

Литература.

1. Каинков, И. В. *Инновационные технологии в физическом воспитании* / И. В. Каинков // *Наука*. – 2020. – № 6. – С. 52–55.
2. Железняк, Ю. Д. *Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования* / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – 7-е изд., стер. – Москва : Академия, 2014. – 288 с.
3. Витун, Е. В. *Анализ уровня физической и функциональной подготовленности студентов в процессе физического воспитания в вузе* / Е. В. Витун, В. Г. Витун, Т. А. Глазина // *Инновации и инвестиции*. – 2014. – № 9. – С. 91–94.
4. Исмаилова, С. И. *Организация адаптивного физического воспитания студентов специальной медицинской группы* / С. И. Исмаилова // *Физическая культура как основополагающий фактор стратегии развития государства, общества, личности : материалы Международной научно-практической конференции (г. Витебск, 21–22 мая 2020 г.)* / Витебская государственная академия ветеринарной медицины. – Витебск : УО ВГАВМ, 2020. – С. 37–39.
5. Щуко, В. М. *Адаптация организма к физическим нагрузкам* / В. М. Щуко // *Физическая культура как основополагающий фактор стратегии развития государства, общества, личности : материалы Международной научно-практической конференции (г. Витебск, 21–22 мая 2020 г.)* / Витебская государственная академия ветеринарной медицины. – Витебск : УО ВГАВМ, 2020. – С. 94–97.

УДК 796.035

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Стреленко П.А., Лагушко В.В., научный руководитель Валько О.В.

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

Аннотация

В статье рассмотрено отношение студентов к занятиям физической культурой. В материалах статьи на основе результатов социологического исследования раскрывается значение физической культуры в жизнедеятельности студентов ВГАВМ.

Ключевые слова: система образования, физическая культура и спорт, учебно-воспитательный процесс, молодёжь, здоровье.

Введение

Постоянное нервно - психическое перенапряжение и хроническое переутомление без физической разрядки вызывают тяжёлые функциональные расстройства в организме, снижение работоспособности и наступление преждевременной старости. В сочетании труда и отдыха, нормализацией сна и питания, отказа от вредных привычек систематическая физкультура повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость человека. Занятия физическими упражнениями увеличивают активность обменных процессов. О необходимости физического воспитания личности написано немало. В условиях современного мира с появлением устройств, облегчающих трудовую деятельность (компьютер, автомобили) резко сократилась двигательная активность людей. По сравнению с предыдущими десятилетиями. Это привело к снижению функциональных возможностей человека и различным заболеваниям. Поэтому и при умственном труде необходимо заниматься оздоровительной физической культурой, укреплять организм.

Занятия физической культурой влияют на все стороны развития личности: развиваются не только физические, но и личностные навыки, что способствует дальнейшему росту личности. Изменения, происходящие во всех областях жизни общества, поменяли отношение к физической культуре, которое было типичным на протяжении многих лет.

Задачи исследования

1. Изучить понятие процесса физического воспитания для молодёжи.
2. Раскрыть современные тенденции физической культуры и спорта.

Методы исследования

Изучение проблемы восприятия ценностей физической культуры в студенческой среде является актуальным и своевременным методикам. Было проведено социологическое исследование. Респондентами стали 100 студентов Витебской государственной академии ветеринарной медицины — юноши и девушки в возрасте от 17 лет.

Опрос состоял из двух блоков: ответы на вопросы первого направления должны были показать удовлетворенность студентов учебным процессом; вопросы второго — ориентированы на выяснение заинтересованности самих студентов в занятиях физкультурой и спортом. Анализ результатов проводился путем подсчета процентного соотношения полученных ответов на отдельные вопросы анкеты. В вузах дисциплина «Физическая культура» представлена в качестве обязательного предмета и важного элемента целостного развития личности. Вопросом исследования физической культуры и спорта в условиях высшего образования занимались такие отечественные исследователи, как В. А. Масляков, В. С. Матяжов, Ю. А. Ямпольская и др.

Результаты исследований

По результатам опроса, более 75 % студентов отмечают только положительный эффект от занятий физическими упражнениями. Само понятие «спорт» меняет свое положение в сознании студентов — оно выдвигается на передний план.

На вопрос: «С каким постоянством Вы посещаете занятия по физкультуре в вузе?» большинство респондентов ответили, что стараются посещать постоянно. В свою очередь, 68 % девушек предпочли бы вместо занятий в вузе посещать спорт зал или же фитнес-клуб. Причинами данного выбора становится то, что данные респонденты считают, что физическая культура в академии является не самым эффективным времяпрепровождением. Их выбор бы пал на интенсивную, насыщенную тренировку.

На вопрос: «Считаете ли вы правильным, что физкультура является обязательным предметом?», 83 % ответили «да». Это говорит о том, что студенты осознают важность физической подготовки в своей жизни.

На вопрос анкеты: «часто должны проводиться занятия физкультурой в академии?» большинство ответили: «2 раза в неделю» — это 52 %. Около 25 % опрошенных выбрали «1 раз в две недели и реже», и 23 % — готовы заниматься физкультурой «3 раза в неделю и более». Эти данные отражают реальное положение, так как в основном в ВУЗах это дисциплина стоит два раза в неделю.

Следующий вопрос позволил выявить, какое количество (в процентах) опрошенных студентов принимают участие в спортивных мероприятиях, которые организуются в академии. Так, 38 % респондентов не принимают участия в спортивных мероприятиях, 47 % хотели бы попробовать себя в этой области, и только 15 % участвуют в спортивной жизни академии. Опираясь на ответы ко второй части анкетирования, становится понятно, что студенты заботятся о собственном здоровье и за пределами вуза: 38 % опрошенных занимаются физкультурой реже 1 раза в неделю, 30 % - 1–2 раза в неделю, 25 % - 3–4 дня в неделю, и только 7 % из всех занимаются спортом каждый день. Что касается процесса обучения в ВУЗе, то он организуется в зависимости от состояния здоровья, наличия специальных групп для занятий, а также уровня физического развития и подготовленности студентов. Деятельность студента крайне активна. Следовательно, он должен иметь хорошую физическую форму и отменное здоровье. А добиться

всего этого можно только, если заниматься спортом и физической культурой регулярно. В свою очередь, основываясь на результатах проведенного опроса, можно с уверенностью сказать, что студенты ВГАВМ достаточно неплохо представляют себе, какие необходимо предпринять шаги к поддержанию своего здоровья, какая польза ждет их от этих действий. Стоит отметить, что становление физической культуры и спорта будет проходить более эффективно и успешно, если органами государственного и общественного управления, организациями, ВУЗами и их преподавателями будет выбрана верная стратегия действий.

Заключение

Одним из показателей состояния физической культуры является уровень использования физической культуры в сфере образования. Современный уровень общественного развития требует систематического повышения физической подготовленности студентов вузов. Расширение физкультурной и спортивной работы будет способствовать повышению массовости физической культуры и спорта в России. Физическая культура нуждается в модернизации в Беларуси. Более того, академические занятия по физическому воспитанию воспринимаются у студентов как наиболее доступный способ укрепления здоровья, но в тоже время и не максимально эффективные.

Итак, физическая культура является неотъемлемой частью учебного процесса. Физическая культура и спорт — средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого рабочего дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни.

Установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики — то есть становятся полноценными личностями. Для занятий физической культурой необходимо также обеспечение спортзалов спортивным инвентарем. По результатам нашего опроса, большинство студентов довольны оснащенностью спортзалов нашего вуза. К сожалению, некоторые студенты ведут пассивный образ жизни. Одни проводят много времени за компьютером, вторые — не могут найти свободного времени из-за учебы и работы, а другие — их «отвлекают» большие умственные нагрузки. Обычными последствиями неправильного образа жизни будут являться нервные расстройства, разные болезни, проблемы на работе, учебе и дома. Но все же каждый человек должен выделить себе в день всего час времени, чтобы заняться спортом, получить положительный заряд и гармонию. Выбор зависит только от нас самих. Всем ясно, что здоровый образ жизни не складывается только из правильного питания и сна, организму необходима физическая нагрузка, но у многих это самое понимание остается лишь в мыслях и на словах, не переходя в действия. Полноценная жизнь невозможна без спорта.

Литература.

1. Астранд П. О. *Оздоровительные эффекты физических упражнений* / П. О. Астранд, И. В. Муравов // *Валеология*. 2004. — № 2. — С. 64–70. Григорьев, В. И. *Образ жизни и здоровье студентов: учебно-методическое пособие* / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко; гос. ун-т экономики и финансов. — СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2005. — 119 с.
2. Еркмайшвили И. В. *Основы физической культуры*. Екатеринбург, 2004. — 191 с. Зайнетдинов В. А., Валеев Д. 3. *Физическая культура (лекционный курс)*. — Уфа, 2007. — 96 с.

3. Ильина Т. А. Педагогика: Курс лекций. Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1984. — 496 с. Ильинич В. И. Студенческий спорт и жизнь: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. -М.: АО «Аспект Пресс», 1995. -144с.

4. Мельников В. С. Физическая культура: Учебное пособие. — Оренбург: ОГУ, 2002. — 114 с. Орешник Ю. А. К здоровью через физкультуру. М. «Медицина», 1989. — 212 с

5. Харламов И. Ф. Педагогика. М.: Гардарики, 1999. — 520 с. Примерная программа дисциплины «Физическая культура».

УДК 796.035

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Федюкович А.А., научный руководитель Валько О.В.

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

В 21 веке на данный момент многие люди прониклись идеей здорового образа жизни. И не просто так. Согласно всемирной организации здравоохранения здоровый образ жизни направлен на снижение риска возникновения серьезных заболеваний и преждевременной смертности. Исследования показывают, что здоровый образ жизни способен привести к значительному увеличению продолжительности жизни. Исследование в Германии показало, что ЗОЖ ассоциирован с увеличением ожидаемой продолжительности жизни после 40 лет на 13-17 лет. Исследование в США говорит об увеличении ожидаемой продолжительности жизни после 50 лет на 12-14 лет.

Существует четыре аспекта являющиеся наиболее важными для здорового образа жизни:

- отказ от табака,
- отказ от алкоголя,
- физическая активность,
- здоровое питание.

Но возможно ли вести здоровый образ жизни, будучи студентом?

Для поддержания соответствующего уровня физической подготовки существует ряд мероприятий, которые позволяют формировать социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

Для реализации обозначенной выше цели предполагается решение следующих задач:

- понимание и принятие студентом социальной роли и ценностей физической культуры в профессионально-личностном формировании будущего специалиста;
- овладение знаниями научно-биологических, методических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта;
- использование средств физической культуры и спорта для профилактики заболеваний, психического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности;