

На вопрос «Каким видом спорта вы хотели бы заниматься, если бы имелась возможность?» были получены следующие ответы: настольный теннис, борьба, шахматы. 8% спортсменов, которые занимались на ПСМ *лыжными гонками* ответили, что хотели бы заниматься нормальными видами спорта.

46 % студентов выступали за факультет в различных соревнованиях. 88% с удовольствием участвуют во всех спортивных мероприятиях, проводимых на факультете, 4% предпочитают держаться в стороне.

В культурных мероприятиях участвуют 84 % опрошенных, 16 % проявляют безразличие или неучастие.

Результаты проведенного исследования говорят о том, что одной из важных задач для обучающихся в другой стране является оказание им помощи в адаптации к новым условиям. Иностранным студентам необходимо привыкнуть к новым условиям жизнедеятельности, новым климатическим условиям, новому социальному окружению.

Результаты исследования могут быть использованы преподавателями учреждений высшего образования в целях повышения эффективности обучения иностранных студентов факультетов физической культуры и спорта.

Литература

1. Мариненко, О. А. Образовательная среда учебного заведения как средство педагогической поддержки иностранных студентов/ О.А.Мариненко// Высшэйшая школа. – 2009. – N 2. – С. 38-40.

2. Минина, Н. В. Социальное и биологическое в формировании физической культуры личности / Н. В. Минина, А. В. Кривец // Вестник ВГУ. – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2007. – №3(45). – С.43–47.

3. Новикова, Л. Ю. Особенности процесса адаптации студентов-первокурсников колледжа / Л. Ю. Новикова, В. В. Онуфриева // Социально-психологические проблемы современного общества и человека: пути решения: сб. науч. статей междунар. науч.-практ. конф., 25 октября 2018 г., г. Витебск. – Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2018. – С. 137-140.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – УНИВЕРСАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Е.А. Россол, студентка

Научный руководитель:

Д.А. Хихлуха, преподаватель

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Беларусь

Ключевые слова: *здоровье, студенческая молодежь, опорно-двигательный аппарат, профилактические мероприятия, комплекс упражнений, гибкость, аэробные нагрузки.*

Аннотация: *в данной статье изучено влияние двигательной активности на опорно-двигательный аппарат. Установлены причины возникновения заболеваний*

опорно-двигательного аппарата, определены профилактические мероприятия и комплексы упражнений, снижающие вероятность возникновения выявленных нарушений.

Введение. Основной задачей современного общества является сохранения здоровья. Для реализации данной цели особое внимание уделяется здоровью подрастающего поколения. Ослабленное еще в подростковом возрасте состояние организма, экологические проблемы, несбалансированное питание, гиподинамия – все это обуславливает значительные отклонения в состоянии здоровья студентов. Помимо этого, недооценивается важность здорового образа жизни для создания физиологического и внутреннего здоровья. Под воздействием данных факторов адаптационные возможности организма студентов не всегда способны приспособляться к меняющимся условиям внешней и внутренней среды, вследствие чего могут развиваться и возникать многие заболевания [5, 7].

Легкие ощущения дискомфорта в области спины – распространенные симптомы, которые в последнее время беспокоят всех, начиная от подростков до людей более преклонного возраста. Но эта разновидность имеет тенденцию к омоложению, и всё чаще более молодые люди ощущают боль или дискомфорт в пояснице в ходе неверно подобранных физических нагрузок или долгого поддержания тела в статическом состоянии. У одних людей такие боли чаще бывают незначительными и редкими, а у других они вызывают сильнейшие, нестерпимые боли [2].

Целью нашего исследования явилось изучение влияния физической активности на опорно-двигательный аппарат.

Результаты исследования. В современном обществе большинство людей в работоспособном возрасте имеют заболевания опорно-двигательного аппарата. Врачи рекомендуют всерьез относиться к болям в области позвоночника и советуют использовать специальные физические упражнения [1, 6]. Чаще всего нагрузки не просто полезны, а даже необходимы, они влияют на поддержание в норме общего физического, биологического, морального состояния человека и способствуют его скорейшему избавлению от этой проблемы. Стоит очень внимательно выбирать комплекс упражнений, который подходит именно вам и зависит от многих факторов: индивидуальных особенностей организма, локализации боли, тяжести заболевания и т.д. [3].

Основными причинами возникновения и развития данного заболевания являются:

1. Стресс.
2. Искривление позвоночника.
3. Быстрый набор веса.
4. Редкие физические нагрузки.
5. Переохлаждение.
6. Неправильное питание;
7. Осложнение других перенесенных заболеваний.

Также эти факторы негативно влияют на состояние здоровья организма в целом.

Одной из эффективных мер по борьбе с заболеваниями опорно-двигательного аппарата является их профилактика. Для предотвращения возникновения чувства дискомфорта и в целях профилактики различных заболеваний позвоночника многие специалисты рекомендуют выполнять ряд физических упражнений. Можно выполнять как в домашней обстановке, без использования специального оборудования, так и в специально оборудованных залах. Данные упражнения направлены на укрепление связочно-мышечного аппарата.

Комплекс для тренировки мышц спины и пресса включает в себя упражнения из положения лежа на спине – подъёмы и опускания таза, подтягивание согнутых ног к груди, поочерёдные повороты туловища, подъём туловища вверх, вытягивание рук и ног поочерёдно стоя на четвереньках.

Для достижения наибольшей эффективности данные упражнения необходимо выполнять в спокойном темпе, с правильным дыханием, не нарушая технику. При появлении чувства дискомфорта во время выполнения вышеуказанных упражнений следует сократить амплитуду выполнения и уменьшить интенсивность.

Большое значение при укреплении мышц является развитие такого физического качества, как гибкость. Дефицит двигательной деятельности вызывает постепенное окостенение позвоночного столба, что в свою очередь приводит к потере эластичности межпозвоночных дисков (именно они отвечают за способность корпуса двигаться в разных направлениях и, как следствие, правильно выполнять различные физические упражнения).

Но не стоит забывать о необходимости растяжки перед выполнением упражнений и в конце тренировки. Она необходима для поддержания тела в здоровом состоянии и препятствует появлению травм других частей вашего тела [4].

Методические указания для выполнения упражнений на развитие гибкости:

1. При растяжке спины не должны ощущаться чувства дискомфорта или боли, не вынуждайте ваше тело принимать слишком сложные для него позы.

2. Во избежание перенапряжения или растяжения мышц, которое может привести к серьезным травмам, упражнения на развитие гибкости следует выполнять медленно и без резких движений.

3. Тянитесь на поверхности, где много свободного места для выполнения растяжки, чтобы вы чувствовали себя комфортно.

4. Для того, чтобы ваши мышцы стали как можно больше и лучше расслабленными, каждое упражнение следует выполнять не менее 25-35 секунд.

5. Выполняйте по 10-15 повторений.

Упражнения для развития гибкости шейного отдела позвоночника:

1. Наклоны головы вперед. Надо сесть или стать ровно, распрямив плечи, и медленно наклонить голову вперед, касаясь грудной клетки подбородком. Пока не наступит ощущение, что ваша шея слегка растянулась, подбородок должен прижиматься к груди.

2. Наклоны головы в сторону. Медленно наклоняя голову вправо или влево, коснитесь плеча ухом, вы должны чувствовать, как ваши мышцы растягиваются. Повторите упражнение в противоположную сторону.

3. Сделайте 10-15 повторений в каждую сторону.

Упражнения для развития гибкости мышц спины:

1. Растяжка для позвоночника. Сначала лягте на спину, затем следует согнуть ноги в коленях и тянуть их к грудной клетке, при этом голову нужно держать вытянутой вперед.

2. Поочередное сгибание коленей. Выполняется лежа на спине при слегка согнутых коленях, стопы стоят ровно, обхватите колено двумя руками и прижимайте к груди.

3. Повторяйте упражнение с двумя ногами по 10-15 раз для каждой.

Упражнения для мышц бедер и ягодиц:

1. Упражнения для бедер. Ноги поставьте на ширине плеч, сделайте левой ногой шаг назад, согните правую ногу в колене и перенесите вес со спины на левое бедро. Левая нога неподвижна, чтобы ощутить растяжение в бедре, наклоняйтесь вперед. Повторите упражнение для двух ног.

2. Растяжка грушевидной мышцы. Еще одна мышца, которая может вызывать чувство боли в спине, – это грушевидная мышца, она проходит через ягодицу, и не следует пренебрегать ее растяжкой. Примите положение лежа на спине, при этом одна нога должна лежать на другой, аккуратно возьмите ногу, которая находится ниже, под коленом руками и подтягивайте к груди.

3. Повторите 10-15 раз для двух ног [3].

Кроме ряда упражнений, необходимых для растяжки позвоночника, надо обязательно выполнять аэробные упражнения. Эти упражнения направлены на увеличение частоты сердечных сокращений, что очень эффективно при болях в области спины. Данные упражнения увеличивают количество полезных питательных систем в костных структурах, приток крови к спине, что помогает снижению чувства дискомфорта, онемелости и уменьшению боли в спине.

Предлагаем выполнять самые простые и доступные аэробные упражнения, но это не говорит о том, что они малоэффективны.

Упражнения с легкой аэробной нагрузкой:

1. Ходьба. Самая минимальная нагрузка на спину дает ходьба, поэтому будет полезно проходить 4-5 километров 2-3 раза в неделю. Данная нагрузка снимает не только боли в спине, но и помогает общему улучшению состояния организма. При этом виде нагрузок не требуется какое-либо специальное оборудование, только удобная для вас обувь. Этот вид легкой аэробной нагрузки можно выполнять как прогуливаясь возле дома, так и в любом другом, удобном для вас месте.

2. Упражнения в бассейне. Упражнения в бассейне даже при самых минимальных нагрузках могут улучшить ваше физическое состояние и состояние вашей спины, потому что свойства воды противодействуют гравитации, которая способна сильно сжимать позвоночник. Вы даже не можете ощущать в воде вес своего тела, становитесь легче и сильнее, и поэтому упражнения на растяжку и укрепление будут наименее болезненны для вас. Такие упражнения, как круговые движения руками и различные упражнения для спины, легче всего выполнять под водой. Эти упражнения укрепляют как верхнюю, так и нижнюю части спины, поэтому уменьшают боль и улучшают общее состояние организма.

3. Велотренажер. Если вам удобнее делать упражнение сидя, советуют выбирать для себя велосипед или же велотренажер. Вы можете делать упражнение этого вида столько, сколько вам удобно. Но важно при выполнении данного

упражнения не перенапрягаться и не переусердствовать. Если ощущается боль и наступает сильная усталость, то надо сократить время выполнения упражнения. Для большей эффективности, продуктивности и пользы очень важно найти необходимую индивидуальную дозировку в количестве нагрузки [4].

Выводы. Студенческая молодежь, страдающая от заболеваний опорно-двигательного аппарата, часто находится в малоподвижном состоянии и ограничивает себя от разного вида физических нагрузках.

Одними из основных способов улучшения физического состояния при нарушениях опорно-двигательного аппарата являются следующие пункты:

1. Регулярное питание.
2. Правильный сон.
3. Правильное выполнение физических упражнений с дозированной нагрузкой на опорно-двигательный аппарат.
4. Необходимый для организма отдых.

Вышеприведенные упражнения можно выполнять дома или в другом удобном месте и необязательно наличие специального оборудования или зала лечебной физической культуры. Но стоит отметить, что консультация специалиста с медицинским образованием при болях в спине обязательна. Это даст возможность подобрать эффективные физические упражнения для лечения и улучшения состояния здоровья, укрепления мышечного корсета, который поддерживает и уменьшает нагрузку на позвоночные диски.

В результате информации, изложенной выше, можно сделать вывод, что различного вида физические нагрузки являются универсальным видом лекарства, которое при правильном применении способно устранить многие симптомы заболеваний даже до их появления.

Литература

1. Лапицкая Л.А. Формирование у студентов основ методики занятий «пожизненными» видами спорта / Сборник статей международной научно-методической заочной конференции «Актуальные проблемы физического воспитания, спорта, оздоровительной и адаптивной физической культуры», посвященной 70-летию кафедры физического воспитания и спорта «ГГУ им.Ф.Скорины» / Гомель, 8-9 июня 2017 г. – С. 150-154.

2. Назаренко И. А. Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (нарушения осанки): Практическое руководство для студентов непрофильных специальностей университета / Назаренко И. А., Зыкун Ж. А., Захарченко О. А. - Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2017. - 39 с.

3. Филатов Ю.П., Савельева О.В. Влияние физических упражнений на состояние позвоночника // ЛП Международной научно-практической конференции «Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки» (Россия, г. Новосибирск, 13 апреля 2017 г.).

4. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. - Мн.: Тесей, 2003. - 528 с.

5. Хихлуха Д.А. Факторы физического здоровья студентов / Хихлуха Д.А., Захарченко О.А. // Материалы I междунар. науч-практ. конф. под ред. д.ф.н. Патерьякиной В.В. / ДонГТУ. – Алчевск, 10 ноября 2017. – С. 144-151.

6. Хихлуха Д.А. Средства физической культуры для улучшения здоровья студентов общих факультетов / Хихлуха Д.А., Литовкин Н.И. // Материалы Международной научно-методической заочной конференции под.общ. ред. К.К.Бондаренко / ГГУ им. Ф. Скорины. – Гомель, 8-9 июня 2017 – С. 154-158.

7. Хихлуха Д.А. Определение функционального состояния по частоте сердечных сокращений / Хихлуха Д.А., Захарченко О.А., Малиновский А.С. // Материалы XII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених з міжнародною участю / 19-20 квітня 2012 року, м. Суми, Україна, у 2 т. – С.100-106.

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА В ОТНОШЕНИИ ФИЗКУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПЕРВЫЕ ДЕСЯТИЛЕТИЯ СОВЕТСКОЙ ВЛАСТИ: ИДЕЙНО-ПОЛИТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

В.Р. Руднев, курсант,

Н.Р. Нежданов, курсант

Научный руководитель:

Д.А. Баранов, преподаватель,

Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и

Ю.А. Гагарина

Ключевые слова: *физическая культура, советская власть, спорт, пропаганда здорового образа жизни, социализм.*

Аннотация: *в статье рассматривается процесс построения политико-идеологической модели организации спортивной жизни в СССР 20-30 гг. Анализируются шаги молодой советской власти. Рассмотрены коренные причины развития советской идеолого-политической пропаганды спорта и здорового образа жизни. Проанализирована роль политических и партийных ранних деятелей советского государства в становлении советского физкультурного движения. Рассмотрены основные вехи историографического наследия советского периода в отношении рассматриваемой темы. Проведен анализ состояния формирования и пропаганды физической культуры и здоровья, которое может характеризовать деятельность советских органов власти в 20-30-е гг. XX века.*

В первые годы своего существования советская власть поставила себе весьма амбициозную цель. Эта цель состояла в формировании человека нового типа. Основопологающим для такой постановки проблемы было, пожалуй, то обстоятельство, что человек нового строя должен был стать конструктором своего будущего, не зависящим от воли свергнутых господствующих классов, политическим соучастником формирования нового горизонта социально-экономического, духовного, культурного и личностного онтоза [1, с. 155].

Изученность темы собственно исследователями оставляет желать лучшего, поскольку основными представителями официальной науки, интересующимися