

от вида травмы, от тяжести повреждения, а также от восстановительных и функциональных способностей спортсмена, если соблюдать вышеописанные принципы, то данный процесс можно ускорить.

Литература.

1. *Спортивная медицина: практические рекомендации. Под ред. Р. Джексона. Пер. с англ. – Киев: «Олимпийская литература», 2003. – 384 с.*
2. *Башкиров, В.Ф. Профилактика травм у спортсменов / В.Ф. Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 178 с.*
3. *Гершбург, М.И. Послеоперационная реабилитация спортсменов с разрывами ахиллова сухожилия: методические рекомендации / М.И. Гершбург. – М., 1997. – 36 с.*
4. *Спортивная медицина: справочник для врачей и тренеров. – М.: «Человек», 2013. – 328 с.*

УДК 796.05

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

Железнякова М.И., научный руководитель **Колошкина В.А.**

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

Здоровый человек, более производителен, соответственно и востребован. Так как же сохранить свое здоровье и работоспособность? Таким средством, может и должна стать физическая культура.

Физическая культура, являясь одной из сфер жизнедеятельности человека, имеет огромное значение для поддержания здоровья и профилактики заболеваний. Она играет очень важную роль в нашей жизни, помогая сохранить и улучшить здоровье, как физическое, так и психическое. Регулярные физические упражнения и тренировки помогают укрепить организм, улучшить обмен веществ, повысить иммунитет, сделать организм более выносливым и подготовленным.

Нехватка физической нагрузки зарождает многие болезни. Например, может происходить нарушение обмена веществ в организме, наблюдаться снижение иммунитета, увеличивая риск простудных или инфекционных заболеваний. Чтобы максимально оптимизировать деятельность всех систем организма, необходимо включить в свою жизнь комплекс физических нагрузок. Физические нагрузки активизируют обменные процессы в мышцах, связках и сухожилиях, что предотвращает появление ревматизма, артрозов, артритов и других дегенеративных изменений во всех звеньях, которые обеспечивают двигательную функцию.

Физическое развитие и активность важны для всех возрастных групп. Человек, постоянно занимающийся физической активностью, может выполнить большую часть работы, чем человек, который ведет малоподвижный образ жизни. Даже небольшие физические нагрузки, такие как ходьба или утренняя зарядка, могут положительно сказаться на здоровье. Физические упражнения помогают устранить последствия стресса или невроза за счёт переключения эмоционального возбуждения на двигательные действия: прогулка, катание на велосипеде, роликах, танцы, в результате чего снижается уровень эмоционального напряжения и влияние стресса на организм.

Одним из самых доступных видов физической культуры считается оздоровительный бег. Это незаменимое средство для разрядки и снятия нервного напряжения. В определённой дозировке, в сочетании с водными процедурами, он становится одним из лучших методов борьбы с бессонницей. Тахикардией, астматическими и бронхиальными проявлениями.

Умеренный бег или спортивная ходьба уменьшает риск высокого кровяного давления, сердечной недостаточности, сосудистых болезней, инфарктных или инсультных состояний. Бег способствует процессу похудения, улучшает выносливость организма, повышает его иммунные силы. Одним из видов бега является утренний бег, который активизирует метаболические процессы, улучшает мозговую деятельность.

Для профилактики и лечения различных заболеваний, а также для реабилитации после травм и операций применяется лечебная физическая культура (ЛФК). ЛФК предусматривает сознательное и активное выполнение больными соответствующих физических упражнений. В процессе занятий больной приобретает навыки в использовании естественных факторов природы с целью закаливания, физических упражнений – с лечебными и профилактическими целями. Это позволяет считать занятия лечебной физической культурой лечебно-педагогическим процессом.

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). Помимо того, используют дополнительные средства: трудотерапия и механотерапия. Трудотерапия – возобновление нарушенных функций с помощью селективно подобранных трудовых процессов. Механотерапия — это восстановление утраченных функций с помощью специальных аппаратов. Её применяют для предупреждения контрактур (тугоподвижности в суставах). Помимо вышеперечисленных средств применяют лечебный массаж (классический, сегментарно-рефлекторный, точечный) как для лечения, так и предупреждения заболеваний (например, гигиенический массаж, который выполняется в комплексе утренней гигиенической гимнастики).

ЛФК является эффективным методом реабилитации при многих заболеваниях и травмах. Важно помнить, что перед началом занятий ЛФК необходимо проконсультироваться с врачом, чтобы исключить наличие противопоказаний. Нельзя применять ЛФК в острый период заболевания, при общем тяжелом состоянии больного, при высокой температуре, болях, опасности кровотечения, интоксикации, при резком снижении адаптационных возможностей. Абсолютное противопоказание – наличие злокачественных новообразований.

Под влиянием ЛФК повышается общий тонус организма, сопротивляемость негативно действующим факторам, улучшается нервно – психическое состояние.

Упражнения динамического характера и дыхательные упражнения являются рефлекторными 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, повышают подвижность грудной клетки. Регулярные и целенаправленные упражнения повышают крово– и лимфообращение в легких и грудной клетке, что способствует более быстрому рассасыванию воспалительного инфильтрата и экссудата. ЛФК предупреждает образование внутри–плевральных спаек, улучшает эластичность легочной ткани, способствует формированию компенсаторных механизмов.

Малоподвижный образ жизни – одна из многих бед современного человечества. Мы не в силах изменить мир, но мы в силах изменить свою жизнь. Двигательная активность имеет огромное значение, как для преодоления двигательного дефицита (гиподинамии), так и для сохранения и укрепления здоровья. Недостаток двигательной активности приводит к нарушению в организме человека нервно-рефлекторных связей, заложенные природой, следствием чего является расстройство деятельности сердечно – сосудистой и других систем, нарушение обмена веществ и развитие различных заболеваний. Физический труд и любительский спорт – прекрасные средства физической культуры для профилактики и

укрепления здоровья. Они хорошо подходят людям с сидячей работой, а также работникам умственного труда.

Литература.

1. Авдеева Т.Г. *Спортивная медицина у детей и подростков: руководство для врачей* – М.: ГЭОТАР– Медиа, – 2020. – 384 с.

2. Епифанов В.А. *Лечебная физическая культура и массаж: учебник* – М.: ГЭОТАР– Медиа, – 2018. – 528 с.

3. Епифанов В.А. *Спортивная медицина. 2-е изд., доп* – М.: ГЭОТАР– Медиа. – 2019. – 536 с.

4. Попов, С.Н. *Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов.* – М.: Academia, 2019. – 96 с.

УДК 796.02 (075.8)

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА И РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

Иванов Н.А., Петровский А.И., научный руководитель Писчик И.И.

УО «Бобруйский государственный аграрно-экономический колледж»,
г. Бобруйск, Республика Беларусь

Уроки по физической культуре всегда связаны с повышенным риском травматизма. Это накладывает на преподавателя по физкультуре высокие требования к исполнению техники безопасности. Преподаватель, а также каждый ученик должны неукоснительно придерживаться установленных правил. Руководство учебного заведения обязано обеспечить соответствие нормативам безопасности спортивный зал, открытую спортивную площадку, а также спортивный инвентарь и любое дополнительное оборудование, используемое на уроках. В случае если преподаватель физкультуры обнаружил несоответствие каких-либо объектов, связанных с занятиями, установленным нормам, он должен незамедлительно уведомить об этом руководство школы и прекратить использовать их в уроках до устранения опасности.

Техника безопасности на уроках физкультуры предполагает, что учащиеся с ней будут ознакомлены еще до того, как приступят к занятиям. Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время занятий и обязательны к выполнению всеми участниками процесса обучения. Мы разработали правила техники безопасности на разных этапах занятия. Приводим ниже эти разработки в качестве образца.

Вводные положения техники безопасности на уроках физкультуры:

- Во время проведения занятий по физкультуре вероятно воздействие на обучающихся таких факторов: травмы при падении на твердом покрытии или грунте, травмы при нахождении в секторе броска, травмы вследствие плохой разминки, травмы при столкновении и нарушении правил спортивных игр или обращения со спортивным инвентарем. Для минимизации рисков необходимо придерживаться техники безопасности;
- К занятиям по физической культуре допускаются только ученики, которые прошли инструктаж по технике безопасного поведения;
- На уроках по физической культуре участвуют только учащиеся, которые имеют соответствующий уровень допуска из медицинского учреждения и предоставили преподавателю документ;
- Ученики, имеющие полное либо частичное освобождение от занятий по физкультуре, должны присутствовать на уроке.
- После болезни ученики обязаны предоставить преподавателю справку из медицинского учреждения;