

часто встречается у людей старшего возраста, а также у тех, кто недостаточно заботится о своем здоровье. Чтобы справиться с гипертонией, важен комплексный подход, который включает правильное питание, регулярный медицинский контроль и, конечно же, занятия физической культурой.

Многие исследования показывают, что умеренные физические нагрузки могут снижать артериальное давление и улучшать состояние сердечно-сосудистой системы в целом. Так, например, занятия аэробикой, плаванием, ходьбой или даже просто зарядкой утром могут значительно улучшить здоровье тех, кто страдает гипертонией.

Регулярные занятия физическими упражнениями позволяют укрепить мышечный корсет, улучшить работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ускорить обмен веществ и, конечно же, способствуют снижению веса. Все это положительно влияет на показатели артериального давления и общее самочувствие, а также может снизить риск развития гипертонии.

Очень важно при занятиях физической культурой учитывать свои индивидуальные особенности и ограничения. Перед началом занятий рекомендуется пройти медицинское обследование, чтобы оценить состояние сердечно-сосудистой системы и получить рекомендации от специалиста. Некоторые упражнения, такие как подъемы тяжестей или высокоинтенсивные тренировки, могут повысить кровяное давление и должны быть избегнуты.

В целом, физическая культура является эффективным методом профилактики и лечения гипертонии. Она позволяет укрепить здоровье, улучшить качество жизни и повысить рабочую способность в целом. Главное – не забывать о регулярности и ограничениях, чтобы избежать нежелательных последствий и получить максимальную отдачу от занятий.

Литература.

1. Амосов, Н. М. *Раздумье о здоровье* / Н. М. Амосов. М.: ФК и С, перераб., доп. изд-е, 2011. – 63 с.

2. Жулина, Г. В. *К проблеме здоровья и здорового образа жизни человека* / Г. В. Жулина // *Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях*. - Ставрополь: Изд-во СГУ, 2012. - с. 179. - 193.

3. Макаров, В. В. *Основы здорового образа жизни и профилактика болезней* / В. В. Макаров. – М.: Академия, 2011. – 320 с.

УДК 619:614.48

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ СТУДЕНТОВ – ВАЖНАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ ЗАДАЧА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА

Ролич А.Ю. научный руководитель **Галлер В.Н.**

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

Республика Беларусь занимает достойное место в мировой спортивной семье. Страна стабильно входит в двадцатку сильнейших держав мира, принимающих участие в Олимпийских играх. Всестороннее развитие физической культуры и спорта - один из приоритетов социальной политики государства. В Беларуси обеспечены все необходимые условия для занятий спортом - как на профессиональном, так и любительском уровне. Ведется большая работа по созданию современной общедоступной спортивной инфраструктуры, приобщению молодого поколения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, подготовке олимпийского резерва, улучшению условий тренировок

атлетов мирового уровня. Во всех регионах работают тысячи спортивных сооружений, их число с каждым годом увеличивается. Проводится множество спортивных мероприятий, растет количество их участников [1].

В статье рассмотрены актуальные проблемы физического воспитания молодежи, пути их решения, причины мотивации и демотивации молодого поколения в занятиях активными видами спорта, а также перечислены функции физического воспитания как важного аспекта, играющего большую роль в развитии личности. Ключевые слова: физическое воспитание, здоровый образ жизни, молодежный спорт, физическая активность, развитие, физическая культура.

В настоящее время организация спорта становится все более популярной для детей и их родителей. В Беларуси активно занимаются физкультурой и спортом 25,3% жителей. Эта цифра складывается статистическим комитетом из тех данных, которые о количестве занимающихся подают соответствующие профильные организации. Можно ее подвергнуть сомнению, но очевидно, что она приблизительно отвечает состоянию физкультурно-спортивной работы в нашей стране. Здоровый образ жизни становится модным в Беларуси и это нас радует [2].

На первый взгляд кажется, что состояние физической активности населения Республики Беларусь находится на высоком уровне, однако, вместе с тем статистические данные свидетельствуют об эпидемии детского ожирения, когда каждый третий ребенок страдает избыточным весом и ведет сидячий образ жизни. Сегодня в Беларуси около 26% людей страдают лишним весом, хотя еще в 2011 году число таких людей достигало 21%, висцеральное ожирение зафиксировано у 42% мужчин и 63,5% женщин (Белстат 2016 год). Такая статистика набирает обороты с каждым годом, процент малоактивных детей возрастает. Об этом также свидетельствует увеличение количества травм во время занятий спортом [1].

Физическое воспитание является одним из важнейших аспектов физической культуры, преподаваемой в начальных, средних, высших и других учебных заведениях, основанной на стандартах и включающей в себя контрольные показатели физической активности учащегося. Физическое воспитание предназначено для развития двигательных навыков, знаний и навыков ведения здорового образа жизни, физической подготовки, спортивного мастерства, самооффективности и интеллекта. Это способ развития необходимых для полноценной жизни физических упражнений, предназначенных для детей и подростков, для развития их пригодности, двигательных умений и моторики. Физическое воспитание и всестороннее развитие личности выполняет следующие сложные и многофункциональные задачи:

1. Укрепление здоровья и закалывания организма молодого поколения, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности, выносливости, силе, смекалке. Сохранение здоровья белорусской нации является государственной задачей.

2. Не менее важной задачей является формирование и совершенствование двигательных навыков и умений. Эти навыки и умения играют значительную роль в жизни любого человека. Они лежат в основе многих видов практической деятельности.

3. Развитие основных двигательных качеств. Осуществление человеком многих практических действий связано с проявлением физических способностей. К качествам двигательным относятся такие как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.

4. Формирование привычки и устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание необходимости ведения здорового образа жизни молодыми людьми. Значением этой задачи является то, что положительное воздействие физических упражнений достигается только тогда, когда они выполняются регулярно.

5. Воспитание гигиенических навыков, сообщение знаний в области физических упражнений и закалывания.

6. Формирование лидерских навыков, подготовка общественного физкультурного актива, т.е. включение в активную спортивную деятельность. Необходимо привлекать

учащихся к общественной работе по физической культуре: к организации соревнований, игр, походов, школ актива.

Актуальные проблемы физического воспитания студентов, причины, по которым молодые люди все реже занимаются спортом и то, как решить данные проблемы. Одним из важных аспектов участия молодежи в спорте является достижение баланса между спортом и другими видами деятельности. Исследования показывают, что более высокие результаты развития достигаются молодыми людьми, которые проводят время в мероприятиях, отличных от их доминирующих видов спорта. Это не обязательно количество мероприятий, в которых участвует молодежь, а скорее, что они имеют какую-либо другую альтернативу за пределами спорта. Например, одно исследование показало, что молодежь, которая участвовала в спортивных и школьных клубах, имела более низкие показатели депрессии, чем дети, которые ориентировались исключительно на спорт. Другие исследования свидетельствуют о том, что дети, участвующие в деятельности, сопряженной с реальными проблемами, такой, как добровольное участие в волонтерстве, добиваются больших результатов и возможностей для развития. Эти действия побуждают молодежь развивать гражданскую позицию и идентичность и видеть мир за пределами победы и проигрыша [3].

Важна также стабильность и продолжительность участия в спорте детей в подростковые и студенческие годы. Исследования показывают, что прерывистое участие в средней и старшей школе не так полезно, как постоянная физическая активность на уроках физической культуры или секциях. Принятие обязательств с течением времени повышает вероятность того, что молодые люди будут преодолевать трудности и препятствия намного проще и уверенней вести себя в непредсказуемых жизненных обстоятельствах. У них также есть больше возможностей взаимодействовать с товарищами по команде, учиться справляться с межличностными проблемами в коммуникации с другими. Это важный аспект развития инициативы, внутренней силы, которая длится всю жизнь.

Большую роль также играет структурированность физической активности в высшем учебном заведении. В институционализированном образовании основная цель заключается в развитии когнитивного потенциала учащегося в смысле изучения знаний по академическим дисциплинам. Эта цель диктует учебную среду, в которой сидячее учебное поведение считается подходящим и эффективным и вознаграждается. Физическое воспитание как часть образования дает единственную возможность для всех детей узнать о физическом движении и заниматься физической активностью.

Ученые классифицируют барьеры, которые мешают учебным заведениям осуществлять качественные программы физической культуры как институциональные (вне контроля учителей), так и связанные с преподавателем (связанные с поведением учителей). Многие из них изучили перспективы преподавателей в отношении того, почему дети не занимались ежедневным физическим воспитанием. Они определили три категории барьеров: более низкий приоритет для физического воспитания по отношению к другим предметам, отсутствие показателей эффективности физической активности и отсутствие достаточной инфраструктуры. Двумя основными препятствиями для физического воспитания, выявленными в вышеизложенных исследованиях, являются штатное расписание и финансирование. Эти барьеры отражают отсутствие поддержки в школах для качественного физического воспитания. Для многих подростков, у которых мало возможностей быть активными за пределами учебного дня, качество физического воспитания становится единственным вариантом физической активности. Для учащихся в крупных городах занятия по физическому воспитанию служат безопасной обстановкой для физической активности под надзором взрослых в структурированной среде. По этим причинам крайне важно преодолеть вышеуказанные препятствия для качественного физического воспитания. В настоящее время многие учебные заведения, колледжи и университеты нашли способы сделать это и обеспечить надежные программы физического воспитания. Как показывает статистика, усилению студенческого физического воспитания способствовала поддержка со стороны общественности, учреждений здравоохранения и родителей. Родители, недавно опрошенные,

выразили благоприятные взгляды на физическое воспитание. В частности, 1. Большинство родителей (54-84%) считают, что физическое воспитание не менее важно, чем другие академические предметы. 3. 76% процентов считают, что большее школьное физическое воспитание может помочь контролировать или предотвращать детское ожирение. 4. 95% процентов считают, что регулярная ежедневная физическая активность помогает детям, подросткам и молодым людям лучше учиться и должна быть частью учебной программы для всех студентов [2].

Хочется отметить, что в Беларуси насчитывается 23,3 тыс. физкультурно-спортивных сооружений. В 2020-2021 гг. ведено в строй немало новых объектов, среди которых футбольный манеж в Бресте, Республиканский центр олимпийской подготовки по художественной гимнастике в Минске, база для биатлона в Сенно, физкультурно-оздоровительные комплексы в Лиозно, Верхнедвинске, Островце, Осиповичах. В рамках социального проекта "Bonfesto - детям" построены мини-футбольные площадки с искусственным покрытием в нескольких городах Брестской, Витебской, Гомельской и Минской областей.

Физическое воспитание — это официальная область образования, основанная на ценности человеческого здоровья, в особенности молодого поколения, и она включает оценку в соответствии со стандартами и современными ориентирами этой области.

В заключение хотелось бы сказать, что значимость проблемы здоровья студенческой молодежи определяется ее государственной важностью, так, как только здоровое в физическом и нравственном отношении поколение может обеспечить прогрессивное социальное развитие государства, его безопасность и международный авторитет. Спорт и отдых должны стать неотъемлемой частью жизни студентов, несмотря на тревожные признаки в молодежной спортивной культуре. Спорт обеспечивает среду для физической активности, развития коммуникативных способностей и обучения навыкам развития во всех областях.

Литература.

1. *Зайцева, Н.В., Черкас С.В. Роль физкультурного образования в жизни белорусского общества. – Минск: Современное слово, 2005. – 250 с.*
2. *Досин, Ю.М. Опорный аппарат и здоровье (проблемы физического воспитания)/ Ю.М. Досин, В.Е. Ягур, Е.Н. Игонина. – Ярославль: ЯрГУ, 2017. – 170 с.*
3. *Выприков, Д.В. Физическое воспитание молодежи в контексте социальных преобразований/Д.В. Выприков, Т.В. Буянова, И.М. Бодров, С.П. Голубничий . – Минск, 2017. – 150 с.*

УДК 796.

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

Савицкая К.В., научный руководитель **Валько. О.В.**

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

Введение. Формирование физической культуры, как составной части общей культуры личности является важной задачей физического воспитания студентов в высшей школе. Ее решение возможно только при систематическом анализе практики, обобщении передового педагогического опыта ведущих специалистов и последовательном внедрении полученных результатов в учебный процесс по физическому воспитанию студентов.

В основу учебной программы заложена образовательная направленность. Овладение знаниями, умениями и навыками в области физической культуры, их практическое