

ветеринарной медицины. – Витебск: ВГАВМ, 2020. – 35 с.

3. Шеверновский, В. В. Физические упражнения для студентов специальных медицинских групп: учебно-методическое пособие / В. В. Шеверновский, В. В. Сидоров; Витебская государственная академия ветеринарной медицины. – Витебск: ВГАВМ, 2021. – 55 с.

УДК 796: 37.015.3.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

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

Одной из приоритетных задач национальной политики нашего государства является укрепление и сохранение здоровья подрастающего поколения. Эту задачу предполагается решить через программу построения новых спортивных объектов, отвечающих требованиям мировых стандартов и привлечением к занятиям спортом большего количества детей и подростков, при этом акцентируя внимание на расширения сферы влияния физической культуры и спорта к проблеме воспитания здорового образа жизни.

Как известно, воспитание физических качеств основывается на постоянном стремлении сделать сверхвозможное для себя, удивить окружающих своими возможностями. Но для этого со времени рождения нужно постоянно и регулярно выполнять правила правильного физического воспитания. Основным этапом в воспитании этих качеств является образовательный период в жизни человека (7-25 лет), в течение которого происходит закрепление нужного учебного материала для его дальнейшего применения в жизни (высокопроизводительному труду). На практике стоит отметить, что заинтересовать школьника намного проще, чем студента. Но не стоит забывать, что привычки, стереотипы поведения, а в нашем случае – желание и интерес заниматься спортом, прививается с раннего возраста [1].

Главная специфическая особенность воспитательной деятельности взрослого человека заключается в том, что освоение новых знаний происходит на основе практического к ним отношения. Знание, которое осваивается студентом, оценивается им, прежде всего, как средство решения проблем и задач, возникающих в ходе практической деятельности. Специалисты в обучении и воспитании студентов видят в этом важные отличительные детали: ведущая роль в процессе воспитания сохраняется за самим студентом, воспитание – это совместная деятельность субъектов образовательного процесса выделяет 5 специфических характеристик студента:

1. Осознает себя самостоятельной, самоуправляемой личностью.
2. Обладает запасом жизненного (бытового), профессионального и социального опыта, который становится все более важным источником воспитания его самого и его сокурсников.
3. Исходит из стремления в своей готовности с помощью учебы решить жизненно важные проблемы и достичь конкретных целей.
4. Стремится к безотлагательной реализации полученных знаний, умений, навыков и качеств.
5. Зависит в значительной мере в своей деятельности от временных, пространственных, бытовых, профессиональных, социальных факторов (условий) [1].

Использование средств и форм физкультурно-массовой работы в воспитании студентов обосновано следующими моментами: психологическая комфортность – позитивное общение всех студентов, оптимистичность процесса воспитания, укрепление у студента, нередко страдающего различными комплексами, веры в себя и свои возможности.

Физическая культура как вид общечеловеческой культуры тесно взаимосвязан и с материальной, и с духовной культурой. С материальной культурой физическая культура связана самым процессом двигательной деятельности, являющимся ее главным содержанием, результаты которого материализуются в физических качествах. Наряду с этим, она требует специальной материальной базы спортивных залов, дворцов спорта, инвентаря, оборудования.

Практика физкультурного движения, физкультурно-массовой работы дала достаточно много примеров того, как забота о внедрении физической культуры молодежи сопровождалась положительными социально экономическими эффектами.

Массовые физкультурные и спортивные мероприятия способствуют развитию у студентов способности к общекультурному выражению, что на практике означает формирование у них потребности в широкой культурной информации и знаниях, приобретение умений и способов социальной ориентации и самоорганизации в распознавании подлинных и мнимых ценностей.

В сфере физической культуры и ее видов складываются своеобразные формы общения студентов представителей разных национальностей, принимающих вид игры патриотического характера [2]. Игра как специфическая форма общения молодежи преследует цель физического и духовного развития личности.

Отсюда игра есть подлинная культурная ценность, способствующая укреплению контактов между людьми не только на социальном, но и на биологическом уровне. Весьма актуальным являются условия и возможности, создаваемые в процессе массовых занятий физической культурой и спортом, для формирования у студентов навыков межличностного общения и коллективного взаимодействия.

Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебных практик, лагерных сборов, в студенческих строительных отрядах. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом вуза на основе широкой инициативы и самостоятельности студентов, при методическом руководстве кафедры физического воспитания и активном участии профсоюзной организации вуза [2].

В основе предложенной психологической классификации видов спорта и соревновательных упражнений в качестве критерия, по которому сравниваются, а затем группируются изучаемые объекты, избрано взаимодействие спортсменов. Оно проявляется в двух основных формах: по отношению к противнику - в форме противоборства (соперничества), по отношению к партнерам - в форме сотрудничества. Отличаясь от отношений противоборства, конфликтности, соперничества, свойственных взаимодействию противников, отношения между партнерами направлены на объединение усилий для достижения общей цели спортивной победы.

Несмотря на то, что исследования убедительно показывают, что решающим фактором воспитания является не характер спортивно - технического взаимодействия, а уровень педагогического руководства, приводящий к возникновению или, напротив, отсутствию коллективистских отношений в команде вне зависимости от специфики вида спорта, все же нельзя не учитывать, что большая взаимосвязанность участников деятельности, интенсивность их общения приводят к значительной эмоциональной насыщенности контактов, что, способствует при правильном педагогическом руководстве формированию необходимых нравственных отношений в студенческом коллективе. При этом создаются психологические условия для перехода формируемых отношений в личное, субъективное. Становясь характерными чертами личности, они впоследствии могут переноситься ею в новую социальную среду, способствуя быстрой и успешной адаптации к новым условиям. В то же время наблюдения показывают, что имеют место факты нежелательного влияния

приобретенных в спорте качеств, например, агрессивности, чрезмерной мотивации притязаний, которые могут затруднять спортсмену контакты с окружающим [3]. Исследования позволяют сделать вывод, что наибольший вклад в создание отношений товарищеской взаимопомощи и благоприятной психологической атмосферы в студенческих коллективах, как правило, вносят представители видов спорта с высоким уровнем взаимосвязанности участников спортивной деятельности, а наименьший представители индивидуальных видов спорта и спортивных единоборств.

Таким образом, виды физкультурно-массовой работы способствуют расширению коммуникативного опыта студенческой молодежи. Данный опыт используется с целью своевременного принятия решения, согласования совместных действий, предупреждения межличностных конфликтов. Повышение эффективности группового взаимодействия студентов связано также и с тем, что за счет непосредственного управления процессом межличностной коммуникации во время рационально организованных физкультурно-массовых мероприятий происходит оптимизация межличностных связей и нервно-психических состояний членов студенческого коллектива, реализуются задачи адаптации и ассимиляции студентов.

Массовая физкультурно-спортивная деятельность при одинаковом уровне педагогического управления создает более благоприятные условия для приобретения студентами необходимого психолого-педагогического опыта, используемого при формировании коллективного взаимодействия. Массовые формы физической культуры, а также виды спорта в разной степени содействуют формированию социально значимых качеств личности студентов, определяющих дифференцированное проявление предметно практической и коммуникативной включенности в решении коллективных задач. Межличностное взаимодействие и общение в процессе физкультурно-спортивной деятельности обусловлены, прежде всего, конкретными физическими (в том числе соревновательными) упражнениями, реализация психолого-педагогического потенциала которых происходит во всех основных видах взаимодействия - целевом, мотивационном и операциональном [1].

Необходимый эффект оказывает оптимальное педагогическое управление. Наиболее продуктивными при этом являются методы одобрения, поддержки, воспитания ответственности за успешное выполнение группового задания. Особо важную роль играет положительное влияние формального или неформального лидера студенческого коллектива.

Ведущим мотивом в регуляции поведения студенческой молодежи в условиях значимой физкультурно-массовых видов работы является положительная эмоциональная окраска занятий и общая цель - стремление к победе. На фоне такой перестройки мотивов у студентов часто происходят разительные сдвиги в структуре установки. Благодаря этому они не затрачивают усилий на подавление импульсных вспышек и отрицательных эмоций, поскольку ориентируются на позитивные действия, помощь партнерам и их поддержку независимо от своей личной симпатии или антипатии к ним [2].

Таким образом, проведенный анализ психолого-педагогического воздействия физкультурно-массовой работы на воспитание студентов свидетельствует о высокой ее эффективности. При этом важно отметить, что совместная физкультурно-спортивная деятельность, организованная в интересах укрепления студенческого коллектива, не только способствует оптимизации межличностного общения и взаимодействия студенческой молодежи, но и более эффективно решает задачи по повышению индивидуального уровня физической подготовленности студентов, совершенствованию их профессионального становления.

В активизации использования студентами средств физической культуры очень важна мотивационная сторона. Оздоровительные мероприятия должны вызывать «функциональное» удовольствие от их выполнения. Постоянно повторяющиеся занятия физическими упражнениями с постепенно увеличивающимися нагрузками тем в большей степени становятся потребностью студентов, чем более приятны они для них.

### **Литература.**

1. Сучков, А. К. Курс лекций "Физическая культура": учебно-методическое пособие / А. К. Сучков, В. В. Шеверновский, Е. И. Мартынова. - Витебск: ВГАВМ, 2017. - 66 с.

Прохоров, Ю. М. Оздоровительная гимнастика с фитболом: учебно-методическое пособие / З.Ю. М. Прохоров, Е. И. Мартынова; Витебская государственная академия ветеринарной медицины. - Витебск: ВГАВМ, 2020. - 35 с.

4. Шеверновский, В. В. Физические упражнения для студентов специальных медицинских групп : учебно-методическое пособие / В. В. Шеверновский, В. В. Сидоров ; Витебская государственная академия ветеринарной медицины. - Витебск: ВГАВМ, 2021. - 55 с.

УДК 796.

## **ФИЗКУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ПОВЫШЕНИЕ РЕЗИСТЕНТНОСТИ ОРГАНИЗМА**

**Лесниченко Е.С.**, научный руководитель **Казимиров Е.П.**,  
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия  
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Занятия физической культурой направлены не только на достижение различных спортивных результатов, но и на предупреждение заболеваний, повышение резистентности и реактивности организма. Предлагаемый комплекс упражнений оказывает благоприятное влияние на дыхательную и сердечно-сосудистую систему, а также способствует уменьшению отрицательных эффектов некоторых уже приобретенных заболеваний [1].

Здоровье – это первая и 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, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание, плодотворный труд и т.п.

Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Физическая культура – составная часть общей культуры. Она не только укрепляет здоровье, но и избавляет от некоторых врожденных и приобретенных недугов. Физическая культура нужна людям и физического и умственного труда. Физическая культура и физическая активность выступают важнейшими факторами укрепления здоровья, что необходимо для людей любого возраста. Следует заметить, что занятия спортом являются лишь небольшой частью той физической активности, которую человек совершает в течение дня. Спорт – это важный компонент для увеличения физической активности, но он не обязателен для тех, кто поддерживает себя в тонусе весь день. Спорт является профессиональной деятельностью и им может заниматься довольно ограниченный круг людей. Однако задачей физической культуры является поддержание и укрепление здоровья.

В лечебной физической культуре для профилактики и лечения заболеваний и повреждений используют следующие средства: физические упражнения (гимнастические, идеомоторные, спортивно-прикладные, то есть производимые мысленно, упражнения в посылке импульсов к сокращению мышц), природные факторы (солнце, вода, воздух), лечебный массаж. Рассмотрим на примере дыхательной системы. Согласно последним