

получная семья – 55%, профессиональная самореализация – 49%. Однако, следует отметить, что по сравнению с 2013-2014 учебным годом число студентов, ставящих здоровье на первое место, уменьшилось на 13%, отдав свои голоса материальному благополучию.

Заключение. Здоровье человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. По данным ВОЗ оно лишь на 10-15% связано с системой здравоохранения, на 15-20% обусловлено генетическими факторами, на 25% его определяют экологические условия и на 50-55% – условия и образ жизни человека, т.е. первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам. Становление личности включает в себя усвоение социального опыта и ее социальную активность. Идеалы, нормы, средства и цели, выступающие как ценности личности, образуют систему ее ценностных ориентаций, стержень ее сознания и являются импульсом ее действий и поступков.

Поэтому необходима просветительская и разъяснительная работа уже со школьной скамьи, чтобы укрепление и творение здоровья стали потребностью и обязанностью каждого человека.

Список использованных источников: 1. Биомедицинская этика и коммуникации в здравоохранении: учебно-методическое пособие / А. Т. Щастный [и др.]; под ред. А. Т. Щастного. – Витебск: ВГМУ, 2018. – 310 с. 2. Тиханович Н. У. Ценности в системе медицинского образования / Н.У. Тиханович // Достижения фундаментальной, клинической медицины и фармации. Материалы 71-й научной сессии сотрудников университета. – Витебск: ВГМУ, 2016. – С. 402-403.

УДК 615.838.3

КРЫЛОВА О.В., студент

Научный руководитель - **Казимиров Е.П.**, доцент

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

ВОДНОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Введение. Период обучения сопровождается необходимостью усвоения возросшего объема учебного материала, психоэмоциональными нагрузками, что в сочетании с недостаточными навыками здорового образа жизни затрудняет адаптацию студенческой молодежи, приводит к перенапряжению ряда систем организма и состояниям, которые могут трансформироваться в различные заболевания.

Рост заболеваемости студентов приводит к снижению эффективности учебного процесса, а в дальнейшем ограничивает их профессиональную деятельность. Поэтому проблема сохранения здоровья и повышения иммунитета является особенно актуальной.

Материал и методы исследования. В ходе исследования нами использовались теоретические методы работы с литературой, эмпирические, которые выражались в наблюдениях за состоянием здоровья студентов, беседах о самочувствии и влиянии закаливающих процедур на самочувствие, и математические методы, характеризующиеся анализом полученных результатов, обработкой статистических данных и другие.

Результаты исследования. Результаты многочисленных исследований свидетельствуют об отрицательной динамике в состоянии здоровья молодежи [3-5], что также подтверждается нашими личными продолжительными наблюдениями студентов и учащихся.

Существует множество различных способов укрепления здоровья и повышения иммунитета. И один из них – это закаливание.

Закаливание повышает работоспособность и выносливость организма. Закаливающие процедуры нормализуют состояние эмоциональной сферы, делают человека более сдержанным, уравновешенным, они придают бодрость, улучшают настроение. Закаленный организм даже в условиях сильных колебаний температуры окружающей среды способен поддерживать температуру внутренних органов в весьма узких границах. Именно поэтому закаленный человек легче переносит резкую смену погодных условий, критические перепады температур воздуха и воды, а также стрессы и неблагоприятные условия жизни.

Как известно, механизм оздоровительного действия закаливания на субклеточном уровне аналогичен действию тренировок. Эти два процесса как бы дополняют друг друга, усиливая положительное действие на организм. При этом увеличиваются энергетические ресурсы внутриклеточных структур [1].

Закаливание – самый массовый вид оздоровления, самый надежный, доступный и самый дешевый; оно представляет сегодня особую разновидность физической культуры и является важнейшим звеном в системе физического воспитания. В зависимости от проводимых процедур закаливание можно подразделить на несколько видов: аэротерапия, гелиотерапия, ходьба босиком, закаливание водой и др.

Водное закаливание активизирует процесс циркуляции крови, доставляя всем органам и системам организма необходимые питательные вещества и дополнительный кислород. Различают несколько видов водного закаливания: обливание, душ, обтирание, лечебное купание и моржевание.

Обтирание является начальным этапом закаливания. Сам процесс обтирания производят последовательно: шея, грудь, спина, затем вытирают их насухо и растирают полотенцем до красноты. После этого обтирают ноги и также растирают. Такого вида процедура протекает в течение пяти минут.

Обливание. Второй этап. Обливание может быть общим, то есть всего тела и местным – обливание ног. Для первых обливаний целесообразно применять воду с температурой около +30 градусов, а уже в дальнейшем снижая ее [2].

Контрастный душ тренирует нервно-сосудистый аппарат кожи и подкожной клетчатки, совершенствуя физическую терморегуляцию, оказывает стимулирующее воздействие и на центральную нервную систему, снимая утомление

и повышая работоспособность. Закаливание душем еще более эффективная процедура закаливания, чем обтирание и обливание.

Главное же заключается в том, что закаливание приемлемо для любого человека, т.е. им могут заниматься люди независимо от степени физического развития. Основные принципы правильного применения закаливающих процедур должны знать все: систематичность и последовательность; учет индивидуальных особенностей, состояния здоровья и эмоциональные реакции на процедуру.

Зимнее плавание – высшая форма закаливания. Чтобы ее достичь, человек должен пройти все ступени закаливания.

В уставе Всемирной Организации Здравоохранения говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Под влиянием средств массовой пропаганды в представлении людей складывался типовой портрет «моржа»: кроме хорошей физической подготовки он обладает такими качествами, как жизнерадостность, уверенность в своих силах, общительность и высокая работоспособность, что свидетельствует об отличном здоровье. Именно такими качествами отличаются тысячи и тысячи «моржей», что является серьезным аргументом в пользу зимнего плавания.

Спортивное зимнее плавание – это спорт, создающий идеальные условия для научного познания человеческих возможностей, с каждым новым рекордом расширяющий наше представление о резервах организма.

Уже более 5000 пловцов зимнего плавания из 20-25 стран участвуют в международных соревнованиях по этому виду спорта. В настоящее время в республике действуют десятки различных клубов закаливания и зимнего плавания, базирующихся на базе ОСВОДа, спортсооружений, учебных заведений, силовых структур.

Заключение. Результаты эмпирических исследований, собственный опыт профилактики заболеваний показывает, что водное закаливание является эффективным средством укрепления здоровья студента. Занимающиеся процедурами закаливания фактически не болеют респираторными заболеваниями, они более устойчивы к неблагоприятным климатическим изменениям.

Таким образом, применение закаливающих процедур разного уровня для студентов всех групп здоровья позволит предотвратить риск сезонных респираторных заболеваний, добиться стойкой ремиссии имеющихся хронических патологий, а также повысить стрессоустойчивость и адаптационные способности организма к высоким учебным нагрузкам, стимулировать мозговую деятельность. Это позволит снизить процент пропусков занятий студентами по болезни, повысить успеваемость и работоспособность.

Список использованных источников: 1. Бицьева, И. Б. Закаливание как фактор оздоровления студентов / И. Б. Бицьева, З. А. Гагиева, А. Х. Кусова, Э. Р. Кочиева // *Современные наукоемкие технологии*. – 2004. – № 6. – С. 81-81. 2. Варламова, К.Э. Закаливание и его виды // *Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. III междунар. студ. науч.-практ. конф. № 4(52) [Электронный ресурс]*. – Режим доступа:

[https://sibac.info/archive/guman/4\(52\).pdf](https://sibac.info/archive/guman/4(52).pdf) – Дата доступа: 10.02.2020. 3. Лыцова, Н. Л. Оценка здоровья студенческой молодежи // *Фундаментальные исследования*. – 2015. – № 2-8. – С. 1699-1702 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=37295> – Дата доступа: 10.02.2020. 4. Меерманова, И. Б. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях / И. Б. Меерманова, Ш. С. Койгельдинова, С. А. Ибраев // *Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований*. – 2017. – № 2-2. – С. 193-197 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=11244> – Дата доступа: 10.02.2020. 5. Хижевский, О. В. Закаливание в системе физического воспитания студентов-первокурсников / О. В. Хижевский // *Весці БДПУ. Серыя І*. - 2017. - № 3. С. 51–58.

УДК 796

КУЛЬБАКИНА Е.А., студент

Научные руководители - **Кудрявин Н.Е.**, ст. преподаватель,

Прохоров Ю.М., канд. пед. наук, доцент

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия

ветеринарной медицины, г. Витебск, Республика Беларусь

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - ВАЖНОЕ УСЛОВИЕ

ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА АГРАРНОГО ПРОФИЛЯ

Введение. На протяжении последних десятилетий специалистами физического воспитания отмечается снижение уровня физического развития учащейся молодежи на глобальном уровне. Несмотря на постоянное улучшение системы физического воспитания в учреждениях образования, эта проблема остается пока не решенной. Одной из причин этого является бурный рост научно-технического прогресса, значительно снизивший двигательную активность людей. Большой объем материалов, включаемый в учебные программы, увеличил психофизическую нагрузку студентов, что вызывает у них переутомление, снижая двигательную активность, формируя малоподвижный стиль жизни, что наносит большой вред здоровью.

Материал и методы исследований. При организации исследования физической подготовки студентов, обучающихся в учреждении образования «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», учитывались результаты тестирования 90 чел, занимающихся на основном и подготовительном отделениях. Студенты, занимающиеся, в группах спортивного совершенствования, также в спортивных секциях в исследовании участия не принимали.

Были использованы методы работы с литературой, проведены замеры уровня физического развития и анализ полученных результатов, проведено обобщение и сделаны выводы по результатам исследования.