

трах, физкультурно-спортивных клубах инвалидов, физкультурно-спортивных организациях.

✓ Реабилитационная физическая культура — обеспечивает ускоренное и наиболее эффективное лечение травм, восстановление или компенсацию с помощью физических упражнений временно утраченных или сниженных в процессе труда или спортивных занятий двигательных навыков и физических способностей. Использует широкий комплекс средств и методов, специализированных в зависимости от характера заболеваний (лечебная гимнастика, дозированная ходьба, бег и другие упражнения).

✓ Оздоровительная физическая культура — в основе оздоровительной физической культуры находится двигательная активность, имеющая приоритетное значение для формирования и поддержания нормальной жизнедеятельности человеческого организма, позволяющая предотвратить осложнения после заболеваний и укрепить здоровье [1].

Таким образом, приходим к выводу, что различные виды физической культуры играют определенную роль в жизни человека, в зависимости от его рода деятельности и состояния здоровья. Способствуя физическому развитию, расширению физических возможностей, физическая культура влияет практически на все стороны жизнедеятельности человека: развивает духовно-нравственные качества личности, усиливает мотивацию ее саморазвития, осуществляет социальную адаптацию, помогает адекватно реагировать на стрессовые факторы окружающей среды, формирует потребность в здоровом образе жизни, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни человека.

Литература.

1. Коледа, В.А. Основы физической культуры: учеб. пособие / В.А. Коледа, В.Н. Дворак. – Минск: БГУ, 2016 – 191 с.

2. Фурманов, А.Г. Теория и методика физического воспитания: пособие / А.Г. Фурманов, М.М. Круталевич, Л.И. Кузьмина; под общ. ред. А. Г. Фурманова, И.И. Круталевича. – Минск: БГУФК, 2014. – 211 с.

УДК 619:610.48

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

Кудрявин Н.Е., Кульбакина Е.А.

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

Актуальность. Процесс воспитания подрастающего поколения – многогранный и длительный процесс, начинающийся от рождения ребенка и продолжающийся на протяжении всей жизни человека. Воспитанию детей и молодежи в нашем государстве отводится приоритетное место. В современном мире определяющими направлениями воспитания молодежи являются не только воспитание основополагающих качеств и навыков, необходимых будущим специалистам, но и формирование здорового образа жизни как основы здоровья будущего поколения.

Ценность здоровья человека, особенно в ситуации со всемирной пандемией коронавируса COVID-19, признается сегодня во всем мире в качестве приоритетных направлений.

В нашем исследовании мы рассмотрели вопрос роли физической культуры и спорта в воспитании подрастающей молодежи.

Целью работы является изучение роли физической культуры и спорта в жизни студентов ВГАВМ, изучение роли предмета «Физическая культура и здоровье» в формировании у студентов навыков здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта; содействие сохранению и улучшению здоровья учащихся средствами физической культуры и спорта; ориентировать студентов на формирование здорового образа жизни.

Материалы и методы. В процессе работы были использованы теоретические методы (анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, систематизация научных сведений по проблеме исследования); эмпирические методы (наблюдение, анкетирование), ранжирование. Для изучения уровня сформированности ценностного отношения к физической культуре и спорту как средству формирования здоровья и здорового образа жизни был использован следующий диагностический инструментарий: опросник «Отношение к здоровью и здоровому образу жизни» (С. Дерябо, В. Ясвин), анкета «Выявление сформированности ценностного отношения к физической культуре и спорту» (Е.В. Жданов). В исследовании приняли участие учащиеся II курса специальности «Ветеринарная медицина»

Результаты и их обсуждение. Анализ литературы дал первоначальное представление о роли физической культуры и спорта в воспитании молодежи. Первый из них, как отмечает Н.Р. Локалова, состоит в том, что занятия физкультурой могут выступать как средство снятия отрицательных эмоциональных воздействий и умственного утомления и в силу этого как фактор стимуляции интеллектуальной деятельности. В результате занятий физическими упражнениями может быть улучшено мозговое кровообращение, активизируются психические процессы, обеспечивающие восприятие, переработку и воспроизведение информации. Эта задача особенно важна для уроков физкультуры в школе и в образовательных учреждениях, где часто у учащихся наблюдается умственное переутомление. Поэтому активизация психических процессов и подготовка нервной системы учащихся к активному функционированию на последующих уроках является, как считает автор статьи, безусловно, первоочередной задачей [1].

Она подчеркивает, что решение этой задачи требует дифференцированного использования физических упражнений, различающихся по виду и длительности выполнения, а также учета индивидуально-типологических особенностей и степени физической подготовленности учащихся. Так, например, анализ показал, что благоприятное влияние на активизацию процессов внимания оказывают уроки физкультуры со средним объемом двигательной активности (подвижные игры, парные упражнения), самое неблагоприятное - интенсивные (бег в полную силу на 500 и 100 м). Промежуточное положение занимают уроки с низкой интенсивностью и эмоциональностью упражнений (выполнение строевых упражнений, разучивание элементов техники прыжка в высоту, бросание мяча, занятия на гимнастических снарядах). В течение таких уроков учащиеся некоторое время находятся без действия, ожидая своей очереди. Аналогичные данные, свидетельствующие о дифференцированном воздействии физической нагрузки на умственную работоспособность, внимание, оперативное мышление, объем переработанной информации, получены на студентах и спортсменах [2].

Для изучения ценностного отношения студентов к занятиям физкультурой и спортом было выяснено, на каком месте среди ценностей у учащихся находится ценность «здоровье, здоровый образ жизни». Анализ полученных результатов

позволил установить, что самой главной ценностью в жизни для 39% является материальное благополучие, 33% – здоровье, здоровый образ жизни, 17% – общение с друзьями. Можно сделать вывод о том, что отношение к здоровью у учащихся является значимым.

На вопрос «Как много времени вы уделяете физической культуре и спорту» 68% респондентов ответили, что посещают занятия физкультурой, 20% ответили, что регулярно делают зарядку или пробежку и только 12% ответили, что у них не хватает времени на спорт.

На вопрос «Соблюдаете ли Вы режим питания» 29% респондентов ответили «Да», 45% – «Стараюсь, но не всегда», 26% – «Нет».

В качестве положительной тенденции следует отметить, что 71% учащихся считают, что ведение здорового образа жизни благоприятно сказывается на успешности в других видах деятельности (учеба, работа).

Результаты исследования подтверждают важность и необходимость планомерной, систематической и целенаправленной работы по формированию культуры здорового образа жизни у учащихся через организацию образовательного процесса в академии. В учреждении образования сложилась система работы по формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни. Она осуществляется по следующим направлениям: – включение в повседневную жизнь студентов форм поведения, полезных для здоровья (динамические паузы, эмоциональные разрядки; – сотрудничество с общественными, культурно-профилактическими организациями и учреждениями здравоохранения. На основании перечисленных направлений, в работе с молодёжью применяются традиционные и инновационные формы: индивидуальные (беседа, консультирование); групповые (тренинговые занятия, игровое моделирование, оздоровительные тренинги), коллективные (спортивные праздники, мастер-классы, конкурсные программы. Проводится работа по предупреждению употребления алкоголя, наркотиков, курения, спайсов. Вовлечение каждого учащегося в ежедневные занятия физкультурой, спортом, танцами, подвижными играми. Предупреждение болезней, связанных с нерациональным питанием. Обучение основам здорового питания. Формирование полезных привычек. Огромное внимание также уделяется организации внеклассной спортивно-массовой работы. Это играет большую роль в приобщении детей и подростков к ежедневным занятиям физкультурой и спортом. Интерес к внеклассным формам физического воспитания, к соревнованиям в частности, порождает более осознанное восприятие занятий физической культуры, а это формирует привычку к самостоятельным занятиям, потребность в дальнейшем совершенствовании. Преподавателями физической культуры и здоровья организуются соревнования, товарищеские встречи по волейболу, настольному теннису, недели здоровья, спортивные квесты. Кураторами учебных групп ведется целенаправленная работа с учащейся молодёжью: проводятся информационные и кураторские часы по данной проблеме, организуются книжные выставки, выпуск материалов и буклетов по вопросам здорового образа жизни [3].

Заключение. На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что физическая культура и спорт играют важную роль в жизни студентов ВГАВМ, в формировании ценностного отношения к здоровому образу жизни и представляет собой комплекс мероприятий, в результате которых студенты усваивают многогранность понятия «здоровье», восприятие его как общечеловеческой и личностной ценности; овладевают общекультурными и общепрофессиональными компетенциями в области здорового образа жизни.

Литература.

1. Государственная программа «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016–2020 годы: утв. Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 14.03.2016 № 2008.
2. Пылишева, И.А. Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни молодёжи / И.А. Пылишева // Современные методы формирования здорового образа жизни у студенческой молодёжи: сб. науч. ст. по материалам I Респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Минск, 15 марта 2017 г. редкол.: И. В. Пантюк (отв. ред.) [и др.]. — Минск: Изд. центр БГУ, 2017. – С. 119–120.
3. Иванов, А.Б. Физическая культура / А.Б. Иванов, И.С. Кравцов // Здоровый образ жизни. – С. 25–29.
4. Занимаемся фитнесом дома [Электронный ресурс] Центр фитнес-индустрии. – Омск, 2016. – Режим доступа: <https://omsk.biz/fitness> // Дата доступа. – 12.09.2019.
5. Дедловская, М.В. Формы академических занятий по физической культуре в вузе: традиции и инновации / М.В. Дедловская, И.А. Золотухина, Е.В. Беликова // Приоритетные направления современной науки: материалы III Международной научно-практической конференции. – 2016.

УДК 796-056.24:615.825:316.614

ОСОБЕННОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Валько О.В., Третьякова А.В.

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

Оздоровительный бег – наиболее доступный и простой вид упражнений, который имеет множество положительных качеств (укрепление сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, повышение общей резистентности организма, снятие нервного напряжения, избавление от бессонницы, повышение выносливости и т.д.).

Оздоровительный бег в зимний период намного эффективнее летнего, поскольку объем газа в воздухе в холодную погоду значительно уменьшается, поэтому в легкие попадает больше молекул кислорода. Ледяные кристаллы можно рассматривать как ионизатор воздуха, благодаря которому кислород быстрее и качественнее усваивается организмом, а дышать становится легче и приятнее. Зимний бег вынуждает мышцы работать намного активнее, чем при летнем беге, потому что на скользкой поверхности мышцы дополнительно прокачиваются, соответственно требуется большее поступление энергии. Пробегка по снежной поверхности также дополнительно положительно влияет на развитие мышц спины, брюшного пресса, рук и ног [1].

Зимний бег полезен для организма, если соблюдать меры безопасности. В первую очередь важны внешние условия: температура воздуха не должна быть ниже -15°C , не должно быть сильного ветра.

При данном виде бега следует учитывать ряд противопоказаний:

1. Не закаленность организма. В зимний период условия более жесткие, поэтому пробежка для неподготовленного организма может быть опасна.
2. Перенесенный инфаркт или инсульт.