

### **Литература.**

1. Сучков, А. К. Курс лекций "Физическая культура": учебно-методическое пособие / А. К. Сучков, В. В. Шеверновский, Е. И. Мартынова. - Витебск: ВГАВМ, 2017. - 66 с.

Прохоров, Ю. М. Оздоровительная гимнастика с фитболом: учебно-методическое пособие / З.Ю. М. Прохоров, Е. И. Мартынова; Витебская государственная академия ветеринарной медицины. - Витебск: ВГАВМ, 2020. - 35 с.

4. Шеверновский, В. В. Физические упражнения для студентов специальных медицинских групп : учебно-методическое пособие / В. В. Шеверновский, В. В. Сидоров ; Витебская государственная академия ветеринарной медицины. - Витебск: ВГАВМ, 2021. - 55 с.

УДК 796.

## **ФИЗКУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ПОВЫШЕНИЕ РЕЗИСТЕНТНОСТИ ОРГАНИЗМА**

**Лесниченко Е.С.**, научный руководитель **Казимиров Е.П.**,  
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия  
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Занятия физической культурой направлены не только на достижение различных спортивных результатов, но и на предупреждение заболеваний, повышение резистентности и реактивности организма. Предлагаемый комплекс упражнений оказывает благоприятное влияние на дыхательную и сердечно-сосудистую систему, а также способствует уменьшению отрицательных эффектов некоторых уже приобретенных заболеваний [1].

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание, плодотворный труд и т.п.

Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Физическая культура – составная часть общей культуры. Она не только укрепляет здоровье, но и избавляет от некоторых врожденных и приобретенных недугов. Физическая культура нужна людям и физического и умственного труда. Физическая культура и физическая активность выступают важнейшими факторами укрепления здоровья, что необходимо для людей любого возраста. Следует заметить, что занятия спортом являются лишь небольшой частью той физической активности, которую человек совершает в течение дня. Спорт – это важный компонент для увеличения физической активности, но он не обязателен для тех, кто поддерживает себя в тонусе весь день. Спорт является профессиональной деятельностью и им может заниматься довольно ограниченный круг людей. Однако задачей физической культуры является поддержание и укрепление здоровья.

В лечебной физической культуре для профилактики и лечения заболеваний и повреждений используют следующие средства: физические упражнения (гимнастические, идеомоторные, спортивно-прикладные, то есть производимые мысленно, упражнения в посылке импульсов к сокращению мышц), природные факторы (солнце, вода, воздух), лечебный массаж. Рассмотрим на примере дыхательной системы. Согласно последним

исследованиям, примерно 20% людей имеет проблемы с дыханием, чаще всего в виде диспноэ (уменьшение объёма вдыхаемого воздуха) [2].

Упражнения динамического характера и дыхательные упражнения являются рефлексорными раздражителями дыхательной системы. На занятиях ЛФК используется способность человека свободно управлять фазами дыхания, менять ритм, глубину, частоту и тип дыхания, соотношения фаз вдоха и выдоха; в итоге ему предоставляется возможность выработать, по механизму условных рефлексов, полноценное дыхание. Упражнения укрепляют дыхательные мышцы и диафрагму. Регулярные и целенаправленные упражнения повышают крово- и лимфообращение в легких что способствует более быстрому рассасыванию воспалительного инфильтрата и экссудата. ЛФК предупреждает образование внутри-плевральных спаек, улучшает эластичность легочной ткани, способствует формированию компенсаторных механизмов. Примерный комплекс упражнений дыхательной гимнастики состоит из:

1. И.п. (исходное положение) – лежа на спине, на кушетке, без подголовника, руки – вдоль туловища. Поднять обе выпрямленные руки в направлении за голову потянуться – вдох, вернуться в И.п. – выдох. Темп движений медленный. Повторить 4–5 раз.

2. И.п. то же. Диафрагмальное дыхание 1 –/2 мин, выдох, удлинённый через губы, сложенные трубочкой. Темп медленный.

3. И.п. то же. Пальцы рук сжать в кулаки, стопы согнуть («взять на себя»). Эти движения повторяются быстро, энергично. Дыхание произвольное. Продолжительность – до 1 мин.

4. И.п. то же. Кисти рук у плеч. Поднять локти через стороны вверх – вдох, опустить их вниз и слегка сжать локтями грудную клетку – выдох. Откашляться. Повторить 4–6 раз.

5. И.п. то же. Одна прямая рука поднята вверх за голову, другая – вдоль туловища. Быстрая смена положения рук. Дыхание произвольное. Продолжительность – до 1 мин.

6. И.п. то же. Развести руки в стороны – вдох, подтянуть колени к груди, охватить их руками – выдох. Откашляться. Повторить 4–6 раз.

7. И.п. то же. Кисти рук плотно охватывают нижнюю часть грудной клетки – вдох. На выдохе – сжать грудную клетку руками. Выдох энергичный, громкий, через открытую голосовую щель. Повторить 4–6 раз...» и другие упражнения.

Продолжительность этих упражнений, а также число их повторений указаны примерно и могут быть изменены методистом по ходу занятий.

Теперь предлагаю рассмотреть пример воздействия физической культуры на сердечно-сосудистую систему. Гипертоническая болезнь – это хроническое заболевание, при котором АД превышает границы нормы, установленные Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). Норма артериального давления зависит от возраста, в среднем у взрослого человека оно составляет: систолическое – в пределах 110–130 мм.рт.ст., диастолическое – в пределах 70–90 мм.рт.ст. Болезнь сопровождается повышением артериального давления от устья аорты до артериол включительно [2].

Признаки гипертонической болезни – головные боли, головокружение, шум в голове, нарушение сна, носовые кровотечения и др. Основой влияния физических упражнений является повышение общего тонуса организма, который при гипертонической болезни снижен. Общий тонус с помощью прямых и обратных связей определяет функциональное состояние ЦНС и ВНС, состояние гомеостаза в целом, течение иммунобиологических реакций, толерантность к неблагоприятным условиям внешней и внутренней среды, уровень регенерации и компенсаторных возможностей. Нормализация общего тонуса организма способствует уменьшению клинических проявлений, обострений и осложнений. Упражнения активизирует моторно-висцеральные рефлексы, в том числе моторно-сердечные, легочные, снижает общее периферическое сосудистое сопротивление (ОПСС), способствует целесообразному перераспределению крови по органам и тканям. В активных мышцах кровотока увеличивается в несколько раз, в неработающих – снижается, вследствие повышения местного сосудистого тонуса [3].

При выполнении динамических упражнений с участием небольших групп мышц и с малой интенсивностью (сгибание, разгибание пальцев) общее повышение сосудистого тонуса в неактивных мышцах будет превышать дилатацию (расширение) сосудов работающих мышц, в результате чего повысится артериальное давление и общее периферическое сосудистое сопротивление (ОПСС) с возрастанием нагрузки на левый желудочек сердца. Противоположное соотношение сосудистого тонуса происходит во время работы больших мышечных групп с небольшой интенсивностью, средним темпом, в этом случае артериальное давление, суммарное ОПСС, работа левого желудочка снижается, с использованием отягощений, спортивных снарядов, тренажеров. Используется ходьба, бег трусцой, плавание, игры и т.д. Широко применяется интервальный метод дозирования физических нагрузок и круговой метод проведения занятий с использованием различных тренажеров.

Применяют упражнения динамического и статического характера, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения в медленном и среднем темпе, без значительного напряжения, используются общеразвивающие упражнения, затем подключаются умеренные циклические нагрузки – дозированная ходьба, лыжи и др. Исключаются нагрузки силового характера (натуживание) и упражнения с задержкой дыхания, упражнения с наклоном головы вниз, прыжки [2].

Ишемическая болезнь сердца (ИБС) – это хроническая недостаточность коронарного кровообращения, являющаяся следствием атеросклероза коронарных артерий. Клинические формы ИБС: стенокардия, инфаркт, кардиосклероз атеросклеротический. В лечении и профилактике ИБС, циклические виды физических упражнений. Стенокардия – это форма ИБС, проявляющаяся приступами внезапной боли в области сердца. Стенокардия приступообразна, кратковременна, купируется нитроглицерином, валидолом. Различают стенокардию напряжения и стенокардию покоя. стимуляция нейрогуморальных регуляторных механизмов для восстановления нормальных сосудистых реакций при мышечной работе, улучшение функции сердечно–сосудистой системы, активизация обмена веществ (борьба с атеросклеротическими процессами), улучшение эмоционально–психического состояния больного, адаптация к физическим нагрузкам. Тренировка в дозированной ходьбе начинается с прохождения 5 км, затем дистанция постепенно увеличивается до 8–10 км (при скорости ходьбы 4 –5 км/ч). Во время ходьбы выполняются ускорения; отдельные участки дистанции могут иметь подъем 10– 15°. После того как больные хорошо освоят дистанцию 10 км, они могут приступать к бегу трусцой в чередовании с ходьбой. При наличии бассейна проводятся занятия плаванием; их продолжительность постепенно увеличивается с 30 до 45 – 60 мин. Используются также подвижные и спортивные игры (волейбол, настольный теннис) [3].

Вывод. Регулярные и умеренные физические упражнения действительно положительно влияют на функционирование нашего организма, повышают естественную сопротивляемость организма пагубному влиянию окружающей среды, инфекциям. Низкая физическая активность, безусловно, приводит к плохому здоровью, развитию различных заболеваний и снижению продолжительности жизни. Студенты должны быть хорошо осведомлены о важности дисциплины "Физической культуры". Для этого учебным заведениям необходимо разработать новые методики и мероприятия, чтобы мотивировать студентов регулярно заниматься спортом и повышать физическую активность.

### ***Литература.***

1. Черных, А.В. *Лечебная физическая культура: Методическое пособие для практических и лабораторных работ (часть I) / А.В. Черных. – Воронеж, ВГИФК, 2019. – 112 с.*
2. *Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., стер. –М.: Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 608 с.*
3. Мельников, П.П. *Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для*

УДК 615.825.4

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

**Лозовская А.А., Коваленко А.С.,** научный руководитель **Гичевский А.В.**  
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия  
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Физическая культура — одна из важнейшей и неотъемлемой части общественной культуры и в отдельности каждого человека. В следствии этого в нашей стране всегда придавали и придают особое внимание распространению массового физкультурного движения.

Обращаясь к значимости физической культуры в современном обществе, выделим несколько важных аспектов. Первый из них — **оздоровительный**. Постоянные физические нагрузки значительно снижают заболеваемость населения, положительно влияют на психику человека — на его внимание, память, мышление, способствуют лучшему воспитанию значимых личностных качеств — настойчивости, воли, трудолюбия, целенаправленности, коллективизма, коммуникабельности, вырабатывают активную жизненную позицию. Так же занятия физкультурой помогают людям всех возрастов более эффективно использовать своё свободное время и помогают в избавлении от вредных привычек, таких как-употребление спиртных напитков и курение [1].

Воздействие физических нагрузок на организм человека проецируется в увеличении скрытых, резервных возможностей человеческого тела и организма. В чрезвычайных ситуациях они будут функционировать без перенапряжения, которое заметно у не занимающихся спортом людей. Привыкать к физическим нагрузкам можно несколькими путями: тренировки в спортивной секции по любому виду спорта, участие в занятиях групп здоровья, а также занимаясь самостоятельно дома с семьей или друзьями.

Рассмотрим некоторые виды восстановления после тяжёлых физических нагрузок. Одним из основных способов восстановления организма после физических нагрузок является **растяжка**, которая выполняется после тяжёлых физических упражнений. Непосредственно перед самой растяжкой необходимо расслабиться, снять напряжение. Для этого следует медленно массировать мышцы. Растяжка снимает те негативные последствия, который могут возникнуть на следующий день после силовой или тяжелой тренировки. Но саму растяжку необходимо выполнять лишь предварительно разогрев мышцы (бег, разминочные упражнения или горячая ванна). Не рекомендуется делать растяжку на "холодные" мышцы, иначе можно получить травму (растяжение) [2].

Гимнастика цигун также является видом восстановления после тяжёлых физических нагрузок. Упражнения дыхательно– энергетической направленности цигун восстанавливают структуры организма человека. Сильное оздоровительное воздействие этих упражнений проявляется на энергетическом уровне, из-за чего рекомендуется выполнять упражнения цигун 2раза в день, утром и вечером, что будет являться отличным средством профилактики заболеваний и поможет сохранить ясность ума и трезвость духа. Особенно полезны вечерние занятия цигун, перед сном, когда, согласно китайской традиции, наступает время "животворного ци". Организм по средству этого наполняется животворной энергией. Упражнения, можно делать после зарядки, это поможет сосредоточиться на дальнейшем дне и собраться с силами. Однако выполнение упражнений данной гимнастики, возможно только после определенной подготовки с опытными тренерами [3].

Так же уменьшить усталость и внутреннее напряжение после тяжёлых тренировок помогает **контрастный душ**– сменяющееся обливание горячей и холодной водой (1-2