

проводить под наблюдением специалиста, поскольку существует ряд противопоказаний в зависимости от стиля плавания. Стиль плавания, частота и продолжительность занятий подбираются индивидуально по состоянию пациента. Можно использовать различное оборудование, в том числе плавательные доски и аквапады.

Гидрокинезотерапия – это сочетание лечебных упражнений и силовых тренировок. Главной особенностью этого вида лечебной физкультуры является то, что в воде данные упражнения выполнять легче, чем на суше. Вода оказывает положительное воздействие на мышцы, предотвращая мышечную ригидность и частично снимая боль. Гидрокинезотерапия состоит из разминки, которая является основной частью занятий, и упражнений на расслабление, которые завершают его. Продолжительность упражнений и сеансов варьируется от состояния пациента, подбирается индивидуально, могут использоваться вспомогательные средства.

Необходимо помнить, что любые нагрузки и их повышение могут выполняться только с разрешения лечащего врача.

Лечебная физкультура – это движение, а движение, как известно, самое доступное и эффективное лекарство. Физические упражнения улучшают работу пораженных органов, оказывая многогранное физиологическое действие. Под их влиянием активизируется кровообращение, дыхание, обмен веществ, улучшается состояние нервной и эндокринной систем. Нужно ценить здоровье и внедрять в свою жизнь спорт, применяя его для укрепления своего здоровья.

Литература.

1. Капилевич, Л.В. *Лечебная физическая культура: учебное пособие для студентов нефизкультурных специальностей/ Л.В. Капилевич,,С.В. Радаева., М.С. Лим . – Томск: Томский государственный университет, 2011. – 116 с.*

2. Еремин, Р. В.. «Лечебная физическая культура»/Р.В. Еремин. *Наука-2020, по. 8 (44), 2020.– С. 150–152.*

УДК 796

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Бакун И.В., научный руководитель **Шеверновский В.В.**

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

Введение. Физическое воспитание – процесс организации оздоровительной и познавательной деятельности, направленной на развитие физических сил и здоровья, выработку гигиенических навыков и здорового образа жизни. Здоровье зависит от многих факторов. На сегодня здоровье определяется образом жизни на 50 %, на 20% – экологическими и биологическими (наследственными) факторами и на 10% – медициной. Каждый человек в течение всей жизни должен соблюдать нормы и правила ЗОЖ. Однако в зависимости от возраста, пола и других подобных факторов эти нормы и правила будут изменяться, в разных периодах жизни человека они будут заметно отличаться друг от друга.

Целью исследования является проблема формирования физической культуры личности, которая остается актуальной в настоящее время как в системе образования, так и имеет одно из первостепенных значений в обычной жизни любого человека.

Материалы и методы исследования. В качестве материала выступили студенты третьего курса ВГАВМ. Метод – по средствам опроса.

Результаты исследования. Основная направленность ЗОЖ в занятое (несвободное) время нацелена на восстановление и оздоровление студента после учебы. Сон, питание,

личная гигиена, время и энергия, затрачиваемые на дорогу в вуз и обратно, разного рода временные работы в целях пополнения бюджета и т.д. – главные составляющие внеучебного (занятого) времени. Занятое время студентов не должно быть бесконечно продолжительным. Наоборот, задача состоит в том, чтобы все важные и неотложные задачи и проблемы выполнялись в разумно-сжатые сроки, чтобы студент находил для себя несколько часов свободного времени [3].

Свободное время – это время творческой деятельности, самообразования, активной спортивной подзарядки своего организма, общения, отдыха, период самосовершенствования [1].

Однако основное время становления личности будущего квалифицированного специалиста – это посещение лекций, семинаров, практических и лабораторных занятий, практики, сдача зачетных и экзаменационных сессий. Различные виды деятельности включены в недельную нагрузку студентов, такие как аудиторные и внеаудиторные занятия, самостоятельные работы, контрольные мероприятия и т.д. Все это требует от студентов высокой сосредоточенности, выносливости, работоспособности, а также хорошего и крепкого здоровья [3].

В последнее время доля физического труда уменьшается, а умственного – возрастает. Люди, которые больше работают умственно, во время своей трудовой деятельности, не получают необходимой физической нагрузки. Но без соответствующей двигательной нагрузки человек обязательно столкнется с проблемами, связанными со здоровьем. Это означает, что производственные обстоятельства будут принуждать современного человека (в том числе студентов) основательнее овладевать нормами и правилами ЗОЖ [2].

Для формирования физической культуры личности студента, сохранения и укрепления здоровья, повышения его работоспособности необходим оптимальный режим двигательной активности. В исследованиях ученых среднее соотношение динамического и статистического компонентов жизнедеятельности студентов в период учебной деятельности равен 1:3, по энергозатратам этот показатель достигает уровня 1:1, а во внеучебное время, соответственно, 1:8 и 1:2. Нарушение режима двигательной активности у молодых людей может вызвать различные патологии [5].

Таким образом, можно выделить несколько аспектов, на которые стоит обратить внимание учебным учреждением для того, чтобы роль физической культуры и спорта повышалась и была актуальной для лиц, которые проходят обучение (студенты):

1. Активная поддержка различных спортивных движений, которые помогают студентам укрепить свое здоровье при помощи спорта и улучшить свои теоретические знания, в области физической культуры.
2. Активная поддержка со стороны академии и каких-либо иных учреждений, а также государственных органов в облегчении участия студентов в Спартакиадах, Олимпиадах, чемпионатах и иных спортивных мероприятиях.
3. Целенаправленный подход к процессу обучения и интеграции каждого студента в процесс физической культуры и спорта.
4. Формирование у студентов физически развитого тела, здорового мышления в области личного здоровья, его укрепления и поддержания в соответствующей форме.
5. Пропаганда здорового образа жизни среди студентов, которая необходима для формирования правильного представления о своем здоровье [1].

Заключение. Формирование физической культуры личности рассматривается нами как целенаправленный процесс, характеризующийся уровнем ее образования в сфере физической культуры, оптимальной физической подготовленностью, здоровым образом жизни, активностью в видах и формах физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности и учитывающий индивидуальные особенности каждого человека, его мотивацию, уровень готовности, стремления быть гармонично развитым и здоровым [4].

Литература.

1. Евсеев, Ю.И. *Физическая культура: учеб. пособие/ Ю.И. Евсеев.* – Ростов н/Д, 2002. – 384 с.
2. Краснов, И.С. *Пути формирования здорового образа жизни студентов/ И.С. Краснов // Вопросы физического воспитания студентов. XXVIII.* – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2003.–
2. *Материалы к заседанию Государственного совета Российской Федерации по вопросу «О повышении физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян».* URL: <http://docs.cntd.ru/document/901808362> (дата обращения: 07.04.2022).
3. *Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича.* – М.: Гардарики, 2000. – 374 с.
4. *Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта/Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.* – М.: Академия, 2003. – 480 с.

УДК 796.011.1

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Балалаева Э.В., Слободзян Г.В., научный руководитель Гичевский А.В.

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

Физическая культура стала неотъемлемой частью в жизни каждого человека в отдельности и общества в целом. Двигательная активность способствует укреплению и оздоровлению физического и психологического здоровья. Благодаря здоровому образу жизни происходит гармоничное развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств человека.

На основании статистических данных, специалисты сделали вывод о том, что с каждым годом интерес к занятиям физической культуры у многих студентов высших учебных заведений планомерно снижается и находится в прямой зависимости от курса обучения: у студентов последнего года обучения уровень физического здоровья становится значительно ниже в сравнении с началом обучения. У многих студентов наблюдается неудовлетворительная физическая подготовка, негативное отношение к занятиям физической культуры, у них отсутствуют потребность в занятиях спортом, стремление улучшить свою физическую подготовку и физкультурную грамотность.

Учащиеся недостаточно знают цели и задачи физического образования, спорта, двигательной реабилитации. Поэтому вопрос о том, как научить студентов постоянно заботиться о своем здоровье, заинтересовать их регулярно применять формы и методы физического воспитания в повседневной жизни, все еще является актуальным. Необходимо заложить основные понятия физической культуры студента в широком понимании, привить навыки здорового образа жизни и потребности к занятиям физической культурой и спортом, а также – повысить двигательные качества и физическую подготовленность студентов.

Хорошо изучена роль физической активности в создании благоприятных условий для осуществления психической деятельности человека. Она выступает как средство снятия отрицательных эмоциональных воздействий и умственного утомления, активно стимулирует интеллектуальную деятельность. В результате занятий физическими упражнениями улучшается мозговое кровообращение, активизируются психические процессы, обеспечивающие восприятие, переработку и воспроизведение информации. В подтверждении этого имеются многочисленные данные о том, что под влиянием физических упражнений увеличивается объем памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение интеллектуальных задач, убыстряются зрительно–двигательные реакции.