

морально-волевые качества, смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к перенесению любых трудностей.

Спортивная тренировка обеспечивает усиленный рост мышечной работоспособности. По мере повышения тренированности организма соответственно возрастает мышечная работоспособность. Спортсмены, по сравнению со своими сверстниками, не занимающимися спортом, обладают большей работоспособностью и выносливостью.

Физическая подготовка студентов, занимающихся лыжным спортом, значительно выше, чем у студентов, не занимающихся лыжным спортом. Исходя из этого, можно сделать выводы, что на повышение физических показателей студентов большое влияние оказывает лыжная подготовка. Во время занятий на лыжах успешно воспитываются важнейшие морально-волевые качества, такие как: смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к перенесению любых трудностей, физическая выносливость. Лыжный спорт относится к самым доступным и эффективным способам кардиотренировок и поддержания себя в тонусе. Немногочисленные минусы (сезонность, занятие в холодное время года) с лихвой окупаются преимуществами занятий – отличной физической формой и бодрым настроением.

Литература.

1. *Лыжный спорт и методика преподавания: курс лекций / сост.: Е.В. Михалёнок, И.Л. Александрович. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – 73 с.*

2. *Нечаева О.С. Влияние лыжного спорта на развитие физических данных студентов/О.С. Нечаева// Ханты-Мансийская государственная медицинская академия.: Ханты-Мансийск, 2022. – 102 с.*

УДК 796.012.6

ОБОСНОВАНИЕ И РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСОВ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ (В Т.Ч. И ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП)

Перепечко М.Е., научный руководитель Валько О.В.

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

Физическая активность – важнейшее средство для восстановления здоровья студентов. Она повышает уровень физической работоспособности, содействует устранению основных патологических явлений после перенесенных заболеваний, развивает физические качества, а также способствует овладению определенной суммой необходимых знаний.

Студенты, страдающие различными отклонениями в физическом развитии, имеющие хронические заболевания, не могут полностью освоить типовую для всех программу физического воспитания [1].

Физическая активность направлена на решение следующих задач:

- восстановление и укрепление здоровья, закаливание организма и повышение уровня физической работоспособности;
- устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидация остаточных явлений после заболеваний, развитие компенсаторных функций, повышение неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды;
- развитие в пределах возможного основных физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость);
- воспитание осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими

упражнениями, приобретение знаний и навыков по основам гигиены, самоконтроля, самостоятельным занятиям, составлению комплекса утренней гимнастики [2].

Характер двигательной деятельности, в частности, разные режимы выполнения одних и тех же двигательных действий способствуют развитию различных двигательных способностей. Например, бег на короткие дистанции способствует развитию скоростных способностей, а бег на длинные дистанции способствует развитию выносливости. Вместе с тем следует отметить, что бывают различные способности и выносливости в зависимости от характера выполняемой двигательной деятельности: выносливость к скоростной работе, общая выносливость, силовая выносливость.

В основе воспитания физических качеств лежит свойство организма отвечать на увеличивающиеся нагрузки повышением исходного уровня работоспособности.

Во время упражнений расходуются энергетические ресурсы, постепенно развивается утомление. После утомительного занятия работоспособность остается сниженной, затем постепенно восстанавливается. Дойдя до первоначального уровня, работоспособность продолжает увеличиваться, так как организм восстанавливает ресурсы в количествах, превышающих затраченные. Таким образом, состояние организма после занятий физическими упражнениями можно отметить три фазы: утомление, восстановление, увеличение работоспособности [2].

Двигательные качества: быстрота, ловкость, гибкость, выносливость.

Выносливость – способность организма совершать продолжительную работу без снижения её эффективности.

В ряду физических качеств человека выносливость занимает особое место. Любое другое качество – быстрота или сила, ловкость или гибкость – в большинстве случаев проявляется в течение некоторого времени или при многократном выполнении, что требует определенного уровня выносливости. Различают общую и специальную выносливость.

При выполнении любой физической нагрузки рано или поздно наступает временное снижение работоспособности. Чем раньше оно наступает, тем ниже уровень выносливости. Выносливость развивается только в том случае, когда во время занятий преодолевается утомление [3].

Упражнения:

Кросс с чередованием бега и ходьбы по пересеченной местности от 500 м до 2-3 км для девушек и от 1 км до 5-6 км для юношей. Бег по песку. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Туристские походы.

Упражнение с отягощением массой собственного тела: подтягивание на перекладине; отжимание на полу в упоре; сидя на скамейке, сгибание и разгибание туловища; приседание на одной или на двух ногах.

Упражнения с амортизаторами и эспандерами: движение руками вниз, в сторону, вверх из различных положений и т.д.

Упражнения с гантелями: из различных исходных положений (стоя, сидя на скамейке) разнообразные движения с гантелями: сгибание, разгибание, повороты, поднимание рук.

Быстрота – способность человека в определенных условиях мгновенно реагировать на тот или иной раздражитель и совершать нужные действия с минимальной затратой времени. Быстрота определяется временем двигательной реакции, отдельного движения и частотой одинаковых движений в единицу времени.

Упражнения:

- Бег на месте в упоре с максимальной частотой;
- Бег на 20, 30, 40, 50, 60 м с максимальной скоростью с хода;
- Выполнение различных упражнений по сигналу: бег лежа, сидя, с колени, много скоки;
- Бег с высоким подниманием бедра, голени, с максимальной частотой;
- Разнообразные эстафеты.

Ловкость – способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать

двигательную деятельность исходя из требований внезапно меняющейся обстановки. Время, необходимое для овладения новыми упражнениями, как один из показателей ловкости, зависит от его координационной сложности, физической подготовленности занимающихся, наличие прежнего опыта и выполнение различных движений. Ценными средствами воспитания ловкости служат подвижные спортивные игры.

Гибкость определяется как эластичность – свойство мышц, связок и суставов в целом. Гибкость можно развивать и добиваться высоких её показателей во всех возрастных периодах развития организма, даже в преклонном возрасте, о чем свидетельствует жизнь спортсменов, цирковых артистов, артистов балета.

1. Использование физических упражнений на растягивание возможно только после соответствующей специальной разминки, ибо можно повредить мышцы и связки. Это зависит от места времени, а также условий проведения занятий физическими упражнениями.

2. Серийность и постоянное усиление растягивания. Не допускать болевых ощущений, возможностей получения травм.

3. На занятиях по физической культуре рационально использовать физические упражнения на растягивание. Их можно применять только после разминки, после основной части урока, а также в заключительной части урока физической культуры [3].

Чередование занятий физическими упражнениями с умственным трудом обеспечивает быстрое восстановление работоспособности. Это особенно важно для студентов **специальной медицинской группы (СМГ)**, так как у них наблюдается повышенная утомляемость организма, ослабленного различными заболеваниями.

Статические упражнения проводятся в виде напряжения мышц, удержания гантелей, набивных мячей, гирь, удержания собственного 13 веса на тренажерах, во время висов, упоров на снарядах (или на полу, у гимнастической стенки и т.д.). Их применяют в до- и постмобилизационный период для профилактики возникновения атрофии мышц, упражнения мышц для развития силы, выносливости.

Упражнения на растягивание применяют в виде различных сгибаний в суставах с последующей фиксацией сустава в согнутом положении (2-10 сек.). Используют для снятия утомления при контрактурах, при повышенном мышечном тоне.

Идеомоторные упражнения - мысленно выполняемые упражнения, во время которых дается как бы приказ для выполнения определенных движений (параличи и парезы, при гипсовых повязках на конечности). Их необходимо сочетать с пассивными движениями.

Пассивные упражнения (движения) выполняются методистом (инструктором) лечебной физкультуры. Они характеризуются отсутствием болевого усилия или мышечного напряжения у больного. Пассивные движения применяются для стимуляции восстановления движений и профилактики контрактур (параличи, парезы и др.).

Дыхательные упражнения возбуждают и углубляют функцию дыхания, способствуют нормализации и совершенствованию дыхательного акта; одновременно происходят взаимокоординация дыхания и движений, укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение подвижности грудной клетки, растягивание (ликвидация) спаек в плевральной полости, предупреждение и ликвидация застойных явлений в легких, удаление мокроты. Дыхательные упражнения подразделяются на статические (упражнения, не сочетающиеся с движением конечностей и туловища) и динамические (сочетание дыхания с различными движениями). При некоторых заболеваниях (бронхиальная астма, эмфизема легких и др.) дыхательные упражнения выполняются с акцентом на выдох, с произношением различных звуков. Наклоны, повороты при дыхательных упражнениях способствуют большей вентиляции легких, растягиванию плевральных спаек, рассасыванию очага воспаления (пневмония и др.). Эффективность дыхательных упражнений выше, если их сочетать с ОРУ, массажем воротниковой области (мышц надплечья), межреберных и брюшных мышц.

Корректирующие упражнения – упражнения на исправление (коррекцию), нормализацию осанки. Правильная осанка обеспечивает наиболее полноценное в функциональном отношении взаиморасположение и работу внутренних органов и систем. К

ним 14 относятся гимнастические упражнения для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, выполняемые в различных исходных положениях, как правило, лежа (на спине, животе), сидя и стоя (около гимнастической стенки, стены, касаясь ее лопатками). Упражнения могут быть с гимнастической палкой, резиновыми амортизаторами (бинтами), гантелями, на тренажерах в виде плавания «брассом» и др. при деформации позвоночника (сколиоз, спондилолистез, спондилез и др.) включают корригирующие упражнения в сочетании с ОРУ и массажем.

Спортивно-прикладные – это естественные двигательные действия или их элементы, такими упражнениями являются лазание, бытовые и трудовые действия, прыжки, метание, плавание, ходьба на лыжах, захватывание, смещение и перенос различных предметов и т.д [5].

При развитии двигательных способностей занятия на уроках физической культуры следует дополнять самостоятельными занятиями, на которых необходимо систематически использовать специально подобранные упражнения. Перед выполнением упражнений, целенаправленно развивающих какие-либо двигательные способности, необходимо провести разминку для разогрева мышц, чтобы избежать мышечных травм. В неё включаются ходьба, медленный бег, танцевальные движения, упражнения для всех частей тела, прыжки.

Литература.

1.Величко, А.И. Особенности соматического развития и их влияние на двигательные способности/ А.И. Величко // Символ науки, 2020. –№3.– 146 с.

2.Курпан, Ю.И. Физическое воспитание учащихся с направленным развитием двигательных способностей // Физическая культура в школе. – 1994. - №5. – С. 43-50.

3.Озеров, В.П. Академические способности студентов: определение, диагностика, структура / В.П. Озеров, М.А. Аكوпова. – Ставрополь: Сервисшкола, 2016. – 124 с.

4.Рубинштейн, С.Л. Проблемы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – 2-е изд. – Москва: Педагогика, 1976. – 416 с.

5.Хайрутдинов, С.С. Физическое воспитание учащихся/ С.С. Хайрутдинов, 2002. – С. 3-15.

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОДИН ИЗ ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ КОМПОНЕНТОВ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Петрашкевич А.А., Лобацевич А.Р., научный руководитель Недосеков Ю.В.

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

В современном мире физическая активность как способ укрепления здоровья и профилактики заболеваний имеет важное значение. Особо актуальна эта тема для подростков и молодых людей, которые работают в офисе или много учатся, не выделяя времени для физической активности. Малоподвижный образ жизни неизменно приводит к нарушению функционирования опорно-двигательного аппарата, сердечной, дыхательной систем организма и как итог - развитие различного рода заболеваний, таких как: замедление метаболизма, изменение гормонального фона, возникновение хронического бесплодия, импотенция, простатит, ишемическая болезнь сердца, диабет 2-го типа, рак молочной железы и кишечника.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и определенный уровень физической подготовленности, функционального состояния организма, который и является основой физического и психического благополучия [1].