

Литература:

1. Техника правильного бега: безопасно и в удовольствие [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sportpriority.com/blog/fitnes/tehnika-pravilnogo-bega-bezopasno-i-v-udovolstvie/>. – Дата доступа : 31.01.2022.
2. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://revolution.allbest.ru/sport/00350385_0.html/. – Дата доступа : 26.01.2022.
3. Техника бега для начинающих и продвинутых: как правильно бегать [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://gtonorm.ru/tehnika-bega/>. – Дата доступа : 03.02.2022.
4. Листкова М. Л. Самостоятельные занятия студентов физической культурой в структуре физического воспитания вуза // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2019. №4 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/samostoyatelnye-zanyatiya-studentov-fizicheskoy-kulturoy-v-strukture-fizicheskogo-vospitaniya-vuza/>. – Дата доступа : 03.02.2022.

УДК 619:614.48

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Горщарук Е.И., Майорова А.С., научный руководитель Гичевский А.В.

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

Здоровье является важнейшим компонентом человеческого счастья и одним из условий успешного социального и экономического развития.

Основными элементами физической культуры, как составляющей здорового образа жизни, являются: двигательная культура, культура телосложения и культура здоровья. В показатели личностной физической культуры входят: отношение человека к своему здоровью как ценности, степень проявления этого отношения и его характер; уровень знаний о физическом здоровье, средствах и методах его сохранения и укрепления; средства, используемые для укрепления и сохранения здоровья, умение их применять; ценности здоровья соответствующие общественным образцам, нормам, идеалам.

Здоровье – это важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: рациональный режим труда и отдыха, устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Оптимальный двигательный режим – главное условие здорового образа жизни. В его основу входят постоянные занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей человека, поддержка здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений.

Рациональный режим труда и отдыха – важный элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает необходимые условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Так же важным звеном здорового образа жизни является удаление из жизни вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Они являются причиной многих заболеваний, значительно сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, позволяет сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни и молодости.

Важное значение оказывает на здоровье и состояние окружающей среды. Закаливание позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, повысить резистентность иммунитета, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Еще одним важным элементом здорового образа жизни является личная гигиена. Личная гигиена – она включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы.

Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

Физическая культура оказывает благотворное влияние на нервно-эмоциональную систему, продлевает жизнь, омолаживает организм, поддерживает здоровье.

Утренняя зарядка является важнейшим элементом физической культуры. Она полезна только при грамотном её применении, которое учитывает специфику функционирования организма после сна, а также индивидуальные особенности каждого человека. Так как организм после сна еще не полностью перешел к состоянию активного бодрствования, применение интенсивных нагрузок в утренней гимнастике не рекомендуется, а также нельзя доводить организм до состояния выраженного утомления. Утренняя зарядка эффективно устраняет такие последствия сна, как отечность, вялость, сонливость и другие. Она увеличивает тонус нервной системы, усиливает работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, желез внутренней секреции. Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность организма и подготовить его к восприятию значительных физических и психических напряжений, часто встречающихся в современной жизни.

Занятия физкультурой тренируют и улучшают работу сердечно-сосудистой системы, делают ее выносливой к большим нагрузкам. Физическая нагрузка способствует развитию костно-мышечной системы.

Физические упражнения оказывают положительные воздействия, если при занятиях соблюдаются основные правила. Нужно следить за состоянием здоровья. Это необходимо для того, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями. Если есть нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, упражнения, которые требуют существенного напряжения, могут привести к ухудшению деятельности сердца. Не следует заниматься сразу после болезни, необходимо чтобы функции организма восстановились и пришли в норму.

Когда человек выполняет физические упражнения организм 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, улучшается работа сердечно-сосудистой 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. Физические упражнения влияют не на один определенный орган или систему, а на весь организм в целом.

Физические упражнения стимулируют обмен веществ, увеличивается сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. В связи с этим возрастает гигиеническое значение физических упражнений, если они проводятся на открытом воздухе. В этих условиях повышается их общий оздоровительный эффект, они оказывают закаливающее действие, особенно, если занятия проводятся при низких температурах воздуха. При проведении заня-

тий в условиях холода или на свежем воздухе совершенствуется терморегуляционная функция, понижается чувствительность к холоду, уменьшается возможность возникновения простудных заболеваний. Малоподвижный образ жизни – одна из многих бед современного человечества. Только в комплексе все эти меры приведут к отличному самочувствию и прекрасному внешнему виду.

Таким образом, правильно подобранные и сбалансированные физические нагрузки поддерживают на высоком функциональном уровне всех физических систем, обеспечивают достаточную работоспособность, делают жизнедеятельность человека более экономичной и, предупреждают развитие в организме многих патологических процессов. Каждый человек хочет прожить свою жизнь долго и счастливо. А вот здоровье не купишь и не получишь в дар.

Литература:

1. Виноградов П.А. *Физическая культура и здоровый образ жизни* / П.А. Виноградов // *Физическая культура и здоровый образ жизни.*: М. –1990.–320 с.

2. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. *Физиологические основы двигательной активности*/Н.А. Фомина, Ю. Н. Вавилов. – М.: *Физкультура и спорт*, 1991. – 224с.

УДК 378.4:616.89-008.441

ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ И ПОСЛЕ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ

Мещерякова Е.В., научный руководитель **Столбицкий В.В.**
УО «Витебский государственный медицинский университет»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Аннотация. Проведены исследования психического состояния студентов 3 курса лечебного факультета во время экзаменационной сессии и после неё. Определение стадий депрессионного состояния проводилось с помощью опросника диагностики депрессии по шкале Бека. Полученные результаты были подвергнуты математической обработке

Итоги исследования говорят о том, что экзамены вызывает существенную психологическую напряженность, как у девушек, так и у юношей, однако более выраженный стресс отмечен у девушек. Юноши показывают более высокий уровень психического восстановления после сессии, чем девушки.

Ключевые слова. Студент, экзамены, стресс, восстановление, шкала Бека.

Введение. Обучение в высшем учебном заведении сопровождается перенапряжением для многих студентов. Студенту необходимо преодолевать трудности, осваивать новые роли и модифицировать старые, адаптироваться к новым условиям жизнедеятельности. Как правило, спутник студенческой жизни – хронический стресс.

Одним из структурных элементов учебного процесса и, по совместительству, основным источником стресса у студентов, является экзаменационная сессия. Экзамен -это ситуация, несущая в себе существенный элемент неопределенности. Она насыщена многообразными эмоциями, оказывающими то или иное влияние на результат сдачи экзаменов. Иногда оптимальная степень возбуждения способствует хорошим результатам, но если появляется перевозбуждение или, наоборот, апатия, то последствия оказываются отрицательными. Даже компетентные студенты в период экзаменационной сессии при наличии состояний напряжения и страха могут не раскрыть полностью своих способностей, профессиональных знаний, умений и навыков. [1] Понимание студентами своих психических состояний и знаний о том, как регулировать их, позволяет им улучшить эффективность учебной деятельности, избежать множества стрессогенных ситуаций или, по крайней мере, смягчить их воздействия и разрешить их с наименьшими потерями для себя. В этой связи, перед нами была поставлена цель.