

вития силовых способностей, о чем свидетельствуют результаты в подтягиваниях на перекладине  $23,36 \pm 4,94$  раза – 5-й уровень, поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с  $56,6 \pm 6,25$  раз – 4-й уровень ( $r=0,42$ ;  $p<0,05$ ), сгибании и разгибании рук в упоре лежа  $53,56 \pm 15,84$  раза – 4-й уровень ( $r=0,58$ ;  $p<0,05$ ). Также зафиксированы показатели выше среднего в развитии скоростно-силовых качеств и гибкости, однако статистически достоверная связь с УФП не выявлена ( $r=0,39$ ;  $p>0,05$ ;  $r=0,23$ ;  $p<0,05$ ). Так в прыжках в длину ребята показали результат  $247,88 \pm 15,34$  см, что соответствует 4-у уровню ( $7,68 \pm 2,73$  балла), а в наклонах вперед  $17,6 \pm 6,70$  см – 4-й уровень ( $7,68 \pm 2,76$  балла).

**Выводы.** Установлено, что УФП юношей 16 лет, принявших участие в XXX областной спартакиады школьников Витебской области, находится на уровне выше среднего. Наиболее высокие показатели зафиксированы в развитии силовых способностей, а именно подтягиваниях на перекладине. Стабильно высокие результаты также зарегистрированы в показателях развития гибкости и скоростно-силовых способностей. Вместе с тем, в показателях скорости и выносливости отмечен лишь средний уровень развития физических качеств, ввиду чего возникает необходимость разработки и корректировки содержания как учебных, так и внеучебных занятий по физической культуре в работе с юношами 16 лет. Данное положение является предметом дальнейших исследований.

### **Литература.**

1. *Белорусский государственный университет физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sportedu.by/utverzhdena-gosudarstvennaya-programma-fizicheskaya-kultura-i-sport-v-respublike-belarus-na-2021-2025-gody/>. – Дата доступа: 05.05.2021.*

2. *Физическая культура : типовая учебная программа для УВО: Регистрационный № ТД-СГ. 0.25 / тип. – Минск, 2017. – 33 с.*

3. *Ворон, П. Г. Организационные и методические основы внедрения Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в практику работы организаций / П. Г. Ворон, В. Ф. Касач – Минск: Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения, 2016. – 80 с.*

УДК 796

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**Новиков Е.А., научный руководитель Валько О.В.**

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

Физическая культура (греч. φύσις — «природа» + культура) — область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. В жизни студента физическая культура играет ключевую роль и помогает в учебе. В первую очередь спорт помогает поддержать тонус и здоровье тела. В плане учебы спорт служит как дисциплинарный сегмент, то есть мы дисциплинируем себя, что помогает в достижении целей и подготовки к парам, потому что при подготовке к парам нужен самоконтроль, чтобы не отвлекаться на окружающие стресс факторы, один из

которых является наш мобильный телефон. Благодаря увлечению спортом мы полностью концентрируемся на выполнение наших заданий.

Здоровый образ жизни — это образ жизни, индивидуальная система поведения человека, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека. Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придётся, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. Здоровье - бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. В условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется у студента как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни. Содержание здорового образа жизни студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закреплённых в виде образцов до уровня традиционного. Основными элементами здорового образа жизни выступают: соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, культура сексуального поведения, содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность.

К основным составляющим здорового образа жизни относятся:

1. режим труда и отдыха;
2. организацию сна;
3. режим питания;
4. организацию двигательной активности;
5. выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания;
6. профилактику вредных привычек;
7. культуру межличностного общения;
8. психофизическую регуляцию организма;
9. культуру сексуального поведения.

Все эти составляющие являются неотъемлемыми, но мы постарались выбрать самые важные по нашему мнению.

Режим труда и отдыха. Режим дня – нормативная основа жизнедеятельности для всех студентов. В то же время он должен быть индивидуальным, т.е. соответствовать конкретным условиям, состоянию здоровья, уровню работоспособности, личным интересам и склонностям студента. Важно обеспечить постоянство того или иного вида деятельности в пределах суток, не допуская значительных отклонений от заданной нормы. Режим будет реальным и выполнимым, если он динамичен и строится с учетом непредвиденных обстоятельств.

Организация сна. Сон – определенное физиологическое состояние, потребность в котором возникает у человека регулярно. Для студента необходимо считать обычной нормой ночного монофазного сна 7,5 – 8 ч. Часы, предназначенные для сна, нельзя рассматривать как некий резерв времени, который можно часто и безнаказанно использовать для других целей. Это, как правило, отражается на продуктивности умственного

труда и психо-эмоциональном состоянии. Беспорядочный сон может привести к бессоннице, другим нервным расстройствам.

**Режим питания.** Рациональное питание – это физиологически полноценный прием пищи людьми с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов. Обязательным является соблюдение объема и калорийности. Лучшим рационом питания считается хороший завтрак, ибо завтрак дает заряд энергии и эмоций с самого утра и является важным аспектом эмоционального состояния студента. Обед так же должен быть полноценным, а не перекусом булочки и прочего фастфуда который угнетает наш организм изнутри. Ужин должен быть не позднее, чем за два часа до сна и соответственно не сильно калорийным, чтоб организм сильно не откладывал прозапас. Обязательно в рационе должны присутствовать фрукты и овощи. Ведь они будут дополнять ваш рацион витаминами и прочими микро- и макроэлементами.

**Организация двигательной активности.** В настоящее время студенты ведут крайне неактивный образ жизни. Они очень мало уделяют внимание своему телу. Для нормально поддержания физиологического состояния организма нагрузка нам просто необходима. Способ достижения гармонии человека один - систематическое выполнение физических упражнений. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности. При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой. У вас всегда хорошее самочувствие, желание заниматься, приподнятое настроение и хороший сон. При правильных и регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, а вы будете в хорошей форме на протяжении длительного времени.

В заключение хочется добавить, что при соблюдении **ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ** у нас улучается общее течение жизни!

### ***Литература.***

1. Запорожченко В.Г. *К понятию здоровый образ жизни.* Москва.: Центр, 2004, 92 с.
2. Запорожченко В.Г. *Образ жизни и вредные привычки.* Москва.: Медицина, 2004, 132 с.
3. Зудина Р.О. *Пароль в страну здоровья.* Москва.: Физкультура и спорт, 2004, 112 с.
4. Климова В.И. *Человек и его здоровье.* Москва.: Знание, 2004, 192 с./ Коришнуова Н. *5 слагаемых здорового образа жизни // Здоровье 2004, №2. 179 с.*
5. Кузина Р.А. *Школа здоровья, - Москва: Луч, 2000, 202 с.*