

**Выводы.** В результате анализа литературных источников и проведенных исследований для определения уровня физической подготовленности студентов-медиков специального отделения были разработаны следующие контрольные и зачетные тесты (общая выносливость – 6-ти минутный бег с ходьбой, сила – поднимание плечевого пояса, поднимание верхней части туловища, сгибание и разгибание рук, приседание).

#### **Литература.**

1. Егорычева, Э.В. Комплексная оценка физической подготовленности студентов специальной медицинской группы / Э.В. Егорычева, А.Д. Викулов // Теория и практика физического воспитания: Ярославский педагогический вестник, 2014. – №1. –Том II (Психолого-педагогические науки). – С. 256–261.

2. Мельников, В.С. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы в университетском комплексе / В.С. Мельников, М.И. Кабышева // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры: материалы Всероссийской научно-методической конференции (с международным участием) – Оренбург, 2013. –С. 3310–3313.

3. Романов, И. В. Определение уровня физической подготовленности студентов фармацевтического факультета / И. В. Романов, А. Г. Аксенов // Достижения фундаментальной, клинической медицины и фармации: материалы 72-й научной сессии сотрудников университета 25-26 января 2017 г. Витебск / Витебский государственный ордена Дружбы медицинский университет; редкол. А. Т. Щастный (гл. ред.) [и др.]. – Витебск: ВГМУ, 2017. – С.593–595.

УДК796.011.1-053.81

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ МОЛОДЕЖИ**

**Саханчук К.Р., Кузмицкая А.Н., Юраго О.Л.**

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,  
г. Гродно, Республика Беларусь

Безработица, инфляция и все то, что постоянно изменяет социальные характеристики, происходящие в современном обществе, приводит не только к ухудшению здоровья, вырождению населения, но и к различным асоциальным проявлениям, которые способствуют нарастанию девиантного поведения и развитию его новых форм. По мере ухудшения экономической ситуации в стране, особо актуальной становится деятельность учреждений социально-культурной и спортивной сферы [2].

Девиантное поведение, это такое устойчивое поведение личности, которое периодически отклоняется от общепринятых, наиболее распространённых и устоявшихся общественных норм. Девиантное поведение может быть, как негативным, так и позитивным. Количественный рост различных форм негативной девиантности (преступность, жестокость) наблюдается во всех слоях общества, и особенно большие масштабы приобретает в молодежной среде. Вопрос о девиантном поведении молодежи является достаточно актуальным и социально значимым в сегодняшней реальности.

Основным социально активным психологическим субъектом является молодежь, от которой и зависит степень проявления социально неприемлемого поведения. В этом возрасте еще не сформировано стойкое мировоззрение, и здесь личность особо поддается внешнему влиянию, с легкостью воспринимаются интересы и взгляды окружающих, происходит изменение в мотивационной сфере. Девиантное поведение наносит ущерб самой личности, а также окружающим людям, так, например, вызывает отрицательное отношение к учебе, падает уровень интеллекта, появляется агрессия.

Студенчество, особенно на начальном этапе обучения является наиболее уязвимой частью молодежи, т. к. сталкивается с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, невысокой двигательной активностью, относительной свободой студенческой жизни, проблемами в социальном и межличностном общении [1].

Данная тема актуальна всегда, ведь сегодня лишь звучат призывы быть здоровым, а социальная среда и реальная практика свидетельствуют об ухудшении здоровья молодежи, увеличении веса, обострении сердечно-сосудистых заболеваний и других хронических заболеваний.

Цель работы – на основе анализа научно-методической литературы выяснить какие наиболее острые и серьезные проблемы, являются проблемой как здорового образа жизни современной молодежи, отвлечение ее от асоциальных проявлений, так и выравнивание социальных шансов молодых людей.

Физическая культура неразрывно связана с максимизацией собственных усилий населения, что обеспечивает психофизиологический потенциал, который необходим для сохранения здоровья и работоспособности.

В данном случае, занятия физической культурой и спортом приобрели особую значимость для студенческой молодежи, где основным смыслом заключается в иницировании стремления вести здоровый образ жизни, в единении учебной деятельности и активного отдыха, а также в предупреждении асоциальных форм поведения: алкоголизм, наркомания, токсикомания.

Как среда физической активности, спорт играет большую роль в обществе. Здесь проявляются большие возможности как физических, так и духовных сил. Идет влияние на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей и конечно укрепляет здоровье.

Безусловно, эти все проявления, оказывают положительное влияние на подрастающее поколение: развивается и укрепляется организм, помогают формироваться как духовно-нравственные качества, так и социальные ценности, и установки. Занимаясь в какой-либо спортивной секции, молодой человек вступает в общение со сверстниками и с тренерами, вместе тренируются, тем самым вовлекаясь в систему социальных отношений.

Занятия физической культурой и спортом влекут за собой большие изменения в жизни молодого человека: приходится вести новый распорядок дня, появляются новые знакомые, друзья, соперники и т. д., начинаются усваиваться новые ценности, установки и присущие коллективу образцы поведения [2].

На сегодняшний день существует серьезная проблема несоответствия типичных для физического воспитания в вузах форм, методов организации занятий потребностям современных студентов. Основным фактором, влияющим на характер отношения студенческой молодежи к физической культуре, относят: место физкультурного и спортивного досуга в современной молодежной субкультуре; мода на здоровый образ жизни, личностные и социальные мотивы к сохранению и укреплению здоровья; инновационный потенциал содержательного и организационного воплощения занятий по физической культуре в вузе.

Недельный двигательный режим студентов должен составлять от 14 до 16 часов в неделю, который включает ряд различных форм занятий: учебные занятия и внеучебные формы. Однако на практике у большинства студентов такой режим составляет от 4, в лучшем случае, до 8 часов в неделю. Причины физкультурной безграмотности студенческой молодежи, ее равнодушия к собственному здоровью многообразны и определяются не столько комплексом негативных факторов, сколько сложившимся укладом жизни [3].

Для повышения мотивации студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом необходим ряд факторов:

✓ во-первых, необходимо обеспечить “пошаговую” доступность к местам занятий (студентам приходится добираться на транспорте из одного здания в другое, затрачивая 30-40 минут, чтобы попасть на занятие в спортивный зал);

✓ во-вторых, дать полный объем информации о средствах и методах физической культуры и спорта, для каких целей они используются, каких результатов позволяют достичь.

Обобщив всю информацию, можно сказать, что социальная значимость физической культуры и спорта как для отдельной личности так для общества в целом, позволяет повысить интерес студенческой молодежи к занятиям спортивной деятельностью, сохранить их физическое, психическое и духовное здоровье. Привлекая молодежь, к участию в спортивную деятельность, преследуется главная цель – воспитать достойную смену, которая сможет не только изучить сохранить лучшие традиции и достижения в области физической культуры и спорта, но и внесет новое, современное, соответствующее требованиям времени направление (для оздоровления нации) в повседневную жизнь молодого поколения.

### **Литература.**

1. Анципури, Л. Ш. Спорт как социальное явление и фактор социализации личности // Теория и практика физической культуры. 2003. [Электронный ресурс]: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2003N1/p12-14.htm> - Дата доступа: 06. 02. 2024.

2. Паначев, В. Д. Социализация и спорт // Аналитика культурологии [Электронный ресурс]: <http://www.analiculturolog.ru/journal/newnumber/item/771-16.html> - Дата доступа: 06. 02. 2024.

3. Юраго, О. Л. Пути повышения эффективности физкультурно-спортивной деятельности студентов ГрГУ им. Янки Купалы / О. Л. Юраго, С. К. Городилин, Н. Ф. Седова. – М.: ФГБОУ ВО "РЭУ им. Г. В. Плеханова", 2022. – С. 975 - 979.

УДК 615.825.4

## **ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ ОСНОВАМ ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

**Сидоров В.В.**

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

В XIX и XX веках благодаря развитию биологических и медицинских наук и внедрению научных достижений в практику здравоохранения были получены большие успехи в борьбе с инфекционными заболеваниями (оспой, холерой, чумой, туберкулёзом и др.). Благодаря этому за последние сто лет в два раза увеличилась продолжительность жизни человека.

Но в последние десятилетия, в связи с изменившимися условиями жизни, наибольший ущерб населению развитых стран стали оказывать заболевания сердечно-сосудистой системы (С.С.С.): гипертония, общий атеросклероз, ишемическая болезнь сердца (ИБС) с её грозными последствиями инфарктом миокарда и острыми нарушениями мозгового кровообращения (инсультом).

По данным Всемирной организации здравоохранения за 2010 среди всех причин смертности населения первое место занимает ИБС. Гипертонической болезнью поражен каждый пятый житель планеты Земля, а в Республики Беларусь, по некоторым данным, - каждый третий. При эпидемиологических исследованиях с использованием статистических методов выявлено, что в России от заболевания сердечно-сосудистой системы ежегодно умирает свыше 1 млн. человек. Эти показатели гораздо выше, чем в развитых странах Европы, США и Японии. Среди сердечно-сосудистых заболеваний