

Заключение. Пилатес является эффективным средством оздоровительной физической активности, способствующим развитию мышечной силы, гибкости и укреплению мышц кора, что улучшает осанку и снижает риск травм. Он положительно влияет на кровообращение, дыхание и психоэмоциональное состояние, а также может применяться в реабилитации при соблюдении индивидуальных ограничений. Эффективность пилатеса по ряду показателей, таких как координация движений и лечение болевого синдрома в пояснице, ограничена. Применение пилатеса должно быть индивидуализированным, а дальнейшие клинические исследования необходимы для уточнения его эффективности.

Литература.

1. Kloubec, J. A. Pilates for improvement of muscle endurance, flexibility, balance, and posture (англ.) // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2010. – March (vol. 24, iss. 3). – P. 661–667. – ISSN 1064-8011. – doi:10.1519/JSC.0b013e3181c277a6. – PMID 20145572.
2. Rael Isacowitz. Pilates (англ.). – USA: Human Kinetics, 2006. – 343 p. – ISBN 978-0-73-60-5623-6.
3. Eleanor McKenzie. The Joseph H. Pilates Method at Home: A Balance, Shape, Strength, and Fitness Program (англ.). – USA: Ulisses Press, 2000. – 128 p. – ISBN 1-56975-210-9.

УДК 378.172:61]:796.015

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ. МЕТОДЫ И ФОРМЫ.

Большаков Л.В.

УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь

В статье рассматривается раздел профессионально-прикладной физической подготовки как повышающий уровень физического воспитания студентов-медиков для будущей профессиональной деятельности. Ключевые слова: физическая подготовка, двигательные навыки, психофизиологическое воздействие.

PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL TRAINING FOR MEDICAL STUDENTS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS. METHODS AND FORMS

Bolshakov L.V.

Vitebsk State Medical University, Vitebsk, Republic of Belarus

*The article examines professionally applied physical training as a means of enhancing the level of physical education for medical students in preparation for their future professional activities. **Keywords:** physical training, motor skills, psychophysiological impact.*

Введение. Важность этого раздела работы кафедры физической культуры определило постоянно растущее внимание к ней. К настоящему времени стало очевидным, что круг вопросов профессионально-прикладной подготовки студентов в процессе физического воспитания не исчерпывается специальной физической подготовкой к работе по той или иной специальности. Более того, в ряде случаев организовывать её нет необходимости, так как специалисты считают достаточным для профессионально-прикладной физической подготовки материал практических занятий учебной программы и занятия определенными видами спорта. Но даже при этом предусмотренное государственной программой двухчасовое практическое занятие в неделю по теме «Профессионально-прикладная физическая подготовка» далеко не решает соответствующей задачи. Следует отметить, что и на данном занятии учебный материал в значительной мере выходит за рамки вопросов физической подготовки (профессионально-прикладной), а практика показывает, что именно такой материал в целом ряде случаев требует расширения.[1]

Цель работы. Определение мотивов у студентов Витебского государственного медицинского университета (далее – ВГМУ) к занятиям профессионально-прикладной подготовки и видов физической активности.

Материалы и методы исследований. В исследовании применялись анкетный опрос, результаты промежуточных контрольных тестов, антропометрия и визуальное определение.

Результаты исследований. Испытуемые были студенты 4 и 5 курса лечебного факультета основного отделения ВГМУ. Будущие врачи терапевты, офтальмологи, урологи, хирурги и др. Студентов в количестве 50 человек разделили на 2 группы по 25 человек.

1 группа студентов занимающихся 1 раз в неделю на практических занятиях и 1 раз факультативные занятия. 2 группа дополнительно посещающая тренажерные залы (не менее 2-х раз в неделю) и спортивные мероприятия (секции).

Путём анкетного опроса студентов данных групп было выявлено их отношение к практическим занятиям профессионально-прикладной физической подготовке один раз в неделю и их пожелания. Около 15% студентов вообще не желали бы заниматься физической культурой из-за загруженности (подработки в медицинских учреждениях города).

В связи с тем, что ныне еще не существует классификации физических упражнений, ориентированной на задачи профессионально-прикладной физической подготовки (далее – ППФП) специалистов различных профессиональных групп, средства ППФП студентов в каждом

отдельном случае подбираются кадрами физического воспитания самостоятельно.

Выбор прикладных физических упражнений в настоящее время осуществляется по принципу адекватности их психофизиологического воздействия развиваемым прикладным физическим и специальным качествам.

Так, при акцентированном воспитании выносливости в целях ППФП в содержании учебных занятий увеличивается объем нагрузок. Следует отметить, что упражнения и элементы из отдельных видов спорта, чаще всего, подбираются опытным путём с учётом лишь наиболее общих психофизиологических характеристик этих упражнений.

В то же время, одним из эффективных и наиболее рациональных средств ППФП будущих специалистов в условиях ВУЗа являются прикладные виды спорта с их комплексным воздействием на личность студента.

Таблица - Результаты промежуточных контрольных тестов

Наименование	Вис углом, сек. ≥ 5	Подтягивание на перекладине, количество раз ≥ 8	Сгибание и разгибание рук в упоре, количество раз ≥ 29	Прыжки на скакалке, количество раз ≥ 60
Группа 1	11 человек ≥ 5	8 человек ≥ 8	9 человек ≥ 29	4 человека ≥ 60
Группа 2	20 человек ≥ 5	25 человек ≥ 8	24 человек ≥ 29	16 человек ≥ 60

Из данных таблицы видно, что «группа 1» посещающая одно практическое занятие и один факультатив заметно уступает по показателям промежуточных контрольных тестов «группе 2», которая дополнительно занимается в тренажерных залах и спортивных секциях. Студенты «группы 2» намного меньше пропускают основные практические занятия и более активны, и успешны в учебном процессе по другим учебным дисциплинам.

Заключение. Таким образом, опыт работы кафедры физической культуры позволяет в настоящее время определить важнейший круг вопросов в рассматриваемой области. Согласно этому опыту, профессионально прикладная подготовка в процессе физического воспитания студентов-медиков ставит своей целью повышение уровня профессионально важной физической и психической подготовленности, устойчивости организма к нетипичным воздействиям профессиональной деятельности, формирование профессионально-прикладных двигательных навыков и умений, содействие воспитанию социальной активности. А также передачу обобщенного опыта применения этих знаний в лечебных

(реабилитационных) целях для восстановления организма после перенесенных заболеваний.

Литература.

1. Юрченя, И. Н. Мотивационные приоритеты и улучшение качества физического воспитания студентов. / И. Н. Юрченя, С. Н. Запольская // Вопросы физического воспитания студентов: сб. научн. ст. – Минск : БГУ, 2016. – с. 32-37.

УДК 613:378.172]:677.49

ВЛИЯНИЕ СИНТЕТИЧЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ОДЕЖДЫ НА ТЕРМОРЕГУЛЯЦИЮ И ГИГИЕНУ

Бонько Д.В., Минин А.С., Филиппович К.О.

УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов
медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь

*Статья систематизирует данные о влиянии синтетической спортивной одежды на терморегуляцию, комфорт и гигиену, выявляя её преимущества (влагоотвод, прочность) и недостатки (запахи, риск перегрева). Проведено сравнение с натуральными тканями, проанализированы исследования в Беларуси и СНГ, а также даны рекомендации по выбору и уходу за экипировкой. **Ключевые слова:** спортивная одежда, синтетические ткани, терморегуляция, влагоотведение, бактериальный запах, гигиена, спортсмена, Республика Беларусь.*

INFLUENCE OF SYNTHETIC SPORTSWEAR ON THERMOREGULATION AND HYGIENE OF ATHLETES

Bonko D.V., Minin A.S., Filippovich K.O.

Vitebsk State Order of Peoples' Friendship Medical University,
Vitebsk, Republic of Belarus

*The article systematizes data on the effect of synthetic sportswear on thermoregulation, comfort and hygiene, identifying its advantages (moisture management, durability) and disadvantages (odors, risk of overheating). A comparison with natural fabrics was made, studies in Belarus and the CIS were analyzed, and recommendations were given on the selection and care of equipment. **Keywords:** sportswear, synthetic fabrics, thermoregulation, moisture wicking, bacterial odor, hygiene, athlete, Republic of Belarus.*

Введение. Спортивная индустрия активно использует синтетику (полиэстер, эластан, нейлон) на 60–70% ассортимента. Их популярность