

крови и лимфы, то уменьшаются застойные явления в организме. Ритмические чередования напряжения и расслабления мышц пловца, активные движения во всех суставах активизируют резервные механизмы организма, облегчающие работу сердца, улучшают кровообращение. Это ведет к более быстрому транспортированию крови, насыщенной кислородом, к периферическим участкам тела и внутренним органам, что способствует увеличению общего обмена веществ. Воздействие низких температур воды и воздуха, гидромассаж кожи, вызывая сокращение мельчайших сосудов, а затем их расслабление, являются лучшей гимнастикой для сосудистой сети, что особенно важно при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Таким образом, при занятиях плаванием в сердечно-сосудистой системе происходят положительные сдвиги в виде усиления сократительной способности мышечной стенки сосудов и улучшения работы сердца (у систематически занимающихся плаванием отмечается урежение пульса до 60 уд/мин и менее, поскольку сердечная мышца работает мощнее и экономнее). Таким образом, плавание, особенно равномерное преодоление в воде различных дистанций в свободном темпе, – это вид упражнений, наиболее благотворно воздействующий на деятельность сердечно-сосудистой системы человека. Не рекомендуется проводить тренировки в бассейне в случае обострения приступов сердечно-сосудистых заболеваний. Третий и четвертый тип сердечной недостаточности является противопоказанием к любой физической активности, а заплыв даже на небольшую дистанцию может вызвать отдышку и приступ слабости. В этом случае плавание запрещено до проведения лечения и улучшения состояния. В любых других случаях физическая активность в воде принесет пользу человеку, страдающему болезнями сердца. Лечебное плавание обычно применяется на санаторном и диспансерно-поликлиническом этапах реабилитации, а также в специализированных стационарах во время нахождения больного на свободном режиме. Методика проведения занятий, программа и комплексы упражнений разрабатываются специалистом-реабилитологом при обязательном участии лечащего врача, а также инструктора по плаванию. Лечебное действие плавания проявляется в его положительном влиянии на деятельность систем, регулирующих обмен веществ: снижается избыточный вес, улучшается периферическое кровообращение, развивается коллатеральное (окольное) кровообращение. Задачи лечебно-оздоровительного плавания для профилактики дальнейшего развития атеросклероза заключаются в активизации обмена веществ, улучшении эмоционально-психического состояния, обеспечении адаптации к физическим нагрузкам, повышении функциональных возможностей сердечно-сосудистой и других систем организма. Курс лечебного плавания обычно проводится в санатории. Первые несколько занятий – индивидуально или малогрупповым способом (2–3 человека), продолжительность – 10–15 мин. Применяются упражнения по освоению с водой и обучению движениям ногами и руками при плавании кролем на спине и брассом на мелком месте, а также изучаются специальные упражнения в воде у бортика, свободное плавание (любым способом) 25–50 м, купание. Движения согласуются с дыханием или чередуются с дыхательными упражнениями (с усилением и удлинением выдоха). Темп выполнения упражнений медленный и средний. Ограничены быстрые наклоны и повороты туловища и головы (особенно при недостаточности кровоснабжения головного мозга), движения в крупных мышечных группах рук, шеи, передней стенки живота. Дыхание не задерживать.

УДК 796.011.3

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗОЖ КАК СРЕДСТВА ВЛИЯЮЩИЕ НА УЛУЧШЕНИЕ ДИНАМИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Павлова А.В., студ., Мусатов А.Г., зав.каф., Машков А.Ю., преп.

*Витебский государственный технологический университет,
г. Витебск, Республика Беларусь*

Реферат. В статье рассмотрена информационная оценка состояния уровня физической подготовленности, физического развития у студентов, а также затронут мотивационный аспект и интерес студентов к занятиям физической культурой и

спортом.

Ключевые слова: физическая культура, физическое развитие, физическая подготовленность, физическая активность, ЗОЖ, молодёжь, спорт.

Физическая культура – универсальное средство укрепления и сохранения здоровья человека, профилактики заболеваний, продления творческого и физического долголетия. Будущий потенциал государства, во всех сферах человеческой деятельности, здоровье нации во многом зависит от проводимых среди студенческой молодёжи мероприятий, направленных на повышение их физической активности и работоспособности, закаливание и повышение сопротивляемости организма к различным вредным воздействиям окружающей среды.

Не случайно, в связи с этим «Физическая культура» относится к числу обязательных учебных дисциплин в образовательном процессе высшей школы. Являясь неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса, через общую и профессионально-прикладную физическую подготовку, насыщенный двигательный режим дня и организованный активный отдых физическое воспитание создает благоприятную среду для адаптации студентов к нагрузкам учебного процесса, сохранения и дальнейшего укрепления здоровья. Приоритет здоровья нации неоднократно подчеркивается главой государства и постоянно поддерживается соответствующими государственными социальными программами.

Многочисленные исследования подтверждают, что физическая культура и спорт способствуют развитию интеллекта, быстроты и точности усвоения и переработки информации, сообразительности, способности к творческому мышлению; в отличие от пассивных однокурсников, студенты, активно занимающиеся физическими упражнениями, болеют в 3 раза реже, а выздоравливают в 2 раза быстрее; спортивно-оздоровительная деятельность способствует формированию таких важных для учебного процесса и будущей профессиональной деятельности личностных качеств, как целеустремленность, решительность, настойчивость, дисциплинированность; осознанное и активное отношение студента к поддержанию здоровья способствует избавлению от вредных привычек, сокращает время на пассивно-потребительские виды деятельности, повышает активно-творческую деятельность и т. д.

Не смотря на универсальную роль и значение физической культуры для учебного процесса и качества жизни в целом, проблема отношения студентов к организованным в вузе и самостоятельным (вне учебного процесса) занятиям физическими упражнениями остается по-прежнему актуальной. Недостаточная двигательная активность по многим параметрам не соответствующая здоровому образу жизни (далее – ЗОЖ), отражается на физической подготовленности и физическом развитии студенческой молодежи. Научная и популярная литература констатирует у студентов дефицит знаний о правилах и методиках физического самосовершенствования и ведения ЗОЖ, недостаточно сформированные привычки и потребности в двигательной активности, критический уровень сформированности практического отношения молодых людей к своему здоровью, как к важнейшей жизненной ценности и другие проблемы в этом направлении.

Оценивая состояние физического развития и физической подготовленности обучающихся, необходимо иметь возможность проследить динамику изменений морфофункциональных показателей и уровень подготовленности в процессе физического воспитания, а также, дальнейшего совершенствования и систематизации физкультурно-оздоровительной деятельности.

Анализируя опыт зарубежных и отечественных коллег, нельзя отрицать, что научно-технический прогресс, оказывает глобальное влияние на все виды деятельности человека, ускоряя темп жизни, изменяя формы взаимодействий между людьми, меняя социальные представления и потребности. Не мало важным фактом развития человека является потребность в занятиях физической культурой и спортом.

Вопросам формирования положительного отношения студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом, ведению ЗОЖ посвящены многочисленные отечественные и зарубежные научные публикации, отдельные тематические научные конференции, практически ежегодно имеют место защиты диссертаций: экспериментально обосновываются новые формы занятий физическими упражнениями со студентами в учебное и внеучебное время; анализируются существующие и предлагаются новые подходы к постановке вузовского физкультурного образования; исследуется здоровье и физическое состояние студентов; актуализируется ведение ЗОЖ; изучаются

психологические аспекты приобщения студентов к ЗОЖ и др. Все это еще раз подтверждает актуальность рассматриваемой проблемы. В тоже время, наука и практика продолжают осуществлять поиск ее эффективных решений, поскольку проблема носит мультидисциплинарный характер, комплексно сопряжена с собственно педагогическими, психологическими, социально-экономическими и медицинскими вопросами. Одним из наименее представленных в научном поле рассматриваемых вопросов является проблема отношения и готовности студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время, занятиям физического самосовершенствования и оздоровления, которые основываются на методически грамотном планировании, построении, выборе тренировочных (упражнений) и восстановительных средств, рациональной организации ежедневного двигательного режима и ведения ЗОЖ в целом.

Список использованных источников

1. Акумова, Н. В. Уровень жизни личности на основе здорового образа жизни / Н. В. Акумова, В. Г. Ярмольчук // Бизнес в законе. – № 4. – 2008. – С. 275–278.
2. Дорошенко, А. Л. Основы здорового образа жизни. Факторы, определяющие здоровый образ жизни / А. Л. Дорошенко, Е. Е. Соколов // Вестник Ивановского государственного университета. Серия: Естественные, общественные науки. – № 2. – 2011. – С. 36–41.
3. Зуева, М. В. Ориентация на здоровый образ жизни, как профилактика злоупотребления психоактивными веществами / М. В. Зуева // Известия Южного федерального университета. Технические науки. – Т. 36. – № 1. – 2004. – С. 199.

УДК 378:796

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЖЕЛ У СТУДЕНТОВ 1–3 КУРСОВ ОСНОВНОГО ПОТОКА

*Шакола П.В., студ., Ребизова Е.А., ст. преп.,
Бандаревич Е.В., преп., Гусаков И.Г., ст. преп.*

*Витебский государственный технологический университет,
г. Витебск, Республика Беларусь*

Реферат. В данной работе изложены показатели жизненной емкости легких у студентов 1–3 курсов, и изменения этих показателей за данный период. А так же анализ этих показателей в зависимости от пола.

Ключевые слова: жизненная емкость легких, органы дыхания, внешнее дыхание, студенты, физиологические особенности.

Несмотря на высокий уровень жизни, научно-технический прогресс, совершенные технологии в медицине, остается достаточно высокая степень заболеваний органов дыхания, а также наблюдается недостаточность питания тканей организма человека кислородом и это связано не только с внутренними обменными процессами, транспортной функцией крови. Одним из важнейших показателей работы респираторной системы, уровня развития легких и дыхательных мышц является функция внешнего дыхания. На ее параметры влияют многие факторы, в том числе образ жизни (курение, занятия спортом) и генетические особенности. Несмотря на то, что это характерно для некоторых пожилых людей, на современном этапе начали встречаться молодые люди с похожими проблемами. Плохая экология и малоподвижный образ жизни отрицательно влияют на здоровье молодежи, снижают возможности дыхательной системы молодого организм. Современные студенты – это достаточно разнообразная группа молодых людей, к которой относятся и подростки и уже довольно взрослые люди. Как известно, показатели функции внешнего дыхания не имеют ярко выраженных гендерных различий в детском возрасте (до начала пубертатного периода) и сильно отличаются у взрослых людей.

Жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ) – максимальное количество воздуха, выдыхаемое после самого глубокого вдоха. ЖЕЛ является одним из основных показателей состояния аппарата внешнего дыхания, широко используемым в медицине.

Для проведения анализа были отобраны данные показателей ЖЕЛ, с первого по третий курс, 30 студентов (мужского и женского пола), общего потока.