

функциональных возможностей организма;

– усвоение знаний по методике использования средств физической культуры в профилактике заболеваний, по контролю физического и функционального состояния организма.

Студенты, относящиеся к ЛФК, занимаются в группах лечебной физической культуры при лечебно-профилактических учреждениях.

Физическое воспитание – основа здорового образа жизни. Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие. Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека. Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придётся, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. Здоровье – бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. В нашей стране от ОРВИ и сезонного вируса страдает более 30 миллионов человек ежегодно. Причиной этому является то, что более чем у 80 % населения слабый иммунитет. Физическое воспитание обеспечивает хороший иммунитет, который помогает человеку поддерживать свое здоровье и жить здоровым образом жизни.

Материал для данной статьи был взят из информационных ресурсов, доступных в свободном пользовании, публикуемых на сайтах кафедр физического воспитания учреждений высшего образования г. Витебска.

### **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.

1. Физическая культура: типовая учебная программа для учреждений высшего образования / В. А. Коледа [и др.]. – Минск, 2017. – 33 с.

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

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543с.

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 378.172:613

## **ВЛИЯНИЕ ВРЕМЕНИ ПРОВЕДЕНИЯ ПАРЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ПРОДУКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ В ТЕЧЕНИИ ДНЯ**

**Сивицкая А.П., Калининченко А. С., научный руководитель Тур А.В.**

УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов  
медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь

**Аннотация.** Работоспособностью человека называется его способность формировать

и поддерживать свой организм в рабочем состоянии, т. е. изменять течение физиологических функций (функций дыхания, обмена веществ, кровообращения, а также мышечной и нервной системы) для обеспечения высокого уровня производительности труда. В своей научной работе мы провели анкетирование, которое помогло нам узнать работоспособность и утомляемость наших студентов, что этому способствует и как с этими справиться.

**Цель исследования** – проанализировать влияние времени проведения пары по физической культуре на продуктивность студентов в течение дня.

**Ключевые слова:** физическая культура, время проведения, продуктивность.

**Введение.** Занятия физическими упражнениями положительно влияют на любой организм. Физическая нагрузка умеренного характера активизирует системы организма, а при ее систематическом повторении - закрепляет установившиеся механизмы. Человек имеет определенный резерв адаптационных возможностей, однако в повседневной жизни использует их средний диапазон. На примере студентов ВГМУ мы выявим какое время наиболее эффективно для физических нагрузок в течении дня и как это будет отражаться на хорошем самочувствии учащихся. Ведь как показывает практика, если ставить занятие физической культуры на первую половину дня, то у студентов улучшается самочувствие, повышается их продуктивность, а также студент сможет выполнить больший план работы.

**Материалы и методы.** Для исследования нами был проведен опрос среди 50 студентов 1-3 курса. Составленный нами опрос включал следующие вопросы:

1. В какое время дня у вас проходит занятие по физкультуре? (Варианты ответов: утром/ днем/ после 3-4 часов)

2. Чувствуете ли вы себя уставшим/ невыспавшимся до занятия физкультурой? (Варианты ответа: да/ нет)

3. Чувствуете ли вы себя уставшим/ изнеможенным/ не способным к дальнейшей деятельности после занятия физкультурой? (Варианты ответа: да/ нет)

4. Чувствуете ли вы прилив сил после занятия физкультурой? (Варианты ответа: да/ нет)

5. Хотели бы вы перенести занятие по физкультуре на другое время? (Варианты ответа: да, хотел бы на утреннее время/ да, хотел бы на дневное время/ да, хотел бы ближе к вечеру/ нет, меня устраивает время проведения занятия).

#### **Результаты исследования и их обсуждения.**

По результатам опроса на первый вопрос (В какое время дня у вас проходит занятие по физкультуре?) 60% студентов ответили после 3-4 часов дня, 30% - утром, 10% - днем.

На второй вопрос (чувствуете ли вы себя уставшим/ невыспавшимся до занятия физкультурой?) 90% учащихся ответили да, 10% ответили нет.

На третий вопрос (Чувствуете ли вы себя уставшими/ изнеможенными/ не способным к дальнейшей деятельности после занятия физкультурой?) 70% студентов ответили нет, 30% ответили да.

На четвертый вопрос (Чувствуете ли вы прилив сил после занятия физкультурой?) 70% учащихся ответили да, 30% - нет.

На пятый вопрос (Хотели бы вы перенести занятие по физкультуре на другое время?) 28% студентов ответили нет, меня устраивает время проведения занятия, 56% - да, хотел бы на утреннее время, 14% - да, хотел бы ближе к вечеру, 2% - да, хотел бы на дневное время.

**Заключение.** Проанализировав данные, можно прийти к выводу, что для проведения занятий физкультурой наиболее подходящим является утреннее время, так как студенты чувствуют себя лучше и более продуктивно после занятия, что хорошо сказывается на дальнейшей деятельности студента в течение дня.

#### **Литература.**

1. Зуйкова, Е. Г. Влияние физической культуры на работоспособность и адаптацию студентов к физическим нагрузкам/ Е.Г. Зуйкова, И.Л. Бондарчук // *Здоровье — основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения*, 2015. — № 1. — С.228–233.

2. Кулак, И. А. Физиология утомления при умственной и физической работе человека/ И.А. Кулак. — Мн., 1968. — 164с.

3. Булич, Е. В. Физиолого-гигиеническая характеристика влияния занятий физическим воспитанием на умственную работоспособность и психоэмоциональную устойчивость студентов/Е.В. Булич // *Ученые записки*. — СГУ, 2015. — 320 с.

УДК 619-614.48

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Сидорова Д.Д., научный руководитель Васильев А.А.  
УО «Витебская орден «Знак Почета» государственная академия  
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

В настоящее время в жизни очень много проблем, которые затрагивают все стороны человеческой жизни. Меняется политическая, экономическая, социальная ситуация, неизменными остаются общечеловеческие ценности, значение которых не поддается критике: одна из таких ценностей - физическая культура, спорт. Физическая культура оказывает значительное влияние на развитие молодежи, являясь неотъемлемой частью общей культуры.

Её положительное влияние может осуществляться в том случае, если она опирается на естественнонаучную основу теории физического воспитания, тесно связанную с физиологией, гигиеной, анатомией и другими науками. В вузах физическая культура представлена как важнейший базовый компонент формирования общей культуры студентов, средство создания гармонично развитой личности [1;2].

Физические нагрузки играют роль и в формировании личности человека. В этом отношении не устарела пословица - «В здоровом теле – здоровый дух». Однако появились такие барьеры распространения физической культуры, как недостаток финансирования, малоподвижный образ жизни, слабая освещённость в СМИ. Всё это препятствует реализации образовательных стратегий молодёжи в плане физического совершенства.

Особенно актуальна эта проблема для студентов колледжей, институтов, так как в студенческие годы формируются и закладываются основы здорового образа жизни, а физическое воспитание не всегда является приоритетным направлением. В то же время огромна учебная нагрузка на студентов, что часто вредит их общему физическому и психическому состоянию, а это может особенно негативно сказаться на процессе формирования личности, который совпадает с периодом обучения в учебном заведении.

Необходимо рассматривать понятие «физическая культура», как совокупность физического развития студента, состояния его физического и психического здоровья и собственно «физической культуры» как составляющей культурного развития личности. В вузах физическая культура представлена как важнейший базовый компонент формирования общей культуры студентов, средство создания гармонично развитой личности [6; 7].

Для изучения влияния физической культуры на процесс формирования личности и выбор профессиональной деятельности необходимо учитывать, как постоянные, так и временные условия, которые ставят перед студентом задачу совершенствовать свое физическое состояние и здоровье. Положительный эффект от занятий физической культуры будет достигнут лишь в том случае, когда сложные, длительные и интенсивные физические упражнения будут соответствовать индивидуальным возможностям человека, условиям его жизни и труда. Но, немаловажная роль физической культуры на протяжении всей жизни