

низма в допустимой мере. Как вспомогательный элемент боевые искусства могут помочь инвалиду развить уровень кондиционных и координационных способностей организма. Как центральный элемент – тренировки могут быть направлены на укрепление физической формы подопечного. При любом виде занятий учитывается их социальная значимость для человека. Они направлены на то, чтобы снять психологическое напряжение, почувствовать общность и значимость в социуме.

Литература:

1. *Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2030 года. Министерство спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://government.ru/docs/40966/> (Дата обращения: 10.04.2022 г.).*

2. Бакулев, С. Е. Средства тхэквондо и реабилитация инвалидов с поражениями верхних конечностей / С. Е. Бакулев, А. В. Павленко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2006. – № 21. – С. 11-13. – eISSN: 2308-1961.

3. Жалилов, А. В. Методика занятий борьбой самбо с детьми 12-14 лет, имеющими нарушения слуха / А. В. Жалилов, А. С. Махов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 5(147). – С. 45-50. – eISSN: 2308-1961.

4. Малыгина, В. И. Влияние занятий смешанными единоборствами на соматическое здоровье детей младшего школьного возраста с нарушением осанки / В. И. Малыгина, М. А. Хаврук // Научный вестник Крыма. – 2021. – № 3(32). – eISSN: 2499-9911.

5. Шеина, Л. А. Адаптивная физическая культура в России / Л. А. Шеина, Д. В. Бровиков // Теоретические и практические проблемы развития современной науки: сборник материалов 7-й международной научно-практической конференции, Махачкала, 29 марта 2015 года. – Махачкала: Общество с ограниченной ответственностью "Апробация", 2015. – С. 152-153. – ISBN: 978-5-906616-79-1.

УДК 796.011.1

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Шерemet В.Д., научные руководители Шевeрновский В.В., Галлер В.Н.

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

Введение. Неотъемлемый элемент в жизни каждого человека это физическая культура. Она оказывает влияние на здоровье человека, эмоциональную составляющую и работоспособность в целом. Учёными доказано, что занятие физической культурой не только укрепляет тело, но и снижает уровень стресса у человека. Проблема снижения занятием спортом у студентов приобретает актуальное значение. Так как из-за нехватки свободного времени или незаинтересованности многие пренебрегают даже утренней зарядкой, не говоря уже о ежедневных физических упражнениях.[1]

Материал и методы исследования. Объектами исследования были студенты 1-5 курса ВГАВМ и ВГМУ в количестве 250 человек. Методы исследования – опрос посредством анкетирования.

Результаты исследований. В результате исследования было выявлено, что основная форма физической нагрузки у студентов (75%) это учебные занятия в учебном заведении, а только лишь 25% студентов дополнительно занимаются в спортивных секциях, ходят в тренажёрный зал или другой физической деятельностью. Основными причинами, которые мешают остальным студентам (75%) заниматься физической культурой и спортом дополни-

тельно являются (по данным анкетирования): нехватка свободного времени (40%), нехватка денег (50%), слабая сила воли (10%). Студенты, принявшие участие в опросе, из факторов, вредящих здоровью, чаще выбирали вредные привычки (40%) и неправильное питание (35%), и только 15% выбирали малоподвижный образ жизни. Хотя ученые и медики отмечают, что основная причина ухудшения здоровья молодежи — это снижение физической активности. На вопрос: «Как Вы считаете, влияет ли занятия физической культурой на укрепление иммунитета?» многие студенты (82%) ответили положительно, но немногие знают, что занятие физической культурой стимулирует умственную деятельность и повышает работоспособность (30%). По данным студенты, которые занимаются дополнительно физической культурой меньше болели за полгода, чем те студенты, которые не занимаются вовсе.

Ежедневные занятия физической культурой благоприятно влияют на сердце. Частота пульса у тренированного человека меньше чем у обычного, следовательно, сердечная мышца меньше изнашивается. Физические упражнения уменьшают состояние стресса. Под влиянием умеренных физических нагрузок увеличивается работоспособность и общее самочувствие. Также физическая активность благоприятно влияет на иммунитет студента. Благодаря физическим нагрузкам иммунная система намного эффективнее борется с различными инфекциями.[2]

Вывод. Физическая культура играет огромную роль в укреплении здоровья студентов. Регулярное и умеренное выполнение физических упражнений благоприятно влияет на здоровье, эмоциональный фон и трудоспособность. Низкая физическая активность ведёт к ухудшению состояния здоровья, развитию различных заболеваний и сокращению продолжительности жизни. Надо мотивировать студентов заниматься физической культурой и разрабатывать новые методики.

Литература:

1. Змановский, Ю. Ф. *Воспитаем детей здоровыми/Ю.Ф. Змановский.* - М.: Медицина, 2019. - 128 с.
2. Васильков, В. Г. *Физическое воспитание, как средство целостного развития личности студента вуза: Дис. канд. пед. наук. СПб. 2003. 174*
3. *Курс лекций «Физическая культура»: учеб. – метод. пособие/ А.К. Сучков, В.В. Шверновский, Е.И. Мартынова.* – Витебск: ВГАВМ, 2017. – 68 с.