

и ведущим, и участником оздоровительного процесса одновременно с учениками. Совершаются движения во всех группах суставов рук, вращения в шейном и поясничном отделах позвоночника, небольшие приседания и встряхивание ног для активации всего комплекса проприоцептивных афферентных и эфферентных систем.

Смена умышленной нагрузки на физическую, кратковременный переход из сидячей позы на вертикальную, простые, но полезные для организма упражнения, позволяют эффективно устранять последствия гиподинамии, сопутствующей напряжённому образовательному процессу в любом учебном заведении, особенно в школе. Подобный комплексный, но простой в исполнении оздоровительный комплекс, позволяет в значительной степени повысить продуктивность образовательного процесса в целом.

Базовый и расширенный варианты требуют большего времени для своей реализации, поэтому должны проводиться в специально отведенное для этого время, а также в специализированном помещении (по возможности).

В каждом из вариантов выполнения упражнений упор делается на вовлечение в движение основных суставных зон (конечности, позвоночник), крупных мышечных групп и зоны шейного отдела позвоночника, в значительной степени определяющей кровоснабжение структур головного мозга и, таким образом, ментальную продуктивность, что особенно важно для каждого из участников педагогического процесса (преподавателей и обучающихся).

Заключение. Опыт пилотного использования данного оздоровительного комплекса в коллективе профессорско-преподавательского состава одной из кафедр РГПУ им. Герцена показал его доступность и эффективность. Отмечено, что уже после выполнения экспресс-варианта, общая активность увеличивалась, а психоэмоциональный настрой улучшался. В настоящее время процесс апробации данного комплекса продолжается для формирования набора методических рекомендаций, ориентированных на педагогические коллективы различных учебных заведений.



Литература

1. Национальная программа «Здоровье» <http://zodorov.ru/materiali-k-proektu-gosudarstvennoj-programmi-na-period-2014-.html?page=2>
2. Национальная программа «Образование» <http://www.econom22.ru/pnp/natsionalnye-proekty-programmy/%D0%9E%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5.pdf>
3. Реализация нацпроекта «Здоровье» в СПб. https://www.gov.spb.ru/gov/otrasl/c_health/nac_project/

СПОРТИВНЫЙ ТРАВМАТИЗМ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК МЕДИКО-СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА

Шлег Д.И., Тихонова В.И.
г. Минск, Республика Беларусь

Abstract: Identification of students-athletes of the Faculty of Physical Education with knee joint dysfunction allows them to develop practical recommendations for them on primary injury prevention, on the correction of the intensity of physical education and training process.

Спортивный травматизм, ведущий к нарушениям функций опорно-двигательного аппарата (ОДА) и другим осложнениям, даже инвалидности, является актуальной и распространенной проблемой населения всех стран мира.

Причины травматизма в спорте обусловлены большим комплексом факторов, наиболее значимыми из которых являются нерациональные методики и объемы тренировок с чрезмерностью нагрузок при сокращении времени на восстановление, с желанием добиться результатов любой ценой.

Современные исследования свидетельствуют и о роли наследственных факторов, определяющих морфофункциональные особенности ОДА, которые проявляются в отклонениях организации соединительной ткани (недифференцированных дисплазиях), снижающих прочность скелета, включая суставы, приводя к осложнениям [1, 2, 4].

В среднем во всех видах спорта преобладают травмы нижних конечностей и составляют 48,6±5,3 % от числа травм всех локализаций [3]. В том числе ушибы, растяжения и разрывы связок, менисков коленного сустава, требующие оперативного вмешательства. Это создает патогенетическую основу для развития осложнений – воспалительных и дегенеративно-дистрофических поражений коленных суставов – гонартрозов [1, 2, 5].

Анализ данных специальной литературы показал, что травмы коленного сустава наиболее характерны для игровых видов спорта, футбола, волейбола, гандбола, баскетбола. Травмоопасными являются и такие виды спорта, как борьба, бокс, тяжелая атлетика, гимнастика, лыжные гонки, биатлон и др. [1, 5].

Характерной особенностью факультета физического воспитания БГПУ им. Максима Танка является большое количество студентов, профессионально занимающихся спортом. Факультет славится своими спортивными достижениями и победами среди высших учебных заведений Республики Беларусь. Студенты и выпускники факультета – призёры и участники Олимпийский игр, чемпионатов мира, победители европейских турниров более чем по десяти видам спорта, члены Национальных сборных. По данным Котловского А.В., заместителя декана по спортивной работе, например, в 2018 году на факультете обучалось 239 студентов, которые имеют спортивную квалификацию, из них: 3 – звание «Мастер спорта международного класса», 49 – мастеров спорта и 57 – кандидаты в мастера спорта, 130 студентов имеют первый, второй и третий взрослый разряды. В 2019 году на первый курс поступило 209 (115 очная форма обучения и 94 – заочная) студентов, занимающихся видами спорта, из них только 30 пока не имеют разряда.

Направленность спортивной специализации факультета – игровые виды спорта и единоборства, поэтому для наших студентов так же характерны травмы нижних конечностей, в частности, коленных суставов.

Согласно научному плану БГПУ им. Максима Танка, в рамках научно-исследовательского направления кафедры медико-биологических основ физического воспитания (МБОФВ) по оценке и сохранению состояния здоровья студенческой молодежи проводятся исследования по изучению распространенности патологии коленных суставов среди студентов при занятиях спортом и физической культурой. Выявлению факторов риска, в частности, признаков недифференцированных дисплазий соединительной ткани, их роли в возникновении дисфункций коленных суставов.

Исследования проводятся студентами, магистрантами и аспирантами факультета физического воспитания под руководством Досина Ю.М., д.м.н., профессора кафедры МБОФВ.

Результаты исследования имеют важное практическое значение, так как позволяют не только выявить студентов с дисфункцией коленных суставов, но и разработать для них практические рекомендации по первичной профилактике травматизма, по коррекции интенсивности занятий физической культурой и тренировочного процесса [1, 2, 5].



Литература

1. Досин, Ю. М. Частота дисфункции коленных суставов при занятиях спортом и методика их исследования / Ю. М. Досин, В. Е. Ягур, Т. К. Соловых, Чэнь Юаньшэн // Междунар. теоретический журнал «Прикладная спортивная наука». – Минск. – РНЦП спорта. – 2016 – №3. – С. 77-84.

2. Досин, Ю. М. Разработка методологии исследования фенотипических стигм соединительнотканых дисплазий как факторов риска возникновения патологии опорного аппарата / Ю. М. Досин, В. И. Тихонова, И. О. Киселева, Хао Фан // Теория и практика физической культуры, спорта и туризма : педагогические чтения : сб. науч. ст. / редкол. : А.Р. Борисевич (пред.) [и др.]. – Минск : РИВШ, 2018. – С. 19–21.
3. Миронова, З. С. Профилактика и лечение спортивных травм / З. С. Миронова, Л. З. Хейфец. М : Физкультура и спорт, 1965. – 48 с
4. Трисветова, Е. Л. Наследственные дисплазии соединительной ткани: учеб. пособие / Е. Л. Трисветова, А. А. Бова. – Минск : БГМУ, 2001. – 84 с.
5. Фатхи Али Аль-Бшени. Роль факторов травмы в развитии вторичного гонартроза / Аль-Бшени Фатхи // Здоровье для всех: материалы IV науч.-практ. конф. Ч. 1 – Минск, ПолесГУ. – 2012. – С. 202–204.

ЗНАЧЕНИЕ БОРЬБЫ САМБО В ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

***Штарявичус Э., Мечковскис А.,**
г. Вильнюс, Литовская Республика
Котловский А.В.,
г. Минск, Республика Беларусь*

In the article efficiency of application of receptions is examined on the on-line tutorial of department of physical preparation of faculty of public safety of university on different level competitions on a sambo.

На основе анализа результатов чемпионата высших учебных заведений Литвы по самбо отмечается, что участниками применялась разнообразнейшая техника приёмов по самбо – только на трех соревнованиях зарегистрировано исполнение 349-ти технических действий. Обобщая, можем утверждать, что на соревнованиях по самбо среди высших учебных заведений Литвы, первенстве республики, а также на чемпионате Литвы по боевому самбо технический арсенал приёмов по количеству выполненных действий различается. На чемпионате высших школ доминируют более простые приёмы (быстрее осваиваются): удержание, задняя подножка, бросок через спину с захватом руки, бросок с захватом ног, бросок через бедро. Это четыре из пяти действий учебной программы по боевой самообороне, которые являются эффективными, рациональными, проверенными практикой.

На чемпионате Литвы по самбо наиболее часто применяются приёмы: удержание, бросок через спину с коленей, передняя подножка. Для овладения большинством таких приёмов требуется значительно больше времени, поэтому их используют спортсмены более высокого спортивного мастерства.

На чемпионате Литвы по боевому самбо техника приёмов отличается динамикой движений. Применяются такие приёмы, как броски с захватом ног, удержание, посадка, болевые приёмы на руки.

На факультете общественной безопасности университета им. Миколаса Роме-риса, где подготавливаются будущие сотрудники полиции и пограничники, в программах по специальностям право и деятельность полиции, а также право и охрана государственной границы в учебных программах по боевой самообороне установлены следующие цели учебных дисциплин: обучить необходимым знаниям по особенностям специальной физподготовки, воспитать специальные физические навыки, обучить технике исполнения приёмов боевых единоборств и самозащиты, создать условия для формирования и закрепления навыков целенаправленных действий в условиях экстремальных ситуаций, постоянно развивать и совершенствовать свои фи-