

Литература.

1. Миронова, Е. Н. *Основы физической реабилитации: учеб-метод. пособие для студ. высш. учеб. заведений* / Е.Н. Миронова. – М.: МОО «Академия безопасности и выживания», 2016. – 257 с.
2. Башкиров, В. Ф. *Профилактика травм у спортсменов* / В.Ф. Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 178 с.
3. Макмаон, П. *Спортивная травма: диагностика и лечение.* / П. Макмаон. Научный редактор В.В. Уйба. Пер. с англ. – М.: «Практика», 2011. – 366 с.

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Головач К.С., научный руководитель **Шеварновский В.В.**

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

Введение. Одной из главных задач высшего учебного заведения является сохранение и укрепление здоровья студентов. К основным факторам, негативно влияющим на состояние здоровья учащихся, следует отнести нарушение режима дня и принципов рационального питания, наличие вредных привычек, увеличение чрезмерных стрессовых нагрузок, а также снижение уровня физической подготовленности и физического развития. Установлено, что регулярные и умеренные физические нагрузки укрепляют не только физическое, но и психическое здоровье студентов, имеют воспитательное значение, так как способствуют выработке выдержки, стойкости, укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели. Таким образом, целенаправленное приобщение подрастающего поколения к культуре физической активности, способствующей процессу развития здорового образа жизни, в настоящее время приобретает особую актуальность.

Материалы и методы исследования. Материалами исследования явились интернет-ресурсы, а также данные анкетирования студентов УО ВГАВМ. Объект исследования – студенты 1-4 курсов факультета ветеринарной медицины в количестве 100 человек. В исследовании были использованы методы анкетирования и математической обработки данных.

Результаты исследований. По результатам анкетирования установлено, что лишь 52% опрошенных определены в основную группу. Остальные студенты по медицинским показаниям имеют подготовительную и специальную медицинскую группы (16 и 28% соответственно), 4% респондентов рекомендованы занятия лечебной физической культурой. Большинство учащихся (71%) регулярно посещает занятия по дисциплине. Помимо учебных занятий студенты посещают спортивные секции академии (10%) и тренажерные залы города Витебска (10%), а также занимаются самостоятельно, составляя индивидуальные комплексы упражнений (32%). Однако у 48% опрошенных физические нагрузки ограничиваются стенами высшего учебного заведения.

Реальный объем двигательной активности студентов не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения, что приводит к ежегодному увеличению числа юношей и девушек, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Из 100 респондентов 44 оценивают уровень своей физической подготовки как удовлетворительный, 36 – как средний, 12 – как низкий, и лишь 8 студентов находят себя в отличной физической форме.

Учащиеся осознают значимость физической активности для людей с хроническими заболеваниями. 60% респондентов уверены в необходимости занятий физическими

упражнениями для данной категории. И это не бесосновательно, ведь многие исследования подтверждают, что регулярные умеренные физические нагрузки помогают предотвратить развитие диабета, уменьшают риск развития остеопороза и других «болезней цивилизации». Среди студентов академии лишь 23% признают наличие хронических заболеваний, 58% их не имеют, оставшиеся 19% затрудняются в ответе на данный вопрос.

Физическая культура, ее целенаправленные методы физического и психического воздействия на молодой организм значительно сокращают сроки адаптации, восприятия, переработки и усвоения объемного материала учебных дисциплин, форм и видов обучения. Установлено, что студенты, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, обладают лучшим физическим развитием и учатся лучше. Также регулярные занятия спортом способствуют укреплению иммунитета, а, следовательно, улучшают самочувствие и снижают риск развития инфекций в периоды сезонных подъемов заболеваемости. Проведенное анкетирование подтверждает осведомленность студентов о данных преимуществах занятия физической культурой.

Заключение. Исследование показало, что студенты академии осознают значимость физических нагрузок в сохранении и укреплении как физического, так и ментального здоровья, а также в развитии умственных способностей. Высока эффективность средств физической культуры и спорта в борьбе с наркоманией, алкоголизмом, курением и правонарушениями, особенно среди молодежи. С целью мотивации учащихся заниматься спортом и повышать физическую активность необходимо разрабатывать новые методики занятий по дисциплине и совершенствовать оснащенность кафедры физического воспитания и спорта необходимым инвентарем. Рекомендовано проведение различных спортивных мероприятий, способствующих созданию и поддержанию командного духа, а также развитию здоровой конкуренции; проведение профилактических бесед с целью повышения заинтересованности студентов в заботе о собственном здоровье.

Литература.

1. Сучков, А. К. Курс лекций «Физическая культура»: учебно-методическое пособие / А. К. Сучков, В. В. Шеверновский, Е. И. Мартынова. – Витебск: ВГАВМ, 2017. – 68 с.

2. Физическая культура как фактор укрепления здоровья студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-kak-faktor-ukrepleniya-zdorovya-studentov/> – Дата доступа: 23.03.2024.

3. 50 поводов заниматься спортом [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://lifehacker.ru/special/sport/> – Дата доступа: 23.03.2024.

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ФАКТОР ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАЦИИ И ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ

Голуб В.С., Кутовская М.А., научный руководитель Писчик И.И.
УО «Бобруйский государственный аграрно-экономический колледж»,
г. Бобруйск, Республика Беларусь

Важнейшей социальной задачей государственного значения и масштаба в Республике Беларусь является формирование стиля здорового образа жизни у населения. Здоровый образ жизни – это стиль жизни, способный обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья населения, это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности, продление творческого долголетия. Следует отметить, что наиболее значимой социальной группой в вопросе пропаганды и информирования о важности активного и здорового образа жизни является молодежь: дети, подростки школьного возраста, студенты. Именно в этот период