

Литература.

1. *Цифровая трансформация отрасли «физическая культура и спорт»: теория, практика, подготовка кадров: материалы Межрегионального круглого стола, 22 апреля 2021 года / Под ред. М.А. Новоселова. – М.: РГУФКСМиТ, 2021. 156 с.*

2. *Глобальная цифровизация: Люди роста: сайт. – Москва, 2021. – URL: <https://ludirosta.ru/post/globalnaya-tsifrovizatsiya> 2225*

3. *Иванов, А. А. Использование информационных технологий в спортивных школах и организациях / А. А. Иванов // Academy. – 2017. – С. 49.*

Иванова, Л. А. Анализ информационных технологий в области физической культуры и спорта / Л.А. Иванова, О.В. Савельева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № 8. – С. 81–85. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/15273.htm>

УДК 615.825.4

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СПОСОБ ПОДДЕРЖАНИЯ ОРГАНИЗМА В ТОНУСЕ

Андрееenkova А.А., Лосева Д.А., научный руководитель Колошкина В.А.

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

Лечебная физкультура — это отдельная медицинская дисциплина, в которой физические упражнения применяют для лечения заболеваний и травм, профилактики их обострений и осложнений, восстановления сил организма. Занятия лечебной физкультурой направлены на укрепление опорно-двигательного аппарата, костей, мышц, суставов и связок, и обеспечения эффективного процесса лечения при травмах. Также упражнения способствуют восстановлению функций организма после того, как лечение завершено. ЛФК действует качественно и эффективно, одновременно оказывая положительное влияние и на другие функции и системы организма.

Разница между обычной физкультурой и лечебной заключается в том, что одни и те же упражнения можно использовать для профилактики, лечения и реабилитации целого ряда заболеваний. Однако важно знать, что упражнения могут не только вылечить, но и покалечить.

Утренняя зарядка необходима не только тем, кто находится на лечении или реабилитации, но и тем, кто хочет быть в форме и энергичным. Утренняя гимнастика – это своего рода старт-ап для организма, и доказано, что она заряжает его энергией. Гимнастика – это более легкая форма упражнений, которая необходима каждому, и у нее практически нет противопоказаний. Доказано, что утренняя гимнастика положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, укрепляет мышцы, улучшает координацию, положительно влияет на фигуру и вес, ускоряет обмен веществ. Утренняя зарядка позволяет Вам самостоятельно выбирать упражнения лечебной физкультуры.

Ходьба – еще одно лечебное упражнение, которое является естественным для человеческого организма. Она применяется в период реабилитации после различных травм, операций и заболеваний. Ходьба оптимизирует обмен веществ, положительно влияя на все органы и системы организма. Упражнения следует выполнять на ровной поверхности, а время и темп постепенно увеличивать в зависимости от состояния здоровья. Комфортную скорость ходьбы человек выбирает сам. Если пациенты переносят интенсивную ходьбу, в дальнейшем они могут сочетать ходьбу с другими упражнениями.

Плавание – еще одна эффективная форма ЛФК. Плавание – это вид лечебной физкультуры, который может быть рекомендован для стабилизации многих видов заболеваний опорно-двигательного аппарата и психоневрологических расстройств, а также в качестве профилактической меры и средства реабилитации. Данное лечение важно

проводить под наблюдением специалиста, поскольку существует ряд противопоказаний в зависимости от стиля плавания. Стиль плавания, частота и продолжительность занятий подбираются индивидуально по состоянию пациента. Можно использовать различное оборудование, в том числе плавательные доски и аквапады.

Гидрокинезотерапия – это сочетание лечебных упражнений и силовых тренировок. Главной особенностью этого вида лечебной физкультуры является то, что в воде данные упражнения выполнять легче, чем на суше. Вода оказывает положительное воздействие на мышцы, предотвращая мышечную ригидность и частично снимая боль. Гидрокинезотерапия состоит из разминки, которая является основной частью занятий, и упражнений на расслабление, которые завершают его. Продолжительность упражнений и сеансов варьируется от состояния пациента, подбирается индивидуально, могут использоваться вспомогательные средства.

Необходимо помнить, что любые нагрузки и их повышение могут выполняться только с разрешения лечащего врача.

Лечебная физкультура – это движение, а движение, как известно, самое доступное и эффективное лекарство. Физические упражнения улучшают работу пораженных органов, оказывая многогранное физиологическое действие. Под их влиянием активизируется кровообращение, дыхание, обмен веществ, улучшается состояние нервной и эндокринной систем. Нужно ценить здоровье и внедрять в свою жизнь спорт, применяя его для укрепления своего здоровья.

Литература.

1. Капилевич, Л.В. *Лечебная физическая культура: учебное пособие для студентов нефизкультурных специальностей/ Л.В. Капилевич, С.В. Радаева., М.С. Лим . – Томск: Томский государственный университет, 2011. – 116 с.*

2. Еремин, Р. В.. «Лечебная физическая культура»/Р.В. Еремин. *Наука-2020, по. 8 (44), 2020.– С. 150–152.*

УДК 796

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Бакун И.В., научный руководитель **Шеверновский В.В.**

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

Введение. Физическое воспитание – процесс организации оздоровительной и познавательной деятельности, направленной на развитие физических сил и здоровья, выработку гигиенических навыков и здорового образа жизни. Здоровье зависит от многих факторов. На сегодня здоровье определяется образом жизни на 50 %, на 20% – экологическими и биологическими (наследственными) факторами и на 10% – медициной. Каждый человек в течение всей жизни должен соблюдать нормы и правила ЗОЖ. Однако в зависимости от возраста, пола и других подобных факторов эти нормы и правила будут изменяться, в разных периодах жизни человека они будут заметно отличаться друг от друга.

Целью исследования является проблема формирования физической культуры личности, которая остается актуальной в настоящее время как в системе образования, так и имеет одно из первостепенных значений в обычной жизни любого человека.

Материалы и методы исследования. В качестве материала выступили студенты третьего курса ВГАВМ. Метод – по средствам опроса.

Результаты исследования. Основная направленность ЗОЖ в занятое (несвободное) время нацелена на восстановление и оздоровление студента после учебы. Сон, питание,