

УДК 37.037(075.8)

Р.И. Купчинов, д-р пед. наук, проф., чл.-кор. МАГ  
(МГЛУ, г. Минск)

## **ДВИГАТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА – ОСНОВА ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

Один из обязательных факторов формирования полноценного здоровья подрастающего поколения — систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья использование двигательных нагрузок. Они представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Процесс регулярных направленных занятий физическим воспитанием предполагает воспитание не только определенных умений и навыков, двигательных способностей, но и психических качеств, черт и свойств личности человека. Важнейшим фактором повышения уровня психофизического состояния занимающихся физическим воспитанием является система использования двигательной загрузки.

Один из основоположников теории физической культуры профессор А. Д. Новиков сформулировал важное методологическое положение о том, что любое качество может быть воспитано лишь через деятельность и в процессе деятельности: «Нельзя сделать человека смелым, мужественным, коллективистом одними разговорами об этом. Его надо ставить в условия, требующие проявления указанного качества».

Исследованиями доказано, что низкая двигательная нагрузка при частоте сердечных сокращений (ЧСС) 120—130 уд/мин и реже или увеличение ЧСС на 25—30 % относительно ЧСС в покое не приводит к улучшению уровня психофизического состояния здоровья подрастающего поколения, сколько их не повторять. Двигательная нагрузка — это мера воздействия на организм человека учебной, трудовой деятельностью или физическими упражнениями, а также степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей. Иначе говоря, этим термином обозначают прежде всего количественную меру воздействия физических упражнений. Нагрузка непосредственно сопряжена с расходом «рабочих потенциалов» организма (энергетических ресурсов и др.) и с утомлением.

При подходе, когда утверждают, что физическое воспитание должно быть интересным, происходит искажение учебно-тренировочного процесса, который должен быть эффективным, направленным в школьные годы на оптимальное психофизическое развитие растущего организма, как основу для духовного и умственного

совершенствования личности, а в студенческие годы для создания резервных возможностей организма для высокой работоспособности на длительный жизненный период. Ориентиром качественной нагрузки для подрастающего поколения с учетом возраста и уровня подготовленности считается такая нагрузка, которая позволяет потратить за одно занятие (80—90 мин) для девушек 600—700 ккал. Этот минимум можно выполнить при примерном объеме средств, используемых на занятиях при следующей интенсивности: 30 % времени (от общего времени занятий) при частоте сердечных сокращений (ЧСС) 100—120 уд/мин, или 110—125 ккал, 50 % — при 130—160 уд/мин, или 330—385 ккал, 20 % — при 160—180 уд/мин, или 160—190 ккал. У юношей 720—840 ккал соответственно: 215—250 ккал, 360—420 ккал, 145—170 ккал.

Учебные занятия по физическому воспитанию (два раза в неделю) в среднем обеспечивают возможность движений в объеме 4000—7300 шагов, что не может компенсировать общий дефицит двигательной активности за неделю. К сожалению, в выходные дни малоподвижный образ жизни доминирует у большинства студентов, а двигательный компонент составляет менее 2 % бюджета свободного времени.

УДК 616-089.5(075.8)

О.Б. Павлов, канд. мед. наук, доц., чл.-кор. МАГ  
(БГМУ, г. Минск)

### **ПРИЧИНЫ ВНЕЗАПНОЙ СМЕРТИ У СПОРТСМЕНОВ И РЕАНИМАЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

Цель исследования – определение причин внезапной смерти у спортсменов в различных видах спорта и путей их профилактики.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы и обобщение передового спортивного опыта.

Американский регистр внезапной смерти молодых спортсменов (Sudden Death in Young Athletes Registry) с 1980 по 2006 г. зарегистрировал 1866 внезапных смертей (ВС) и случаев нефатальной остановки сердца (85) во время занятий спортом, которые отмечались в 38 видах спорта. Национальный регистр внезапной смерти молодых спортсменов США регистрирует до 115 случаев ВС в год. Внезапная смерть в спорте – это смерть, наступившая непосредственно во время нагрузок, а также в течение 24-х часов с момента появления первых симптомов, заставивших изменить или прекратить спортивную деятельность.