

своего состояния здоровья. Это позволяет нам продолжить дальнейшее исследование в направлении указанных проблем.

Литература:

1. Глушанко, В. С. Методика изучения уровня, частоты, структуры и динамики заболеваемости и инвалидности. Медико-реабилитационные мероприятия и их составляющие: учеб.-метод. пособие / В. С. Глушанко, А. П. Тимофеева, А. А. Герберг. Под ред. д-ра мед. наук, проф. В. С. Глушанко. – Витебск: Изд-во ВГМУ, 2016. – 177 с.
2. Глушанко, В. С. Общественное здоровье и здравоохранение: пособие, 2-е изд., перераб. и доп. / В. С. Глушанко. – Витебск: Издательство ВГМУ, 2011. – 491 с.
3. Лисицын, Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник / Ю. П. Лисицын. – 2-е изд. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 512 с.
4. Снежицкий, П. В. Количественно-качественные аспекты здоровьесозидательной функции двигательной деятельности личности в условиях сельского биогеосоциозноса / П. В. Снежицкий // Мир спорта – 2021. – № 4. – С. 78-86.

УЧЕТ ОСОБЕННОСТЕЙ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Игнатюк Д. П., Окулич Я. И.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Венцовская Н. С.*

Введение. Значение физической культуры и спорта как в повседневной жизни, так и в высших учебных заведениях сложно переоценить. Систематическое занятие физическими упражнениями закаляет человеческий организм, укрепляет здоровье, улучшает работу внутренних органов, а также оказывают большое влияние на формирование личностных качеств молодых людей. Физическая активность и спорт ставят перед собой цель выработать у человека ответственное отношение к себе и воспитать в нем позитивные личностные качества. Безусловно, систематическая физическая активность благоприятно влияет на весь организм в целом, укрепляя его иммунную систему, развивая выносливость и стрессоустойчивость, расширяя функциональные возможности и адаптационные способности, а, следовательно, и положительно воздействует на репродуктивную функцию человека. Однако сегодня мало кто задумывается о том, каким образом физическая культура и спорт влияет на хрупкий женский организм.

Цель исследования. Изучить особенности влияния физической культуры на женский организм в процессе физического воспитания студентов.

Материалы и методы. Анализ отечественных и зарубежных источников литературы.

Результаты исследования. Женский организм от мужского отличается рядом морфологических и функциональных признаков. Поэтому при занятиях физической культурой и спортом любого рода с лицами женского пола существует множество особенностей, которые следует предусматривать, чтобы не нанести организму вред.

Средняя длина туловища у женщин составляет 37,8% от общего роста, а у мужчин – 35,9%. При этом поясничная область позвоночника у женщин длиннее, чем у мужчин, а грудная – короче. Величина поясничного изгиба выражена сильнее. Наиболее существенное различие в анатомическом строении женщины имеется в тазовой области: таз короче и шире. Выход малого таза по размерам больше, чем у мужчины. Перечисленные особенности соотношений частей тела влияют на расположение общего центра тяжести. У женщин он расположен ниже. Это создает выгодные условия равновесия при опоре на нижние конечности, но ограничивает быстроту передвижения и высоту прыжка. Несмотря на то, что длина рук у мужчин в целом больше, у женщин она оказывается большей по отношению к росту. Это – результат более длинного плеча у женщин. При относительно длинном плече женщинам труднее выполнять движения в легкоатлетических метаниях. Длина нижних конечностей относительно роста у мужчин и женщин практически одинакова, однако длина бедра больше у женщин. Длинное бедро и недостаточная сила мышц значительно затрудняют выполнение важных элементов техники бега и прыжков [1].

Костная система у женщин развита слабее, чем у мужчин. Отдельные кости меньше и тоньше. Степень развития общей мускулатуры у женщин выражена слабее. Ее вес не превышает 35% от общего веса тела и составляет в среднем 14,7 кг, у мужчин 40-45%, что равно 24,5-26,0 кг. Особенно большая разница наблюдается в развитии мышц рук и спины. В женском организме больше жировой ткани, особенно в области живота, бедер и груди. У женщин наиболее слабо развиты мышцы спины, плечевого пояса, брюшного пресса. При недостаточной силе этих мышечных групп им труднее выполнять упражнения в беге, прыжках и метании. Сердце и легкие у женщин по своим размерам меньше, чем у мужчин, поэтому в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы также имеются характерные особенности. Вес сердца у женщин на 10-15% меньше, чем у мужчин, и, следовательно, меньше объем крови, выбрасываемой при каждом сокращении. На возрастающие запросы организма во время физической нагрузки сердечно-сосудистая система женщин отвечает частыми сокращениями сердца. В покое частота сердечных сокращений у женщин на 6-8 ударов выше [1].

Учитывая тесную взаимосвязь дыхательной и сердечно-сосудистой системы, коротко остановимся на характеристике дыхательного аппарата. Число дыханий в единицу времени у женщин больше, так как вдох у них менее глубокий. Жизненная емкость легких у женщин равна 2500-5000 см³, у мужчин – 3200-7200 см³. В состоянии покоя поглощение кислорода у женщин 150-160 см³, у мужчин – 180-250 см³. Наибольшее различие наблюдается в максимальном поглощении кислорода при физических

нагрузках максимальной интенсивности, так как оно отражает степень функциональной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы. У хорошо тренированных женщин оно достигает 3-4 л в 1 минуту, когда у мужчин – 4-5 л и более. Женский организм обладает основной биологической особенностью, сложной по своей нейрогуморальной регуляции – менструальной функцией, цикличность которой оказывает существенное влияние на весь организм, в частности на его работоспособность. Поэтому основная задача преподавателя физического воспитания – объяснение, а также убеждение студенток в том, что двигательная активность – лучшее средство профилактики болезней. Основной фактор этого убеждения – активная двигательная деятельность, в результате которой:

- ускоряется обмен веществ и улучшается функционирование органов и систем организма человека, что способствует выведению из организма продуктов распада (шлаков и ядов), доставке питательных веществ и кислорода работающим системам организма, в первую очередь коре головного мозга, обеспечивающей умственно-управляющую деятельность человека;

- поддерживается естественное положение тела и сохраняется нормальная осанка человека;

- увеличивается возможность организма противостоять умственным и физическим нагрузкам, стрессовым ситуациям и вредному влиянию окружающей среды на организм человека;

- подготавливается организм женщины к предстоящему материнству;

- воспитываются основные черты характера, в первую очередь воля и настойчивость [1].

Кроме воспитания убеждения в необходимости занятий физическими упражнениями, преподаватель при построении учебно-тренировочного процесса, подборе средств и методик для занятий также должен учитывать мотивацию студенток при занятиях физическим воспитанием. Важная задача преподавателей физического воспитания – помочь студенткам разработать индивидуальную программу самостоятельных занятий физическими упражнениями на длительный жизненный период. Большое значение при физической подготовке студенток имеет не только врачебный и педагогический контроль, а также самоконтроль. Каждая студентка обязана регулярно проходить врачебно-гинекологический осмотр, позволяющий своевременно определять возникновение каких-либо патологических явлений, и при этом судить о правильности планирования и проведения учебно-тренировочного процесса [1].

Выводы. Таким образом, резюмируя все вышесказанное, очевидно, что подходящие физические нагрузки содействуют формированию всех элементов хорошего самочувствия – физического, соматического, репродуктивного, психологического, нравственного и духовного, поэтому женщинам столь важно с осознанностью и всей серьезностью подходить к выбору спорта и любой физической активности, ведь влияние спорта на женский организм

и последующую вытекающую способность к деторождению неоспоримо. Если со всей долей ответственности подходить к занятиям, в будущем протекание беременности и родов у женщин будет проходить легче. В то же время занятия физической культурой и спортом позитивно сказываются на общем здоровье – наращивают выносливость организма, стабилизируют нервную систему, приводят организм в тонус.

Литература:

1. Михаленя, В. М. Учет особенностей женского организма при отклонениях в состоянии здоровья в процессе физического воспитания / В. М. Михаленя // Образование, медицина, физическая культура и спорт в профилактике болезней века : сб. науч. ст. участников Междунар. науч.-практ. конф. «EMF-2013». – Минск, 2013. – С. 182-185. – Режим доступа: <https://elib.bsu.by/bitstream>. – Дата доступа: 10.03.2024.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ И ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Колеснёва Е. А., Тарамына В. А.

*Белорусский государственный медицинский университет, Минск, Беларусь
Научный руководитель – Стринкевич Н. М.*

Введение. Движение для живого организма такая же физиологическая потребность, как потребность в безопасности. Неудовлетворение этой потребности в течение длительного времени приводит к развитию серьезных отклонений в состоянии здоровья.

Для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма человека необходима достаточная активность скелетных мышц. Отметим, что работа мышечного аппарата способствует не только укреплению опорно-двигательного аппарата, но и развитию мозга. Двигательная деятельность повышает энергопродукцию и образование тепла, улучшает функционирование дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма [1].

С развитием научно-технического прогресса современному человеку требуется делать все меньше действий для выполнения бытовых задач, которые в некоторых случаях сводятся к поездке на транспорте на работу и обратно, восьмичасовому сидению за рабочим столом и просмотру телевизора, сидя на диване. Такой распорядок оставляет не так много времени на поддержание себя в хорошей физической форме, что со временем может оказать негативное влияние на здоровье и послужить причиной развития разных заболеваний.

Цель исследования. Изучение и последующий анализ двигательной активности среди студентов Белорусского государственного медицинского университета, Белорусского государственного университета, Белорусского национального технического университета, Белорусского государственного экономического университета, Минского государственного лингвистического