

Литература:

1. Балыкова, Л. А. Детская кардиология : учебное пособие / Л. А. Балыкова, Е. И. Наumenко. – Саранск : МГУ им. Н. П. Огарева, 2021. – 232 с. – ISBN 978-5-7103-4210-7. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/311579> (дата обращения: 17.12.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Зиньковский, М. Ф. Врожденные пороки сердца / Под ред. А. Ф. Возианова. – К.: Книга плюс, 2008. – 168 с.
3. Мощич, П. С., Сидельников, В. М. Кривченя, Д. Ю. Кардиология детского возраста / Под ред. П. С. Мощича и др. - Киев : Здоров'я, 1986. – 398 с.
4. Постол, О. Л. Дыхательные гимнастики на занятиях по физической культуре в транспортных вуза : учебное пособие / О. Л. Постол. – Москва: РУТ (МИИТ), 2021. – 55 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/269198> (дата обращения: 09.01.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Стасюк, О. Н. Основы массажа и физической реабилитации при заболеваниях сердечно-сосудистой системы : учебное пособие / О. Н. Стасюк, С. Г. Фелелова. – Чита : ЗабГУ, 2018. – 155 с. – ISBN 978-5-9293-2206-8. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/271634> (дата обращения: 17.12.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК ЭЛЕМЕНТ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ

Лемешевская В. А.

Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Лапко Ю. А.

Введение. Развитие здорового образа жизни среди студентов – важная задача, которая способствует укреплению здоровья и профилактике болезней у будущих специалистов. Из-за большой учебной нагрузки у студентов наблюдается высокий уровень стресса и гиподинамия, которая может приводить к возникновению заболеваний, таких как ожирение, болезни сердца и сосудов, диабет и депрессия. Эффективное развитие физической культуры и спорта среди студентов – важный фактор для формирования здорового и успешного поколения. В физической культуре существует множество разных видов занятий, и один из наиболее популярных и эффективных способов развития физических и психологических навыков – спортивные игры. Возможность играть и двигаться в свое удовольствие необходима для роста и развития нашего организма, а также для общего поддержания тонуса тела, необходимого для хорошего самочувствия и жизнедеятельности [1].

Цель исследования. Изучить педагогические преимущества

использования спортивных игр как элемента занятий физической культурой у студентов.

Материалы и методы. В работе в качестве основного метода использован анализ методической литературы. Анализировались данные литературы, раскрывающие суть и пользу спортивных игр.

Результаты исследования. Занятия физической культурой – неотъемлемая часть образовательного процесса в учреждениях высшего образования, где из-за больших объемов учебного материала у обучающихся наблюдается необходимость длительно соблюдать малоподвижную позу и проявлять пониженный уровень физической активности. Из-за учебной деятельности у студентов наблюдается значительная усталость и, как следствие, низкая мотивация к занятиям физической культурой.

Спортивные игры – это соревновательные виды спорта, которые включают физическую активность и требуют участия команд или индивидуальных игроков. Они основаны на определенных правилах и целях, их результаты определяются на основе достижений участников. Как утверждают специалисты, действенная форма, способная повысить мотивацию студентов к занятиям, – спортивные игры [2].

На занятиях студентам предлагается играть в футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис и т.д. Спортивные игры как элемент занятий физической культуры имеют много свойств, обуславливающих их достоинства перед классическими упражнениями:

1. Спортивные игры требуют от участников физической активности. Во время игры студенты должны двигаться, бегать, прыгать и выполнять разнообразные физические упражнения. Это помогает развивать физическую выносливость, силу, гибкость и координацию.

2. Спортивные игры обычно имеют соревновательный характер, где участники стремятся достичь определенного результата. Это своего рода азарт, способ отвлечься от рутинных мыслей, так как обычно игроки стремятся продумать стратегию, что стимулирует студентов к улучшению своих навыков и достижению лучших результатов.

3. Многие спортивные игры требуют сотрудничества и командной работы между участниками. Они должны работать вместе, чтобы достичь общей цели. Это развивает навыки командной работы, коммуникации и укрепляет взаимоотношения внутри учебных групп или между разными группами.

4. Спортивные игры требуют от участников стратегического мышления и принятия решений. Участники должны анализировать ситуацию, предвидеть действия соперников и принимать решения, которые помогут им достичь успеха в игре. Игроки часто должны принимать быстрые и обоснованные решения. Это помогает развить навыки принятия решений и умение действовать в сложных ситуациях. Все это помогает не думать о повседневных делах и учебе, а, значит, «разгружает голову».

5. Участие в спортивных играх помогает развивать социальные навыки, такие как командная работа, уважение к соперникам, спортивная этика и справедливость. Студенты учатся работать в команде, уважать правила игры и

проявлять спортивное поведение.

Существует большое количество спортивных игр, которые отличаются как используемым оснащением, так и структурой команды:

1) командные спортивные игры проводятся между двумя или более командами, где каждая из них стремится забить больше очков или достичь определенной цели; примеры командных спортивных игр включают футбол, баскетбол, волейбол, хоккей и регби;

2) индивидуальные спортивные игры, где каждый участник стремится достичь наилучшего результата; примеры индивидуальных спортивных игр включают легкую атлетику, теннис, гольф, плавание и бокс;

3) коллективные спортивные игры играют между двумя или более коллективами, где каждый коллектив стремится забить больше очков или достичь определенной цели; примеры коллективных спортивных игр включают крикет, поло и водное поло.

4) игры с мячом включают основной инструмент игры – мяч; мяч может быть использован для забивания голов, передачи между игроками или достижения определенной цели; примеры игр с мячом включают футбол, баскетбол, волейбол, гандбол и гольф;

5) игры с ракеткой; основной инструмент игры – ракетка; ракетка используется для удара по мячу или другому объекту; примеры игр с ракеткой включают теннис, настольный теннис, бадминтон и сквош;

6) игры с сеткой – игровое поле поделено сеткой, которая разделяет команды или участников; сетка используется для контроля мяча или другого объекта; примеры игр с сеткой включают волейбол, теннис, бадминтон и пляжный волейбол.

В целом участие в спортивных играх помогает развить физические и психологические навыки, которые могут быть полезными не только в спорте, но и в повседневной жизни. Поэтому регулярное использование спортивных игр рекомендуется всем, кто стремится к здоровому образу жизни и полноценному физическому развитию.

Выводы. Спортивные игры способствуют развитию физических, психологических и социальных навыков занимающихся. Они представляют собой активную форму занятий, расширяющие физические способности: координацию движений, силу, выносливость и гибкость. Современные исследования указывают, что спортивные игры имеют большое значение для физического развития и воспитания подрастающего поколения, а также вырабатывают умение взаимодействия с другими людьми. Спортивные игры также способствуют развитию психологических навыков: концентрации внимания, стратегическому мышлению, скорости принятия решений в условиях ограниченного времени. Они развивают смелость, настойчивость, командный дух и умение работать в коллективе. Использование спортивных игр на занятиях позволяет студентам стать более активными, здоровыми и уверенными в себе, а также развивают важные качества, необходимые для успешной жизни и работы в обществе.

Литература:

1. Литвинов, Е. Н. Подвижные игры в физическом воспитании. Спорт в школе / Е. Н. Литвинов // Первое сентября. – 2007. – № 14. – 42 с.
2. Кикотий, В. Я. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Под ред. В. Я. Кикотия, И. С. Барчукова. – Москва: Юнити. – 2017. – 288 с.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК-ВЫПУСКНИЦ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Мельников А. П., Пырха Е. С.

Белорусский государственный медицинский университет, Минск, Беларусь

Введение. Профессия врача принадлежит к числу наиболее сложных, напряженных и ответственных видов человеческой деятельности.

Она характеризуется большой умственной нагрузкой, требует внимания, высокой работоспособности и выносливости [3]. Эффективность и качество работы врача во многом зависит от состояния его здоровья, функциональной и физической подготовленности. На примере можно рассмотреть студенток – выпускниц стоматологического факультета, которые в ближайшем будущем станут квалифицированными специалистами, помочь им на основе полученных данных не усугубить свое состояние здоровья, а приумножить знания по физической культуре и применять их после выпуска. Работа врача-стоматолога подразумевает под собой продолжительное положение сидя, необходимость в концентрации внимания и развития мелкой моторики.

Один из факторов, которые помогают повысить профессиональную работоспособность, производительность труда, улучшить общее состояние и помочь в будущем не навредить, а помочь успешно овладеть профессией врача-стоматолога – регулярные занятия физической культурой и спортом.

Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой педагогически направленный процесс обеспечения специализированной физической подготовленности к избранной профессиональной деятельности, обогащающий индивидуальный фонд профессионально полезных двигательных умений и навыков, воспитания физических и непосредственно связанных с ними способностей, от которых прямо или косвенно зависит профессиональная дееспособность [1].

Профессионально значимы следующие физические качества и показатели функционального состояния для стоматолога:

- выносливость (общая и силовая выносливость мышц туловища, плечевого пояса и верхних конечностей);
- координационные способности (быстрота перестройки двигательного действия, дифференцировка силовых параметров движения);
- сила нервной системы (темп, устойчивость моторного действия);
- тонкая моторика рук;