

представления автора о современных принципах реабилитации спортсменов исходя из основополагающего принципа междисциплинарности поднятой проблематики.

Литература.

1. Башкиров, В.Ф. Профилактика травм у спортсменов / В.Ф. Башкиров. – М.: Физкультура спорт, 1997. – 178 с.

2. Гершбург, М.И. Послеоперационная реабилитация спортсменов с разрывами ахиллова сухожилия: методические рекомендации / М.И. Гершбург. – М., 1997. – 36 с.

3. Barrer Steven J. Exercise will hurt you: concussion, traumatic brain injury, and how the dangers of sports and exercise can affect your health. – Seven Stories Press, New York, U.S.A. – 230 p.

УДК 796

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Коль Е.А., научный руководитель **Валько О.В.**

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

Введение. В наше время одним из основных компонентов здоровья будущих студентов является их правильный образ жизни. А именно ежедневное поддержание физической формы и здоровья молодых людей, которые в ближайшее время будут выпущены из высших учебных заведений.

Регулярные занятия физкультурой помогают молодым людям достичь физического здоровья и развивать так называемую трудовую и общественную деятельность. В будущем, когда студенты перейдут на новый этап и займут свои профессиональные позиции в жизни и будут выполнять свои социальные роли, проявится их здоровье и физическая подготовка. Самочувствие и высокая физическая активность влияют на работоспособность, скорость реакции, а также на нервную систему организма. Кроме того, занятия физкультурой — это многофункциональный способ самовыражения и личностного развития студента [1].

Систематические занятия спортом помогают: повышать устойчивость к нагрузкам, уменьшить нервное напряжение и улучшить основные функции мозга, достичь более высоких спортивных результатов, поддерживать хорошую осанку, улучшить качество сна.

Занятия физкультурой для улучшения самочувствия учащихся должны обеспечивать постоянную двигательную активность. Общеизвестно, что минимальная физическая активность учащихся должна составлять не менее 6-10 часов в неделю. При этом стоит отметить, что наибольшая доля учащихся занимается только физической активностью на практических занятиях физкультуры, что катастрофично для молодого организма, ведь это всего около 4 часов в неделю. Важно, чтобы студенты регулярно занимались физической активностью и имели достаточно времени для своего тела и физического состояния. А заодно выяснить, с какими проблемами сталкиваются ученики на практических занятиях физкультуры [2].

Что касается формы физического воспитания студентов, то возможны следующие варианты, которые, в свою очередь, взаимосвязаны и являются дополнением друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов:

– учебные занятия, которые выступают в роли основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях;

– самостоятельные занятия (они помогают лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, а также являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов);

– массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия, которые направлены на широкое привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов, а также многое другое [3].

Заключение. Физическая культура в высшем учебном заведении является необходимым параметром в формировании общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. 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. Как учебная дисциплина, физическая культура является обязательной для всех программ подготовки специалистов, так как она представляет собой одно из средств, которое помогает сформироваться всесторонне развитой личности, оптимизировать физическое и психофизиологическое состояние студентов в процессе получения ими высшего образования.

Литература.

1. Ширязданова, Ю.А. *Значение физической культуры и спорта в жизни человека // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXXIII междунар. студ. науч.-практ. конф. – № 6 (33), 2017. – 80 с.*

2. Орешник, Ю. А. *К здоровью через физкультуру. – М.: «Медицина», 1989. — 212 с*

3. Григорьев, В. И. *Образ жизни и здоровье студентов: учебно-методическое пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко; С.-Петербург. гос. ун-т экономики и финансов. — СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2005. — 119 с.*

УДК 619:614.48

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Корпусова Д. А., научный руководитель **Колошкина В.А.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

В жизни каждого человека присутствуют стресс факторы, которые сильно влияют на психологическое здоровье, вызывая состояние напряженности и дискомфорта. Обычно люди, которые подверглись такому состоянию, идут в аптеку и покупают медикаментозные препараты. Но знаете ли вы, что справиться со стрессом может помочь физическая культура?

Физическая культура имеет положительный эффект на психическое здоровье человека. Доказано, что регулярные занятия спортом могут уменьшить уровень стресса, улучшить настроение, повысить самооценку и улучшить качество сна. Рекомендуется заниматься спортом не менее 3-4 раз в неделю, чтобы получить максимальную пользу для психического здоровья. Однако, даже небольшая физическая активность может оказать положительный эффект на психическое здоровье, поэтому любая возможность двигаться и заниматься спортом будет полезна.

Не обязательно бежать записываться в тренажерный зал или бассейн, даже обычная тридцатиминутная прогулка в день на свежем воздухе поможет вам почувствовать себя гораздо лучше. Дома также можно делать различные упражнения, которые помогут улучшить психическое здоровье, например, йогу, пилатес, зарядку или танцы под любимую музыку. Важно выбрать упражнения, которые приносят удовольствие и не вызывают дискомфорта.

Довольно часто уровень стресса у студентов возрастает в самые неподходящие