

Из таблицы 2 и таблицы 3 видно, что студентов-медиков СО почти на 10 % больше, чем студентов-ветеринаров СО, и на 5 % меньше ОО и ПО.

**Выводы.** Таким образом, уровень физического здоровья студентов-медиков и студентов-ветеринаров находится преимущественно на среднем и низком уровне как у девушек, так и у юношей. Количество студентов-медиков основного отделения и подготовительного отделений на 5 % меньше по сравнению со студентами-ветеринарами, и приблизительно на 10 % количество студентов ВГМУ специального отделения больше, чем студентов ВГАВМ.

По результатам исследований можно сделать вывод о том, что количество студентов ВГМУ и ВГАВМ основного и подготовительного отделений находится на достаточно низком уровне. Причинами этого являются малая двигательная активность, нерациональное питание, незаинтересованность в развитии культуры тела [4].

### **Литература.**

1. Васильков, П. С. *Объективная и субъективная оценка уровня физического здоровья студентов* / П. С. Васильков, Л. Н. Кривцун-Левшина, А. В. Тур, И. В. Романов, А. С. Минин // *Актуальные проблемы профессионального образования в Республике Беларусь и за рубежом: материалы VIII Международной научно-практической конференции, Витебск, 22 декабря 2020 г.* / Витебский филиал УО ФПБ «Международный университет «МИТСО»; редкол. : А. Л. Дединкин (гл.ред.) [и др.]. – Витебск, 2020. – С. 30–32.

2. Мамошина, И. Н. *Повышение интереса к занятиям силовой подготовкой у студентов групп ОФП* / И. Н. Мамошина // *Омские социально-гуманитарные чтения – 2011: материалы IV Межрегиональной научно-практической конференции (Омск, 15-16 марта 2011 г.): [сборник / редкол.: Кудринская Л. А. и др.]. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2011. – С. 345-346.*

3. Романов, И. В. *Определение уровня физической подготовленности студентов фармацевтического факультета* / И. В. Романов, А. Г. Аксенцов // *Достижения фундаментальной, клинической медицины и фармации: материалы 72-й научной сессии сотрудников университета 25-26 января 2017 г. Витебск / Витебский государственный ордена Дружбы медицинский университет; редкол. А. Т. Щастный (гл. ред.) [и др.]. – Витебск: ВГМУ, 2017. – С.593-595.*

4. Романов, И. В. *Гувербол как инновационное средство в физическом воспитании студентов-медиков* / И. В. Романов // *Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов: материалы междунар. науч.-практ. конф., Респ. Беларусь, Минск, 1-2 нояб. 2018 г.* / Белорус. гос. ун-т; редкол.: В. А. Коледа (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУ, 2018. – С. 225–229.

УДК 796.03

## **ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**

**Рютина В.М., Перова Г.М.**

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»,  
г. Коломна, Российская Федерация

На современном этапе развития общества проблема охраны здоровья студентов высшего звена обучения является одной наиболее актуальной. Определенный социальный статус, специфическое состояние умственной деятельности, образа жизнедеятельности студенческой молодежи имеют отличительную особенность от других категорий населения. Поэтому усилия педагогического и медицинского персонала, направленные на сохранение и

укрепление здоровья, вызывают необходимость поиска оптимальных путей управления индивидуальным образом жизни студенчества.

Актуальность данной проблемы характеризуется значительным снижением качества жизни некоторого количества населения. В первую очередь это касается наиболее социально незащищенных групп, к которым относится и студенческая молодежь. Снижение уровня физической активности изменил ситуацию с приоритетным направлением здорового образа жизни, увеличил нагрузку на врачебную помощь и ее профилактическую направленность. Такая тенденция малоподвижного режима привела к некоторой социальной фрустрации учащейся молодежи, повышению роста заболеваемости.

Помимо некоторого рода сложностей в общественной жизни, для поддержания хорошего здоровья студентов большое значение имеет образ жизни, связанный с приобретением опыта самостоятельной жизнедеятельности. Изменения в бытовой сфере, низкий уровень материального состояния приводят к ухудшению или полному отказу от некоторых принципов здорового существования. Данные факторы приводят к рискам в состоянии здоровья, к инфекционным и хроническим заболеваниям студентов.

Приведенные нами сведения заставляют актуализировать проблематику здоровья молодого поколения. Одну из главных ролей в сохранении и укреплении здоровья призвана сыграть регулярная физическая нагрузка. Физическое воспитание в целом, имеет множество эффективных методов, средств и приемов оздоровления организма человека. Проблема заключается в низкой физкультурной грамотности студенчества и отсутствие у них навыков ведения здорового образа жизни. Общеизвестно, что именно систематические занятия любым видом двигательной активности может повысить эффективность выздоровления организма и снижает риск заболеваемости.

**Целью исследования** являлось изучение воздействия физической нагрузки на организм студента, как фактора укрепления здоровья и профилактики заболеваний.

**Методика и организация исследования.** В процессе изучения материала проведен анализ научных данных, разработанных Всемирной организацией здравоохранения, ведущими специалистами университетов, их обобщение и методы описания. Нами на основе представленных исследований образовательных организаций описаны наиболее распространенные и доступные в бытовом использовании физические упражнения для восполнения дефицита двигательного режима студентов высшей школы.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Изучив литературные источники, можно констатировать факт того, что занятия физическими упражнениями имеют множество преимуществ, начиная от элементарного удовольствия и заканчивая улучшением здоровья и общего самочувствия. Регулярная физическая активность помогает в лечении и профилактике различных видов заболеваний, значительно снижая вероятность возникновения и развития сердечных болезней, гипертонии, диабета, инсульта, других серьезных заболеваний, а также играет важную роль в профилактике психических расстройств. Ежедневные физические упражнения необходимы студентам для улучшения умственного и трудового обучения в рамках вуза. Систематическая физическая активность приводит к стабильной работе всего организма, способствуя укреплению здоровья [2, с.104].

Известно, что правильно организованные и четко структурированные программы физических упражнений могут эффективно улучшить повседневную функциональность и мобильность, одновременно устраняя слабость организма студента. Регулярные упражнения повышают мышечную силу, укрепляют костные ткани, способствуют сохранению эластичности, улучшают кровоснабжение. Занятия физической культурой могут снизить риск получения случайных травм и устойчивость к ним, особенно по мере взросления человека [1, с.129].

Нами рассмотрен вопрос о том, каким же образом можно сделать физические упражнения частью привычного образа жизни? Анализируя литературные источники, нужно в первую очередь обратить внимание на тип упражнений, которые требуется выполнять. Все они имеют свои характерные черты, цели и разное воздействие на организм, поэтому важно

правильно подобрать упражнения с учетом индивидуальных особенностей, а также выполнять их комплексно, постепенно увеличивая или уменьшая нагрузку в зависимости от состояния организма. К примеру, такие простые на первый взгляд действия как ходьба, плавание, езда на велосипеде, бег трусцой и танцы полезны для улучшения функционирования дыхательной системы, выносливости, ускорения метаболизма, укрепления иммунитета, здоровья сердца и лёгких. Важно помнить, что перед выполнением основной нагрузки необходимо провести разминку [3, с.110].

Применяя различные виды физической активности в повседневной жизни, можно выработать очень полезную привычку, которая принесёт множество положительных результатов. Физические упражнения на постоянной основе вместе с правильным питанием смогут предотвратить развитие различных отклонений в состоянии здоровья. Кроме того, физические упражнения способствуют лучшему снабжению кислородом всего организма. Студенты, регулярно занимающиеся спортивной деятельностью более устойчивы к негативным эмоциям, различным переменам в жизни. Также физическая нагрузка способствует хорошему сну, уменьшает стресс и беспокойство, стимулирует мозговую активность и повышает работоспособность.

Регулярные физические упражнения оказывают положительное воздействие не только на физическое состояние, но также способствуют интеллектуальному развитию. Занятия физической культурой позволяют восстановить устойчивость нервной системы, в результате чего возрастает уровень общей выносливости и продуктивности человека, что, несомненно, важно в условиях современной жизнедеятельности. Следовательно, люди, которые придерживаются грамотно составленного двигательного режима, намного реже сталкиваются с различного вида заболеваниями, что позволяет им обеспечить себе долгую и благополучную жизнь [4, с.42].

Проанализировав все вышесказанное, нами сделаны некоторые доводы относительно формирования культуры здоровой жизнедеятельности студентов высшей школы. Так, предполагается, что привлечение студентов к различным формам спортивной, физкультурной или оздоровительной работе в университете поможет воспитанию у них культуры здоровой жизнедеятельности. Именно многообразие форм физкультурных и оздоровительных мероприятий смогут мотивировать студентов к регулярной здоровой активности во время обучения в вузе.

Также нами предполагается, что грамотно составленная психологическая работа педагогического состава университета поможет в создании положительных предпосылок к физкультурной деятельности студентов и переосмыслит их апофатическое отношение к занятиям физическими упражнениями. К данным мероприятиям можно отнести: просмотры фильмов об известных спортсменах; проведение внутри факультета и вуза коллоквиума о пользе занятий физическим воспитанием; встречи с профессиональными тренерами; проведение студенческих семинаров по физической культуре.

Все эти мероприятия помогут студентам оптимизировать уровень собственных теоретических знаний в области физической культуры и соответственно повысить мотивацию к регулярной двигательной практике.

**Выводы.** Таким образом, адекватная физическая действенность помогает в профилактике и лечении различных заболеваний, уменьшает симптомы депрессии и тревожности, улучшает мышление, обучение и рассуждение, обеспечивает здоровый рост и развитие студентов, а также улучшает общее состояние их организма. Следовательно, привлечение студенческой молодежи в активную физкультурную жизнь университета поможет каждому из них оптимизировать действия для повышения уровня собственного здоровья и поможет поддерживать высокий уровень жизнедеятельности.

### *Литература.*

1. Аникин, А.А. *Функциональная готовность студентов-первокурсников "ТСГУ" к успешной сдаче норм комплекса "ГТО"* /А.А. Аникин, Т.С. Аникина// *Инновационные формы и*

*практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи. – Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2019. – С. 128-130.*

2. *Енченко, И.В. Сравнительный анализ уровня физической активности в Европе и Российской Федерации / И.В. Енченко, Н.М. Егорова. – DOI: 10.14529/hsm200412 // Человек. Спорт. Медицина, 2020. – № 20 (4). – С. 103–110.*

3. *Перова, Г.М. Современные направления системы преподавания физической культуры в вузе /Г.М. Перова, А.А. Аникин, Т.С. Аникина //Педагогическое образование и наука, 2020. – № 2. – С. 109-111.*

4. *Перова, Г.М. Повышение уровня физической подготовленности студенток с использованием упражнений скоростно-силовой направленности /Г. М. Перова, А. В. Нечаев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2019. – № 5. –С. 41-44.*

УДК 796.035

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ 10-11 ЛЕТ**

**Симанович Х.Н.**

УО «Белорусский государственный университет физической культуры»,  
г. Минск, Республика Беларусь

**Аннотация.** *В статье рассмотрено влияние занятий аквааэробикой на физическое состояние детей 10-11 лет. Представлены результаты динамики показателей физического развития детей 10-11 лет.*

**Ключевые слова:** *аквааэробика, физическое состояние, дети 10-11 лет.*

Физическое развитие растущего организма является основным показателем состояния здоровья ребенка. Как совокупность признаков, характеризующих состояние организма на разных возрастных этапах, уровень физического развития (наряду с рождаемостью, заболеваемостью, смертностью) является одним из важнейших показателей социального здоровья населения.

Исследования таких авторов, как Булгакова Н.Ж. (1994), Лисицкая Т.С. (2004), Полухина Т.Г. (2003), Шутова Т.Н. (2019) показали, что двигательная активность в условиях водной среды является эффективным средством повышения физического развития и физического здоровья занимающихся [1,3,4].

Аквааэробика — это вид аэробики, предусматривающий выполнение упражнений в воде и сочетающий в себе физические нагрузки на все основные группы мышц, чем обусловлена высокая эффективность занятий [2, с.3]. Во многих научных исследованиях в области аквааэробики наблюдается изучение возрастного диапазона занимающихся от 18 до 65 лет, однако, следует отметить недостаток научно обоснованных данных о влиянии занятий аквааэробикой на физическое состояние детей 10-11 лет

**Цель исследования** – изучить влияние занятий аквааэробикой на физическое состояние и физическое развитие детей 10-11 лет.

**Результаты исследования.** Исследование проводилось на базе государственного учреждения образования «Средней школы №45 г. Могилева», с целью определения влияния занятий аквааэробикой на физическое состояние детей 10-11 лет. В эксперименте приняло участие 20 детей 10-11 лет. Занятия аквааэробикой проводились 2 раза в неделю по 45 минут на мелкой части бассейна на протяжении 9 месяцев (сентябрь–май). Методика регламентировалась следующими параметрами: общая продолжительность – 36 недель (сентябрь – май). Количество четвертей – 4. Количество факультативных занятий за 9 месяцев – 72, в месяц – 8, в неделю – 2. Общий объем нагрузки – 54 часа, в месяц – 6 часов, в неделю – 1 час 30 минут.