

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

**Панова В.О., научный руководитель Орешенков К.М.**

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

Физическая культура – это один из важнейших элементов в жизни каждого из нас. Упражнения всегда влияют на человека: на его здоровье, настроение, производительность. Проблему профилактики заболеваний и укрепления здоровья населения в настоящее время следует отнести к разряду первостепенных. Фундаментом нашего общества и государства является здоровое молодое поколение.

Наблюдается негативная тенденция в состоянии здоровья студенчества по мере продвижения их к выпускному курсу. По данным различных исследований, лишь около 10% молодежи имеют уровень физического состояния и здоровья, близкий к норме, около 40% детей страдают хроническими заболеваниями. Резко прогрессируют болезни сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, которые во многом обусловлены недостаточной двигательной активностью. Большинство заболеваний обусловлено нарушением функций опорно-двигательного аппарата. Казалось бы, «безобидное» нарушение осанки в детском возрасте может привести к деформации скелета и развитию таких серьезных заболеваний как сколиоз, юношеский кифоз, остеохондроз. Искривление скелета неблагоприятно сказывается на развитии и функционировании внутренних органов. Надежда на таблетки и «волшебные» средства делает людей пассивными, уводит в сторону от понимания того, что за свое здоровье надо бороться путем повышения функциональных и защитных способностей организма. Надежда на лекарства – это тупиковый путь.

Всемирно признано, что занятия физической культурой и спортом являются превентивным средством поддержания и укрепления здоровья и профилактики различных неинфекционных заболеваний (сердечнососудистых, ишемической болезни сердца, диабета, остеопороза, ожирения и т.д.) и вредных привычек (пьянства, табакокурения, токсикомании и т.д.). Довольно сложно представить нашу жизнь без физических упражнений и без спорта. Физическая культура благотворно влияет на здоровье не только физическое, но и на психологическое состояние человека. К сожалению, не каждый студент занимается физической культурой самостоятельно каждый день. По крайней мере, делая хотя бы утреннюю гимнастику, можно неоднократно улучшить состояние своего организма. Сегодня связь между физической культурой и здоровьем, производительностью и работоспособностью ощущается особенно очевидно. В процессе занятий физическими упражнениями студенты воспитывают в себе выдержку, стойкость способность управлять своим эмоциональным состоянием и действиями, что характерно для здорового человека. Вступление в работу для молодого профессионала является ключевой ролью, но и в этом аспекте уровень их здоровья является важной частью. Всестороннее развитие личности – это не только развитие физических и духовных сил, но и их творческих навыков. Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение: способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели.

Для достижения цели физического воспитания в вузе нужно сформировать физическую культуру личности студента, также важно решить следующие воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи:

1. понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2. знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
3. формировать мотивационно-ценностное отношение студентов к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое самовоспитание и самосовершенствование, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
4. овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
5. обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студентов к будущей профессии.

Существуют различные способы укрепления и поддержания здоровья. Основной метод заключается в том, чтобы вести здоровый образ жизни студента. Но концепция ЗОЖ охватывает не только физические упражнения. Кроме того, необходимо придерживаться сбалансированного питания, здорового сна, закаливания; Тем не менее, ежедневные утренние упражнения играют важную роль. Только с помощью регулярных утренних упражнений студент может достичь наилучшей физической подготовки, а затем и физического совершенства. Зарядка повышает как физическую, так и умственную работоспособность организма. Регулярно занимающиеся физическими упражнениями, реже болеют, эффективнее работают и имеют большую продолжительность жизни. Особенно важно создать практический план, основанный на индивидуальных характеристиках человека. Ни в коем случае нельзя применять чересчур сильные нагрузки и доводить себя до состояния полного утомления.

Подумайте, как физические упражнения влияют на организм человека. В первую очередь спорт укрепляет сердце. Регулярные занятия спортом, безусловно, укрепляют сердце. Следовательно, спорт отличное средство профилактики сердечных заболеваний. Это, безусловно, увеличивает продолжительность жизни людей. Кроме того, здоровое сердце означает нормальное кровяное давление.

Спорт подразумевает физическую активность тела. Благодаря такой физической нагрузке сосуды остаются чистыми. Спорт снижает количество холестерина и жиров в организме. Это происходит из-за увеличения гибкости стенки кровеносных сосудов. Гибкость увеличивается за счет физических нагрузок, что является результатом занятий спортом.

И, конечно же, физическая активность благотворно влияет на иммунитет студента. Благодаря физическим нагрузкам иммунная система гораздо эффективнее борется с различными бактериями и вирусами.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что физическая культура играет важную роль в укреплении здоровья людей, особенно студентов. Регулярные и умеренные физические упражнения действительно положительно влияют на функционирование нашего организма, повышают естественную сопротивляемость организма пагубному влиянию окружающей среды, инфекциям. Низкая физическая активность, безусловно, приводит к плохому здоровью, развитию различных заболеваний и снижению продолжительности жизни. Студенты должны быть хорошо осведомлены о важности дисциплины "Физической культуры". Для этого учебным заведениям необходимо разработать новые методики и мероприятия, чтобы мотивировать студентов регулярно заниматься спортом и повышать физическую активность.

### **Литература.**

1. Хузина Г. К., Гареева А. Ф. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов // Современная наука: диалог естественно-научной и социально-гуманитарной субкультур : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 12 октября 2020г. : Белгород
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов. В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. - 336с.
3. Кураמיшина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Ю.Ф.Кураמיшина // М.: Советский спорт. - 2010.
4. Мельников П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров). - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
5. Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ / под ред. Э.В. Овчаренко. - Москва : Студенческая наука, 2012. - 2299 с.

УДК 796

## **УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Перегудова А.А., научный руководитель Кудрявин Н.Е.**

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

Здоровье – неоспоримая ценность, а также индикатор благополучия человека и показатель социально-экономического уровня развития общества. Широкое признание получило позитивное определение здоровья, данное Всемирной организацией здравоохранения: "Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов" (Устав ВОЗ, 1946).

Необходимо со школы осознать, что здоровье человека – главная ценность жизни. Надо самому быть здоровым и везде и всегда быть пропагандистом здорового образа жизни.

Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни. Его нельзя ни купить, ни приобрести, ни за какие деньги, его нужно оберегать и охранять, развивать и совершенствовать, улучшать и укреплять.

Таким образом, здоровье складывается из трех компонентов: физического, психического и социального.

Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» был принят в 1993 году. В нем были законодательно закреплены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Для обеспечения этого права в стране сохранена и получила дальнейшее развитие государственная система физического воспитания в:

1. детских дошкольных учреждениях
2. средних и высших учебных заведениях
3. детских спортивных школах
4. добровольных физкультурно–оздоровительных и спортивных объединениях граждан по месту жительства, учебы, работы, в местах массового отдыха, учреждениях и предприятиях по оказанию платных физкультурных услуг населению республики.

В статье 19 закона закреплено право учащихся на обязательное физкультурное образование.