм и анатомических дефектов позволяет объединить всех больных в 3 большие группы:

В первую группу включаются студенты с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, хроническими воспалительными процессами в почках, болезнями веществ и эндокринных желез и др.

Вторая группа объединяет студентов с заболеваниями органов брюшной полости и малого таза.

Третья группа комплектуется из студентов с заболеваниями, связанными со значительной деформацией опорно-двигательного аппарата и снижением двигательной функции [3].

Основными задачами физического воспитания в специальных медицинских группах являются:

- содействие разностороннему развитию организма, сохранение и укрепление здоровья;
- устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии;
- повышение уровня физической работоспособности, развитие профессионально важных физических качеств;
- формирование потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, привитие навыков здорового образа жизни;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний и навыков закаливания, методики проведения самостоятельных занятий, проведение самоконтроля и самомассажа.

При занятиях со студентами СМГ следует соблюдать следующие принципы:

- индивидуализация в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей заболевания и общего состояния организма;
- системность воздействия с обеспечением подбора упражнений и последовательности их применения;
- регулярность воздействия так, как только регулярное применение физических упражнений обеспечивает развитие функциональных возможностей организма;
- длительность применения физических упражнений, так как восстановление нарушенных функций возможно при условии длительного и упорного повторения

упражнения;

- нарастание физической нагрузки в процессе занятий;
  - разнообразие и новизна в подборе физических упражнений;
  - умеренность воздействия физических упражнений, то есть умеренная, но более продолжительная и дробная физическая нагрузка более оправдана, чем усиленная и концентрированная;
  - соблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки физические упражнения чередуются с отдыхом;
  - всестороннее воздействие с целью совершенствования механизма регуляции и развития адаптации всего организма;
  - учет возрастных особенностей;
- Основными видами упражнений в СМГ являются:
- циклические аэробные нагрузки для тренировки кардиореспираторной системы (дозированная ходьба, занятия на велотренажере и беговой дорожке, оздоровительная аэробика, ходьба на лыжах, плавание);
  - силовые упражнения, тренирующие мышечную систему;
  - упражнения на гибкость для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата [2].

Обязательными являются индивидуальные для каждого студента общеразвивающие и специальные корригирующие упражнения; релаксационные упражнения, снимающие эмоциональное и умственное перенапряжение; дыхательные упражнения, позволяющие быстро увеличивать функциональные возможности организма и достигать наибольшего объема физической нагрузки с наименьшей затратой энергии.

Регулярные (систематические) физические нагрузки способствуют нормализации моторных (двигательных) процессов, особенно при заболеваниях кардиореспираторной, эндокринной и других систем, помогают восстановить утраченные (сниженные) функции организма.

В зависимости от функционального состояния тренированности и течения заболевания нагрузка вначале должна быть малой интенсивности, затем – средней. Контроль за реакцией осуществляется по пульсу, частоте дыхания, самочувствию, цвету кожных покровов, потливости и др.

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Содержание и продолжительность зависят от характера заболевания, его течения и частоты обострений, а также функционального состояния. Во вводной части – ОРУ, ходьба, бег, дыхательные упражнения; в основной – упражнения, специфические для данной патологии, подвижные игры, элементы спортивных игр; заключительная часть – дыхательные упражнения, ходьба, упражнения на релаксацию, выработка правильной осанки и пр.

Занятия в СМГ желательно проводить на открытом воздухе – в парке, сквере, лесу, когда одновременно дебютируют два фактора – тренирующий и закаляющий. Очень важно, чтобы одежда соответствовала погоде и нагрузке с учетом характера заболевания, частоты обострений и пр., чтобы занимающиеся дышали правильно (носом). Это особенно важно при проведении занятий на лыжах.

### **Литература.**

1. Городилин С.К., Руденик В.В. *Физическое воспитание студентов. Тексты лекций. Учебное издание. Гродно: ГрГУ имени Янки Купалы, 2002. – 82 с.*
2. *Проведение занятий со студентами специальной медицинской группы (Текст): методические рекомендации / сост. Е.Г. Ермакова, О.А. Сбитнева, В.М. Паршакова, М-во с.-х. РФ, ФГОУ ВПО «Пермская ГСХА» -Пермь: Изд-во ФГОУ ВПО «Пермская ГСХА», 2009.– 45с.; 20см.-100 экз.*
3. *Физическое воспитание студентов и учащихся: Учебное пособие /Под общ. ред. Н.Я.Петрова, В.А.Соколова, - Мн.: Польша, 1988. – 256 с.*

УДК 615.825.4

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Левочкина Е.А., Атрощенко И.Д., научный руководитель Гичевский А.В.**

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

Здоровье – является составной частью каждого человека, непосредственно оказывает влияние на успешное социальное и экономическое развитие. Неотъемлемой частью для укрепления здоровья, оздоровления организма, а также профилактики заболеваний является физическая культура.

Физическая культура – один из способов достижения гармонии не только на психоэмоциональном уровне, но и возможность всегда выглядеть молодо. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности. Однако не все двигательные действия, выполняемые в быту и процессе работы, являются физическими упражнениями. Ими могут быть только движения, специально подбираемые для воздействия на различные органы и системы, развития физических качеств, а также коррекции дефектов телосложения [1].

Если человек начнёт регулярно заниматься гимнастикой, то будет чувствовать себя более энергично, избавится от мышечных напряжений, связанных со стрессом, изменится отношение к работе, к себе, к жизни; станет более ясным ум, будет лучше и моложе выглядеть, прямее держаться, станет стройнее. И, наконец, нормализуется работа желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистая и дыхательная системы будут функционировать на более высоком уровне.

Залогом хорошего самочувствия и благоприятного воздействия физкультуры на организм, является соблюдение простых правил:

- Нельзя упражняться до изнеможения
- Программа занятий должна доставлять вам удовольствие. Никогда не делайте того, что вам неприятно.
- Не стоит заниматься раньше, чем через 2 часа после завтрака или через 4 часа после сытного обеда.
- Не выполняйте интенсивных упражнений перед сном, лучше - не позже, чем за 2 часа до сна.
- Перед началом занятий нужно опорожнить кишечник и мочевой пузырь.
- Лучше всего заниматься на свежем воздухе.
- После интенсивных упражнений следует принять душ.
- Есть и пить лучше только через 30-40 минут после занятий.
- Не бросайте занятий, если вы начали физические тренировки. Пусть они занимают одно из ведущих мест в вашем распорядке дня [2].

При правильном подходе к сохранению здоровья и профилактике заболеваний физическая культура будет оказывать следующее действие:

- Неспецифическое (патогенетическое) действие. Стимуляция моторно-висцеральных рефлексов и др.
- Активизация физиологических функций.