

дуцирующей активности нейтрофилов, которая сохраняется в период ремиссии заболевания. Дальнейшие исследования в этом направлении позволят решить вопрос о механизмах такой активации, а также представляют интерес в плане возможностей использования параметров НСТ-теста для мониторинга заболевания.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Каримова, И. Н. Герпесвирусная инфекция. Диагностика, клиника, лечение / И. Н. Каримова. — М.: Медицинское информационное агентство, 2004. — С. 44–72.
2. Симбирцев, А. С. Толл-белки: специфические рецепторы неспецифического иммунитета / А. С. Симбирцев // Иммунология. — 2005. — № 6. — С. 368–377.
3. Дидковский, Н. А. Герпетическая инфекция тяжелого течения / Н. А. Дидковский, И. К. Малашенкова // Терапевтический архив. — 2007. — № 11. — С. 52–57.
4. Кудин, А. П. Роль Herpes simplex в патологии человека. Часть I. Этиология, патогенез, состояние иммунитета / А. П. Кудин, И. Г. Германенко // Медицинские новости. — 2004. — № 5. — С. 11–14.
5. Сабанчева Ж. Х. Клинико-прогностическое значение оценки функционально-метаболической активности лейкоцитов, среднемолекулярных пептидов, системы про-антиоксидантной защиты крови у больных ВИЧ-инфекцией: Автореф. дис. ...д-ра мед. наук. — М., 2007.

УДК 37.037.1:796.8

### ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

*Золотухина Т. В., Гаврилович Н. Н.*

Учреждение образования  
«Белорусский торгово-экономический университет  
потребительской кооперации»

Учреждение образования  
«Гомельский государственный медицинский университет»  
г. Гомель, Республика Беларусь

#### **Введение**

В высшем учебном заведении образовательный процесс является одним из основных направлений деятельности, благодаря которому удовлетворяются потребности личности, общества, государства в создании условий для профессионального совершенствования и развития.

В результате престижа высшего образования предъявляются значительные требования к вузу в плане адаптации к реальности жизни и его востребованности с учетом будущих изменений в экономической, социокультурной, технологической сферах и т. д. [1]. определения факторов, которые оказывают влияние на совершенствование образовательного процесса, являются: инновационное развитие страны, повышение качества образования. Физическое воспитание студентов имеет ряд специфических особенностей. Его рассматривают как многолетний непрерывный процесс, содержание, формы и методы которого находятся в зависимости от закономерностей, свойственных возрастным особенностям и полу студентов, а также социальной значимости сформированной физической культуры в структуре личности студента и его подготовленности к будущей профессиональной деятельности. Все изложенное дает основание для формирования у студентов мотивационно-ценностного отношения к восстановлению, укреплению и сохранению своего здоровья и здоровья общества [2].

В настоящее время в организации образовательного процесса большое внимание уделяется самостоятельной, творческой работе студентов.

Всеобщая интенсификация учебного процесса в вузах, связанная с необходимостью усвоения возрастающего объема учебной и научной информации, приводит к значительному нервно-психическому напряжению и утомлению студентов.

Умственные перегрузки и пребывание в состоянии напряжения на фоне недостаточной двигательной активности служат причинами ухудшения состояния здоровья, функциональных возможностей студентов и как следствие ведут к понижению учебной активности. Одним из путей решения возникающей проблемы видятся в привлечении различных средств физического воспитания в учебный процесс, разнообразие и эффективность определяют оздоровительную направленность занятий. Одним из таких путей является использование на занятиях тренажеров, так как простота, доступность, быстрый рост результатов и высокая плотность занятий делает их популярными среди молодежи.

Оздоровительная направленность занятий заключается в укреплении и развитии мышечной системы, суставов и связок. Развиваются и укрепляются сердечнососудистая и нервная системы, значительно увеличивается и специальная работоспособность человека.

Профилактическим эффектом физических упражнений является движение тела, которое неразрывно связано с дыханием. Поэтому особо пристальное внимание уделяется обучению практике правильного дыхания, как во время занятий, так и в жизни. В процессе занятий нормализуются ритм и амплитуда дыхательных движений, возрастает жизненная емкость легких.

#### ***Цель исследования***

Исследование, направленно на поиск новых путей решения оздоровительной направленности в физической культуре студентов на основе разработок и использования тренажеров, что является актуальным как с теоретической, так и с практической стороны.

#### ***Методы исследования***

Для решения поставленных задач использовался анализ научно-методической литературы и интернет-источников по данной теме.

Определение методов воздействия на формирование здоровья студенческой молодежи, укрепление, восстановление и его сохранение.

#### ***Результаты и обсуждения***

Практической значимостью в учебном процессе является внедренная в практику методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий со студентами на тренажерах, которая показала свою эффективность и способствовала, повышению уровня физической подготовленности студентов вуза. А так же оказывает стимулирующее влияние на повышение уровня физической подготовленности и морфофункциональных показателей студентов.

Проведенный опрос студентов 2–3 курсов Белорусского торгово-экономического университета потребительской кооперации позволил установить интересы, мотивы и отношение молодежи к различным видам физических упражнений: атлетическая гимнастика (занятия в тренажерном зале) — 37,5 %, спортивные игры — 27,3 %, оздоровительная аэробика и ее разновидности — 26,7 %, занятия общей физической подготовкой — 8,5 %.

Основными мотивами к занятиям физической культурой и спортом респондентов отмечают: возможность коррекции телосложения — 48,3 %, улучшение физической подготовленности — 35,8 %, оздоровительно-развивающий эффект физических упражнений — 36,7 %, возможность увереннее чувствовать себя в обществе — 40,8 %, высокие спортивные результаты — 12,5 %.

Посредством таких занятий формируются автоматизированные стереотипы деятельности функциональных систем, постоянно проявляющиеся в умственной и поведенческой деятельности человека. Самосовершенствование функциональной системы в процессе тренировочных занятий внешне проявляется двумя основными качествами: экономизацией (выполняется больший объем полезной работы при минимальных затратах) и расширением резервных возможностей (обеспечивается больший результат за

более короткое время). В зависимости от необходимого результата подбираются средства и методы тренировки. Физическая тренировка — это эффективная форма воздействия на организм человека, направленная на позитивное изменение его физического потенциала и достижение других социально важных целей физического воспитания и самовоспитания. Вследствие систематической физической тренировки в организме происходят морфологические и физиологические изменения, которые позволяют расширить функциональные возможности практически всех органов и систем, совершенствовать регуляторные механизмы. В результате повышается сопротивляемость к действию неблагоприятных факторов окружающей среды, приспособляемость к различным нагрузкам, улучшаются показатели физического развития.

Уточняется нормирование нагрузок при выполнении упражнений для эффективного решения задач физкультурно-оздоровительной направленности.

Традиционные виды физической активности, организация, содержание и методики физкультурно-оздоровительных занятий в высших учебных заведениях не успевают за современными требованиями. Унифицированное физическое воспитание не совпадает с мотивацией студентов к физическому совершенствованию, а монотонные занятия становятся малопривлекательными.

Поэтому у студентов пропадает желание заниматься физическими упражнениями, что приводит к снижению уровня физической подготовленности, умственной и физической работоспособности.

Оздоровительные тренировки это, систематически повторяющееся воздействие на функциональные системы организма, способствующее выявлению духовных и физических способностей человека и обеспечивающее широкий диапазон приспособления к требованиям социально-экологических условий жизни; универсальный способ совершенствования организма. Цель тренировки вытекает из общих социальных и личностных установок на воспитание и самовоспитание человека и заключается в достижении им такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности. Биологической основой тренировочного эффекта в данном случае является адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки. Исследователи для эффективной профилактической работы отмеченных отклонений предлагают расширить виды физической активности, более полно реализовывать индивидуальный подход, способствовать осуществлению свободы выбора в обучении. Основными недостатками учебных занятий физического воспитания, по мнению респондентов, являются: слабая оснащенность спортивным инвентарем — 34,5 %; неудобное время для занятий — 42,5 %; невозможность заниматься избранным видом спорта — 21,0 %, недостаточный учет индивидуальных особенностей занимающихся — 12,0 %.

### **Выводы**

Учебный процесс по физическому воспитанию студентов должен отличаться большим разнообразием физических упражнений, средств воздействия. Эти требования реализуются посредством рационального распределения физических нагрузок для студентов с различной степенью физической подготовленности.

Результаты опроса показывают, что наиболее приемлемым направлением в проведении физкультурно-оздоровительных занятий является работа силовой направленности на тренажерах.

Использование тренажеров способствует увеличению мышечной силы, укреплению опорно-двигательного аппарата, помогает поднять уровень физической подготовленности, воспитывает волю, уверенность в своих силах, повышает работоспособность организма, а также содействует проявлению интереса к занятиям физическими упражнениями.

Но такие занятия наиболее эффективны в сочетании с широким использованием разнообразных средств физического воспитания.

Реализация программы занятий может осуществляться последовательно, когда занятия одним видом физических упражнений через некоторое время сменяются другим видом, или комплексно, когда в одном занятии присутствуют различные виды физических упражнений. Практический опыт показывает, что комплексные занятия более эффективны.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Выдрин, В. М.* Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры: учебное пособие / В. М. Выдрин. — СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. — 168 с.
2. *Лубышева, Л. И.* Социология физической культуры и спорта: учебное пособие / Л. И. Лубышева. — М.: Академия, 2001. — 240 с.
3. *Харламов, Е. В.* Физическая культура и здоровье: организация и методика самостоятельных занятий физическими упражнениями: учебно-методическое пособие / Е. В. Харламов, О. К. Грачев. — Ростов н/Д: РГМУ, 2001. — 92 с.

УДК 616.2-053.4:612.017.1-071

### РОЛЬ АКТИВАЦИОННЫХ РЕЦЕПТОРОВ В ИММУНОПАТОГЕНЕЗЕ ПОВТОРНЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ИНФЕКЦИЙ У ЧАСТО И ДЛИТЕЛЬНО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ

*Зыблева С. В.*

Государственное учреждение  
«Республиканский научно-практический центр  
радиационной медицины и экологии человека»  
г. Гомель, Республика Беларусь

#### *Введение*

Часто и длительно болеющие дети составляют от 20 до 65 % детской популяции, около 20 % из них переносят острые респираторные инфекции практически ежемесячно. В настоящее время практически не вызывает сомнения тот факт, что повышенная частота острых воспалительных заболеваний и наличие хронических воспалительных процессов респираторного тракта у ЧДБ детей сопровождаются нарушениями иммунологической реактивности [1]. На фоне имеющегося неблагополучия — частые «вирусно-бактериальные» нагрузки истощают физиологические ресурсы иммунной защиты организма ребенка и ведут к развитию «вторичных иммунодефицитных состояний», что создает условия для «персистирования» инфекции в организме и является угрозой хронизации воспалительного процесса.

Изучить особенности патогенеза иммунодефицитных болезней у часто и длительно болеющих детей в период ремиссии, имеющих различные клинические варианты повторных респираторных инфекций.

#### *Материалы и методы*

Были обследованы 104 ребенка в возрасте 2–6 лет: 84 ребенка (42 мальчика и 42 девочки) из группы часто и длительно болеющих (средний возраст  $3,98 \pm 1,33$  года) и 20 эпизодически болеющих детей (9 мальчиков и 11 девочек) средний возраст  $3,85 \pm 1,3$  года. Все дети из группы ЧДБ были распределены на 3 подгруппы, в зависимости от клинических вариантов рецидивирующих респираторных инфекций. ЧДБ1 (дети с частыми инфекциями ВДП: ринит, назофарингит, тонзиллит, тонзиллофарингит, ларинго-трахеит), ЧДБ2 (дети с частыми инфекциями ЛОР-органов: синусит, отит), ЧДБ3 (дети с частыми эпизодами инфекции ВДП, в течение года перенесшие по крайней мере 2 заболевания с поражением органов бронхолегочной системы: бронхит или пневмония). Группа контроля (дети, болеющие респираторными инфекциями не чаще 4-х раз в году).