

Скалолазание – сложно – координированный вид спорта, требующий хорошей общефизической подготовки, высокого уровня всех физических качеств: выносливости, скорости, силы, гибкости, координации, быстроты реакции. А также качеств, присущих непосредственно скалолазанию: умение ориентироваться на маршруте, запоминать сам маршрут и характер зацепов, умение проходить его самым рациональным способом, не тратя бессмысленно свои силы.

Литература.

1. *Виноградов, П.А., Физическая культура и здоровый образ жизни/П.А. Виноградов. – Москва., 1990. – С. 121-123.*

2. *Формирование культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни студенческой молодежи: материалы II Международной научно-практической интернет-конференции, 23–24 марта 2023 г., Минск, Беларусь / БГУ, Фак. социокультурных коммуникаций, Каф. экологии человека; [редкол.: И. В. Пантюк (отв. редактор) и др.]. – Минск: БГУ, 2023 г. – С. 208– 212.*

УДК 796.011.3

ИННОВАЦИОННЫЙ СПОСОБ В ИССЛЕДОВАНИЯХ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ

Шевцова А.В., научный руководитель **Шеверновский В.В.**

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

Занятия физической культурой и спортом являются важными составляющими здорового образа жизни, обеспечивающие развитие общества в современных условиях. Сохранение и укрепление здоровья республики превращается в значимый фактор идеологической, социальной, культурной, экономической и оборонной политики общества и становится одной из приоритетных задач государства.

Поэтому целесообразно провести научные исследования по определению влияния физической культуры и упражнений на организм студента. Особое внимание следует уделить изучению функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Деятельность сердечно-сосудистой системы во многом определяет умственную и физическую работоспособность человека, спортивные результаты и общее состояние здоровья.

В прошлом веке в физиологических исследованиях доминировали два подхода. Один разделял организм на органы и ткани, клетки и молекулы с морфологической точки зрения, а другой рассматривал взаимодействие физиологических систем как условие функционирования организма в целом. Этот подход позволяет студентам подойти к пониманию изучаемого организма с точки зрения теории функциональных систем. Основоположником теории функциональных систем был гениальный русский физиолог П.К. Анохин (1932), который в начале тридцатых годов XX века сформулировал первое определение функциональных систем. "Под функциональной системой мы понимаем круг специфических физиологических признаков, связанных с выполнением той или иной функции (акт дыхания, двигательный акт и т.д.)". Позже в БМЭ появилось следующее определение. "Функциональная система – это интегрированная единица целостного организма, динамически формирующаяся для осуществления одной из его приспособительных деятельностей, всегда избирательно интегрирующая специальные центральные и периферические образования на основе циклических связей".

Однако сама по себе она не создает ничего нового. Для этого необходимы определенные условия. Таким образом, теория функциональных систем возникла в рамках

рефлекторной теории, ее условных рефлексов, и стала самостоятельным принципом изучения организации физиологических функций, механизмом изучения целостного организма в неразрывной связи с окружающей средой.

Теория функциональных систем является основополагающим принципом системного подхода в физиологии. Системный подход в биологии и медицине впервые был представлен Бергаланфи, суть которого заключалась в том, что для объяснения природных явлений необходимо использовать как можно больше данных, характеризующих ту или иную систему. В основе этого подхода лежит определение системы, состоящей из многих элементов, В.А. Шидловский (1982) подчеркивал, что обеспечение любой физиологической функции может осуществляться различным набором физиологических показателей. И.П. Павлов писал: "Метод изучения системы человека тот же, что и любой другой системы - разложение на части, изучение значения каждой части, изучение связей между частями, изучение их отношений к среде и, наконец, понимание общего функционирования и управления им, исходя из всего этого". В ней говорится. Именно теория функциональных систем оказалась полезной для реализации главной цели "системного подхода", а именно понимания того, как отдельные процессы, детали и результаты экспериментов объединяются в единую систему, гармонично сочетающую регуляторные уровни биологической функции.

Поскольку статические и динамические нагрузки могут рассматриваться как факторы окружающей среды, системный подход в изучении биологической активности в ответ на физические нагрузки является естественным этапом в обследовании студентов, занимающихся физической культурой и спортом. Системный анализ имеет большое значение для выявления основных факторов адаптации.

В настоящее время широко используются оздоровительные методики, направленные на сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Это имеет большое значение для жизнедеятельности студентов высших учебных заведений.

Это связано с тем, что статическая нагрузка и чрезмерный поток информации могут негативно сказаться на здоровье молодых людей. В связи с этим следует обратить внимание на здоровый образ жизни студентов и его составляющие. Такие исследования помогают учителям на уроках физкультуры правильно планировать физическую активность учащихся, выявлять их "слабые места" и совершенствовать двигательные качества с учетом индивидуальных способностей и возможностей к занятиям физкультурой спортом.

Для этого используется систематический подход к регистрации параметров сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. К ним относятся частота сердечных сокращений, артериальное давление, мануальная динамометрия и жизненная емкость легких.

В исследовании используются такие приборы, как велоэргометры, приборы для измерения артериального давления, ручные и стационарные динамометры и спирометры. В качестве функциональной нагрузки используется велоэргометр для увеличения мощности. Основой для определения физической работоспособности является нагрузочный тест с велоэргометром PWC 170, который характеризует рабочую мощность при достижении ЧСС 170 уд/мин.

По результатам проведенных тестов студенты делятся на группы в соответствии с их функциональными показателями и возможностями. Для этих студентов в течение всего учебного года проводится целенаправленная работа по устранению выявленных недостатков в их физическом и функциональном состоянии, включая разработку индивидуальных программ по устранению этих недостатков в форме внеклассных занятий. Данная работа способствует качественному улучшению двигательных навыков и росту функциональной компетентности воспитанников основных медицинских групп.

Таким образом, использование системного подхода является одной из составляющих оздоровительных методик и может рассматриваться как инновационный метод исследования функционального состояния студентов, который оказывает положительное

влияние на здоровье подрастающего поколения и может быть рекомендован для выявления функциональных и резервных возможностей студентов, занимающихся физической культурой и спортом.

Литература.

1. Ванюшин, М.Ю. Адаптация кардиореспираторной системы спортсменов разных видов спорта и возраста к физической нагрузке/ М.Ю. Ванюшин, Ю.С. Ванюшин. – Казань: Изд-во ООО «Печать-Сервис-XXI век», 2011. – 138 с.

2. Оганов, Р.Г. Дифференцированный подход к разработке физиологических нормативов и его значение для профилактической кардиологии / Р.Г. Оганов, А.Н. Бритов, И.А. Гундаров и др. // Кардиология. – 1984.Т.24.– № 4. – С.52.

3. Петрова, В.К. Адаптация растущего организма к функциональным нагрузкам/ В.К. Петрова, Ю.С. Ванюшин. – Казань: Изд-во «Отечество», 2014. – 141 с.

4. Федоров, Н.А. Комплексная оценка функционального состояния студентов/Н.А. Федоров, Д.Е. Елистратов, Ю.С. Ванюшин. – Казань: Изд-во «Отечество», 2014. – 86 с.

5. Хайруллин, Р.Р. Вегетативное обеспечение двигательной деятельности спортсменов/ Р.Р. Хайруллин, Д.Е. Елистратов. – Казань: Изд-во «Отечество», 2014. – 162 с.

УДК 796

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ И МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

Шепель М.И., научный руководитель **Сидоров В.В.**

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

В современном цифровом мире социальные сети и мобильные приложения стали неотъемлемыми инструментами мотивации людей к занятиям спортом. В этой статье исследуется развитие и значение этих платформ в формировании и повышении мотивации людей к занятиям спортом.

Интеграция социальных сетей и мобильных приложений в различные аспекты нашей жизни существенно повлияла на то, как мы воспринимаем и подходим к занятиям спортом. Эти цифровые платформы предлагают уникальные возможности для общения, обмена информацией и взаимодействия с другими, тем самым укрепляя чувство общности и мотивацию вести активный образ жизни. Далее рассмотрим разные способы, с помощью которых социальные сети и мобильные приложения способствуют формированию и поддержанию мотивации к занятиям спортом.

Социальные сети служат мощным катализатором, мотивирующим людей заниматься спортом. Такие платформы, как Tik-Tok, Instagram и Youtube, позволяют пользователям делиться своими фитнес-путешествиями, достижениями и прогрессом с друзьями, семьей и подписчиками. Эти платформы создают благоприятную среду, которая поощряет постоянное участие в занятиях спортом. Более того, распространенность фитнес-соревнований, виртуальных мероприятий и онлайн-сообществ еще больше усиливает мотивацию к занятиям спортом, воспитывая среди пользователей чувство товарищества и конкуренции.

Мобильные приложения предлагают персонализированные решения для повышения мотивации для спорта. От приложений для обучения отслеживанию, таких как Fat Secret и Google Fit, до фитнеса – платформ, таких как Zepp Life и Fitbit, эти приложения предлагают персонализированную обратную связь через такие функции, как трекеры деятельности и мониторинг прогресса. Отслеживая тренировки, мониторинг паттернов сна и предоставляя