

гераічныя старонкі гісторыі. У нашых сілах захаваць тое, што дасталася такой дарагой цаной.

Літаратура: 1. Бандарэвіч, В. В. *Экспедыцыя да вытокаў горада Сянно: краязнаўчыя нарысы* / В. В. Бандарэвіч. – Мінск: Літаратура і мастацтва, 2008. – 168 с. 2. Канстанцін Антонавіч Панушкін. ”Партызаны прымаюць бой” (Інтэрв’ю) [Электронны рэсурс] / Часнок – 2015. // Рэжым доступу : <https://4esnok.by/>. – Дата доступу : 12.07.2021. 3. Памяць: гісторыка-дакументальная хроніка Сенненскага раёна. – Мінск, 2003. – 616 с. 4. Сенненічына акупаваная [Электронны рэсурс] / Голас Сенненічыны – 2016. // Рэжым доступу : <http://www.senno.by/> – Дата доступу : 12.07.2021. 5. Сенненская гета [Электронны рэсурс] // Вікіпедыя – 2019. – Рэжым доступу : <https://ru.wikipedia.org/wiki/> – Дата доступу : 12.07.2021.

УДК 796.078:378

ШАДУРСКАЯ А. О., студент

Научный руководитель - **Мартынова Е. И.**, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

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

МЕСТО ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Введение. Одной из часто обсуждаемых тем в отечественном образовании является проблема сохранения здоровья студенческой молодежи. Отсутствие приоритета здоровья, редукция учебного процесса и гиподинамия привели к росту заболеваемости студентов, вследствие этого привыкание к физическим и умственным нагрузкам в учреждении высшего образования происходит нелегко, что препятствует усвоению теоретического материала на лекциях и повышению физической подготовленности на практических занятиях по физической культуре [3].

Анализ повседневной деятельности студенческой молодежи указывает на неупорядоченность ее организации и хаотичность содержания: несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, нарушение суточного стереотипа, учебная деятельность в условиях плохого искусственного освещения, прием тонизирующих напитков, курение в ночное время и т.д. В результате по окончании УВО здоровых специалистов практически нет [4].

В этих условиях необходимы усилия каждого для расширения адаптационных возможностей организма к быстро меняющимся условиям внешней среды и высокому темпу развития жизни [3]. Действенным средством решения данной проблемы становится поведенческая установка на формирование и поддержание здорового образа жизни (ЗОЖ), так как, согласно данным специалистов ВОЗ, здоровье на 20–23% зависит от наследственности (биологические факторы), на 20–25% — от состояния окружающей среды (экологии), на 8–12% — от работы национальной системы здравоохранения и на 50–55% от образа жизни человека.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья. Комплекс этих мер получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии» — это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья на всех этапах обучения [2].

Вышеизложенные данные указывают на необходимость поиска современных эффективных оздоровительных технологий, мотивирующих студенческую молодежь к занятиям физической культурой. Данная проблема позволяет рассматривать нам фитнес как целенаправленный систематический процесс, который был бы наиболее эффективным для оздоровления и сохранения будущих специалистов, их психоэмоционального и функционального состояния, физического развития, физической подготовленности, соматического здоровья учащейся молодежи.

Материалы и методы исследований. Для решения данных задач были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы и анкетирование. Нами был применен метод анонимного анкетного опроса студентов 1-4 курсов факультета ветеринарной медицины и биотехнологического факультета УО ВГАВМ. Цель данного опроса – понять, какие именно проблемы, связанные с физической культурой, актуальны для студентов.

Результаты исследований. Результаты анкетирования показали, что одна из проблем – это недостаточная мотивация студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой. На вопрос «С какой целью Вы посещаете практические занятия по физической культуре?» 52 % студентов ответили для получения зачета и только 27,1 % - для укрепления здоровья.

Вышеизложенное подчеркивает важность формирования осознанной потребности студентов в физкультурных занятиях – мотивации. Мотивация студентов к самосовершенствованию, повышению уровня здоровья и физической подготовленности зависит, в числе прочего, от

предоставления им востребованных в студенческой среде средств физической подготовки.

Исходя из этого, приведем первую пятерку рейтинга видов спорта, составленного по данным анкетирования студентов, проведенного на кафедре физического воспитания и спорта УО ВГАВМ: наибольшую популярность из предложенных видов спорта имеют аэробика (51,9%), волейбол (46,2%), настольный теннис (25%), легкая атлетика (20, 8%), баскетбол (16, 4%). Поскольку студентам в ходе проведения опроса было предложено выбрать наиболее приемлемый для их физического совершенствования вид спорта из культивируемых в академии, аэробику можно считать востребованным тренировочным средством.

В то же время существует вторая проблема – множество причин снижения интереса к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой. Среди них: большая учебная нагрузка — 65%; неумение правильно организовать свободное время — 35%; нет желания, интереса — 45%; недопонимание полезности физических упражнений — 10%; отсутствие практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья — 30%. На вопрос «Придерживаетесь ли Вы здорового образа жизни?» 60,9% ответили «частично» и только 24,5% ответили «да».

Эти сведения показывают, что большинство студентов не всегда ведут здоровый образ жизни, из-за нежелания, лени, а порой просто нехватки свободного времени, ведь ЗОЖ — это прежде всего каждодневная целенаправленная деятельность.

Заключение. В процессе физического воспитания в учреждении высшего образования необходимо обратить особое внимание на возможность применения оздоровительных средств, с целью формирования физической культуры личности [1]. А также использование популярных и востребованных в студенческой среде видов спорта, что является значимым фактором формирования у студентов осознанной потребности в занятиях физической культурой. Это позволит создать творческую атмосферу на занятиях, повысить интерес студентов к физкультурно-спортивной деятельности и расширить здоровьесберегающую среду учреждения образования, повысит образованность студентов в системе здоровьесберегающих технологий физического воспитания.

Литература. 1. Виленский, М. Я. *Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков.* – М. : КНОРУС, 2012. – 240 с. 2. Катренко, М.В. *Здоровьесберегающие технологии в практике физкультурного образования студентов / М.В. Катренко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.* — 2013.— № 5. — С. 65—66.3. Лотоненко, А. В. *Приоритетные*

направления в решении проблем физической культуры студенческой молодежи / А. В. Лотоненко // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 6. – С. 21–24.4. Третьяков, А.А. Нервно-эмоциональное напряжение студентов и методы повышения устойчивости студентов к его воздействию: [монография]. - Белгород. : ИПЦ «Политерра», 2012. - 240 с.