

НЕОБХОДИМО ЛИ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЛЯ ОБРАЗОВАНИЯ

Брановицкая В.В., научный руководитель **Галлер В.Н.**

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

Введение. Физическое воспитание как обязательный для посещения предмет, введен в образовательную систему с 20 века. Физические нагрузки полезны взрослому организму. Данный предмет помогает в наборе мышечной массы. Это полезно для лучшего координирования и развивает моторику. Физическое воспитание развивает не только тело, но и разум, воспитывает упорство в взрослеющем сознании. Физическое воспитание помогает мозгу понизить загруженность и уровень стресса. Физические нагрузки полезны для образования, тем, что после них улучшается концентрация и внимательность.

Материалы и методы исследования. Собственные наблюдения, опыт с использованием пульсометра и опрос студентов.

Результаты исследования. Физическое воспитание в учреждениях образования было введено как обязательный предмет не так давно, всего в 1923 г. Уроки физкультуры стали укреплением здоровья, помощью в развитии растущего организма, правильному формированию мышц, осанки и походки [4].

Школьные занятия физкультурой приобщают детей к ведению здорового образа жизни, тренируют волю, и способны раскрыть врождённый талант к какому-либо виду спорта. А в свою очередь мир профессионального спорта учит ставить цели и добиваться их. Это воздействие проявляется не только на физическом уровне, но и влияет на психологическое состояние, его самосознание, формирует организаторские навыки, воспитывает характер, являясь при этом простым и доступным средством физического воспитания с широким диапазоном воздействия.

Влиянию физической активности на мозг и организм человека в целом посвящены исследования Джастина Робса, Роберта Кеннисона, Годда Эсторино, Лоренцо Кольцато, Жюстина Паннекока. Ими, и не только, научно было доказано положительное влияние спорта на мозг и интеллектуальную деятельность [2].

Физические упражнения, даже их минимальное количество, занятие растяжкой, кроссфит, ходьба, даже рутинные дела по дому, такие как мытье посуды улучшит ваше настроение и дают мозгу время обработать информацию сложную для усвоения, и расслабиться. Так как во время физических упражнений организм активно увеличивает выработку дофамина, серотонина и эндорфина для того, чтобы справиться с нагрузкой. Он снижает уровень тревожности, способствует ощущению удовольствия, воздействует на нейроны различных нервных центров [1].

При физической активности кровь равномерно проходит по всему организму, поступая не только в мышцы, задействованные в выполняемом упражнении, но и в мозг обогащая его кислородом. Чем чаще и глубже человек дышит, тем больше кислорода поступает в кровоток. Это было проверено в частном эксперименте замеряя данные до тренировки и после пульсометром.

Спорт способствует образованию нервных клеток в головном мозге, которые как раз и отвечают за нашу память и мышление. Но главное — благодаря активным занятиям спортом в определённых отделах мозга идёт нарастание клеток. Если быть точнее в гиппокампе он участвует в механической памяти и эмоциональных реакциях [5].

Если учитывать исследования учёных, можно сделать вывод что занятия спортом: увеличивают концентрацию внимания, понижают уровень стресса и улучшают память. При этом способствуют здоровому построению мышц.

Если брать во внимание заинтересованность данным предметом у студентов и сравнивать с учениками школ, то в процентном соотношении в школе чаще посещается данный предмет. Это говорит о том, что с возрастом человек становится более ленивым. Также с первого класса мы учимся прогуливать данный предмет, так как за отсутствие на нём меньше ругают, тем самым взрослые не гласно, но поощряют данное поведение. С временем мы привыкаем к тому, чтобы всеми силами избегать данный предмет. Такая тенденция продолжает проследиваться и в сравнении первокурсников и студентов четвертого курса [3].

Я попыталась сравнить не только саму посещаемость данного предмета разными возрастными группами. Я взяла разных знакомых мне людей, в целом 30 человек, и провела среди них опрос. По результатам моего опроса я выяснила что: 8 человек не посещают пары по физкультуре, так как состоят в спортивных секциях. 1 человек состоит в ЛФК группе и вообще не посещает данный предмет. 5 человек посещают и физкультуру как предмет в учебном заведении и дополнительно тренажёрный зал в свободное время. 3 человека помимо посещения физкультуры с утра выполняют зарядку и по возможности дополнительно выполняют не сложные физические нагрузки. 13 человек не выполняют ничего дополнительно для оздоровления организма кроме посещения обязательного предмета физическая культура. Если сравнивать результаты этих групп людей в успеваемости по программе обучения в академии, то можно точно заявить, что у группы из 8 и группы из 5 человек средняя успеваемость, но больше работ которые они делают по собственному желанию не по программе и участвуют в научных конференциях. Человек, который вовсе не посещает данный предмет успеваемость выше, как и уровень стресса и недовольство всем, что его окружает. У него заметны частые вспышки гнева. Группа из 3 человек выполняющих зарядку утром заметно быстро и легко пробуждаются с хорошим настроением, это им помогает в хорошей концентрации на занятиях. Оставшаяся группа людей, которые посещают только обязательные занятия физкультурой, у них не заметны никакие видимые нарушения в поведении, таких как вспышки агрессии или срывы из-за нагрузки, также не наблюдается высокая и низкая успеваемость. Данные показатели указывают на необходимость данного предмета в образовании.

Предмет физическая культура является необходимым, даже, казалось бы, совсем не связанным с ним в ветеринарном образовании. В первую очередь необходимость данного предмета проявляется в том, что в период обучения будь это академия, университет или колледж. Предметов становится больше и в случаи не успевания по программе, человек может лишиться не только стипендии, что значило бы лишение средств на существование, но и потерю самого места обучения. Родители далеко и их поддержка не так ощутима, как в школьное время, приходится учиться жить самостоятельной жизнью. Это все приводит к стрессам и чрезмерной мозговой загруженности. Но как уже было сказано немного разгрузить голову, расслабиться, забыть о тревогах помогают физические нагрузки, и особенно занятие тем видом спорта, который приносит удовольствие.

Заключение. Исходя из моих наблюдений можно сделать вывод, что физическое воспитание в учреждениях образования, является одной из важнейших частей этого образования. Так как в случаи его отсутствия человек не сможет быстро и легко как с наличием физической активностью переключится и дать мозгу время перезагрузится. Мозг не сможет работать на 100%, уровень стресса и тревоги будет увеличиваться быстрее. В итоге перегруженный информацией человек становится раздражительным, и даже не в состоянии запомнить имя нового знакомого.

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 619:614.48

ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Васильева А.А., научный руководитель **Недосеков Ю.В.**

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

Ни для кого не секрет, что здоровье является залогом успешной жизни любого человека. К сожалению, многие забывают про существование спорта и физических упражнений в погоне за хорошей учебой, работой и другими обязанностями, что не есть хорошо.

Не даром говорят: «В здоровом теле – здоровый дух» ведь это на самом деле так и есть, потому что состояние нашего здоровья определяет наш сегодняшний и завтрашний день, то, какое у нас будет настроение, самочувствие.

Довольно остро стоит проблема здоровья студентов, так как в большинстве своем они в полной мере подвергаются стрессу, в связи с переездами, сменой места жительства, сессией, написанием курсовых работ – много что может расшатать нервную систему и вызвать ослабление иммунитета.

Хотелось бы облегчить состояние студентов, и я хотела бы предложить Вам такую мысль о внедрении в программу физической культуры такой вид спорта как плавание.

Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта во многих странах мира (США, Австралия, Германия, Россия).

Плавание является одним из важнейших звеньев в системе закаливания и физического воспитания любого человека. Постоянный контакт с водой закаливает, является лучшим средством профилактики простудных заболеваний, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости. Во время плавания создаются прекрасные условия для улучшения работы системы органов кровообращения: увеличивается количество кислорода, поглощаемого всеми органами и тканями организма, усиливается венозный отток от ног, сокращаются почти все мышцы тела. Плавание развивает дыхательную и сердечно-сосудистую системы и в значительной степени укрепляет весь организм.

Что представляет собой плавание? Это физическое действие, означает умение человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи. Бывают различные способы плавания, однако лишь немногие из них имеют практическое значение. Наиболее известны и широко применяются четыре спортивных способа плавания: кроль на груди, кроль на спине, дельфин (баттерфляй) и брасс. Другие способы плавания к настоящему времени утратили свое спортивное значение. При обучении и тренировке в плавании применяются разнообразные плавательные упражнения, которые, по существу, также являются способами плавания.

Как учебный предмет плавание представляет собой область знаний, изучающую законы взаимодействия тела человека с водой. Изучение этих законов вызвано необходимостью