

## **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗАЩИТНЫХ СИЛ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ**

**Актуальность.** Состояние здоровья человека на протяжении всего жизненного пути имеет большое практическое и социальное значение. Организация ежедневного оптимального двигательного режима является необходимым атрибутом сохранения здоровья, профилактики заболеваний и правилом, которое должно войти в повседневную жизнь для укрепления защитных сил организма.

**Цель исследования** – определить степень занятий на открытом воздухе на способность общего укрепления организма.

### **Задачи исследования:**

1. Изучить материалы научно-методической литературы по исследуемой проблеме.
2. Выявить динамику состояния здоровья и психологической готовности в контрольной и экспериментальной группах.
3. Определить формы, методы и средства для самоорганизации оптимального двигательного режима с целью укрепления защитных сил организма.

**Методы исследования:** изучение научно-методической литературы, социологический опрос, эксперимент, сравнительный анализ.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Степень защитных сил организма определяет уровень иммунитета. Роль иммунитета в жизни человека выполняет важную задачу, поскольку сильный иммунитет является ключом к здоровью и долголетию. Именно иммунитет препятствует проникновению и размножению различных инородных клеток (микробов, вирусов и других инородных инвазий) в организм. Таким образом, иммунитет – это защитная реакция организма на инородные вещества. Чем выше уровень иммунитета у человека, тем более высокие защитные силы организма и общий уровень здоровья [1, 2].

Причинами снижения иммунитета являются: стрессовый ритм современной жизни, образ жизни, неблагоприятные условия экологии окружающей среды и условий быта.

Степень двигательной активности является одним из важнейших факторов, определяющих организацию мероприятий по здоровому образу жизни (ЗОЖ), в том числе и укреплению иммунитета [3].

Двигательная активность предполагает прежде всего самоорганизацию двигательного режима из набора физических упражнений, исходя из возраста, пола, индивидуальных особенностей и предпочтений.

Учеными давно доказано, что оптимальная систематическая физическая нагрузка не только улучшает функционирование кардио-респираторной системы, повышает обменные процессы, укрепляет опорно-двигательный аппарат, но поднимает настроение, уменьшают стресс и депрессию. Под воздействием физических нагрузок в организме ускоряется процесс выработки бета-эндорфинов – гормонов счастья, которые способны повышаться в крови уже через 20 минут после начала аэробной нагрузки (например, после пробежки в умеренном темпе) [1, 2].

Применение аэробных упражнений (разновидности ходьбы и бега, велокросс и др.) круглый год на свежем воздухе особенно эффективны для укрепления и повышения иммунитета. Чтобы получить ощутимую пользу от аэробной нагрузки, необходимо организовать двигательный режим так, чтобы занятия проводились не менее 3 – 4-х раз в неделю не менее 20 минут в одном занятии с пульсовой нагрузкой 130-150 уд/мин (для студентов) [3, 4].

Для подтверждения нашей гипотезы нами было проведено исследование в 2023/24 учебном году на базе БГЭУ со студентами 1-го курса специального медицинского отделения СМО). Исследование проводилось на основе 2 групп, контрольной и экспериментальной. В состав 1-й группы (контрольной) вошли – 10 студенток, в состав 2-й группы (экспериментальной) – 11 студенток.

1-я группа (контрольная) на учебных занятиях занималась как на открытом воздухе (сентябрь, май) с выполнением прогулок без учета интенсивности, так и в закрытом помещении (октябрь-апрель) с использованием средств аэробики под музыкальное сопровождение. Выполнение самостоятельных занятий на открытом воздухе в дни отсутствия учебных занятий не предлагалось.

Учебные занятия в течение всего учебного года во 2-й группе проводились почти целый год на открытом воздухе с контролем интенсивности при пульсовой нагрузке 120-150 уд/мин. Также студентам этой группы было рекомендовано самостоятельно заниматься в дни отсутствия учебных занятий по физической культуре с использованием аэробных упражнений на открытом воздухе (разновидности ходьбы и бега, велокроссы, плавание, ритмическая гимнастика). Результаты были подведены спустя год (в сентябре 2024 г.). В контрольной группе изменений выявлено не было. В экспериментальной группе были замечены улучшения:

- студенты стали меньше болеть, предоставление больничных листов и справок нетрудоспособности уменьшилось по сравнению с контрольной группой на 17 %;
- уменьшились жалобы на общую усталость, сонливость и апатию;
- в текущем учебном году учебная группа предпочла заниматься исключительно на открытом воздухе не зависимо от погодных условий.

**Выводы.** В ходе проведенного исследования, можно констатировать, что организация учебных занятий по физической культуре и самоорганизация двигательной активности вне учебных занятий на открытом воздухе с использованием упражнений аэробной направленности благотворно влияет на все функции и системы организма. Систематические круглогодичные занятия на открытом воздухе особенно позитивно влияют на сохранение и укрепление защитных сил организма. Природные силы (температура воздуха, сила ветра, степень влажности, атмосферное давление, ультрафиолетовое излучение солнца) в комплексе с двигательной деятельностью закаливают организм и повышают иммунитет.

Для самоорганизации двигательного режима с целью укрепления защитных сил организма можно рекомендовать следующие тезисы:

- аэробная физическая активность на открытом воздухе (разновидности ходьбы, бега, катание на велосипеде, роликах, плавание и др.);
- физические упражнения аэробной направленности предпочтительно выполнять ежедневно, но не менее 3-4 раза в неделю;
- длительность аэробной нагрузки должна быть не менее 20 минут с постепенным увеличением времени до 60 минут и более;
- для общего укрепления организма использование упражнений на развитие силы, быстроты двигательной реакции и координации движений, гибкости, дыхательной гимнастики, подвижных игр и других современных оздоровительных методик;
- гигиена одежды и обуви с учетом погодных условий: как переутепление, так и переохлаждение не допустимы, при ветренной погоде и низких температурах рекомендовано использование легкого ветрозащитного костюма, шапочки, перчаток, удлиненных носков;
- подбор форм, средств и методов самоорганизации двигательной активности необходимо подбирать с учетом возрастных и индивидуальных особенностей и медицинских показаний и противопоказаний. Оптимальные занятия физической культурой способствуют укреплению иммунитета, а чрезмерные нагрузки могут привести к обратному

эффекту – организм ослабевает, и станет лёгкой мишенью для вредоносных микроорганизмов.

В заключении можно отметить, что грамотно составленная программа самостоятельных занятий с оптимальным объемом двигательной активности в аэробном режиме и адекватным количеством силовых упражнений поможет закалить и укрепить весь организм.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Лаптев, А.П. Закаливайтесь на здоровье / А.П. Лаптев. – М. : Медицина.1991. – 160 с.

2. Юсковец, Е.И. Закаливание как средство тренировки защитных сил организма : метод. рекомендации / Е.И. Юсковец, Г.И. Кузенько; Белорус. гос. мед. ун-т, каф. физ. воспитания и спорта. – Минск : БГМУ, 2011. – 44 с.

3. Аэробные упражнения / А.А. Виру, Т.А. Юримяз, Т.А. Смирнова. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 142 с. – ISBN 5-278-00046-5.

4. Методика самостоятельных занятий студентов специальной медицинской группы с использованием оздоровительной ходьбы и бега / сост. Л. А. Рыжкина. – Ульяновск : УлГТУ, 2015 – 44 с.

УДК:796

А.А. Крамаренко, преп.; А.С. Лынько, ст. преп.  
(БГЭУ, г. Минск)

#### **ЖИМ ЛЁЖА: РАБОТА СО СКОРОСТЬЮ**

Связь между скоростью и силой в силовом тренинге является очень важной. Высокая скорость выполнения упражнений увеличивает время нахождения мышц под нагрузкой, что способствует их развитию. Для эффективного развития скорости необходимо выделять специальные тренировочные периоды, структурированные с учётом поставленных целей.

Динамическая тренировка проводится отдельно от дня работы с максимальными весами. Для развития скоростных качеств используются отягощения массой 50–75% от одного повторного максимума (1ПМ). Количество повторений в подходе составляет 2–6 раз, так как большее количество повторений с большими весами затрудняет поддержание высокой скорости.

Динамические упражнения:

1. Жим лёжа с паузой.
2. Жим с цепями.
3. Жим с резиновыми лентами.