

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

происходит формирование системы ценностей человека, становление его в морально-нравственном плане, закрепление здоровья. Как показывает статистика, молодежь остается наиболее подверженной негативному влиянию вредных привычек.

Актуальность: Последствия Чернобыльской катастрофы испытывает на себе уже не одно поколение белорусов. С каждым годом растёт число учащихся, страдающих какими-либо эндокринными заболеваниями. Отсутствие физической активности, несбалансированное питание вредными продуктами, недостаточное пребывание на свежем воздухе – всё это влияет на здоровье человека, а тем более на здоровье учащегося и его растущий организм. Мы живём в век информационных технологий, во время существования огромного количества заводов и фабрик, которые есть почти в каждом городе, но, к сожалению, не у всех людей есть возможность сменить место проживания, чтобы оказаться в более благоприятных экологических условиях. Именно поэтому, следует придерживаться здоровых правил для охраны собственного организма. Один из главных приоритетов государственной политики Беларуси – сохранение и укрепление здоровья нации, поскольку это ключевое условие для реализации потенциала страны. Именно здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и учебе, обеспечивающая гармоническое развитие личности.

Цель исследования: донести до учащихся всех отделений нашего колледжа мысль о необходимости восприятия культуры физического воспитания и обосновать потребность в здоровом образе жизни.

Объект исследования: обучающиеся УО «БГАЭК».

Предмет исследования: здоровый образ жизни учащихся УО «БГАЭК».

Задачи:

1. Изучить политику государства в области пропаганды здорового образа жизни.
2. Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры.
3. Выявить факторы, помогающие вести здоровый образ жизни.
4. Написать сценарий кураторского часа на тему “Мой выбор - ЗОЖ!”

Гипотеза: если выявить влияние физической культуры на формирование здорового образа жизни, то можно будет дать практические рекомендации по повышению мотивации к ведению здорового образа жизни.

Методы исследования:

1. Реферирование – краткое письменное содержание изучаемого научно-методического материала.
2. Анкетирование учащихся УО “БГАЭК”.
3. Анализ и синтез научно- методической литературы.
4. Рекомендации.

Теоретическая значимость: учащиеся, а также их родители, просмотрев нашу работу, возможно, задумаются над своим образом жизни.

Практическая значимость: нашу исследовательскую работу можно использовать на уроках биологии и ОБЖ при прохождении темы «Здоровый образ жизни», а также на кураторских часах.

Всестороннее развитие физической культуры и спорта – один из приоритетов социальной политики нашего государства. В республике действует Государственная Программа развития физической культуры и спорта. Ее цель – дальнейшее развитие физической культуры и спорта как составляющей социальной политики нашего государства, направленной на укрепление здоровья нации. Основными задачами Программы являются: дальнейшее развития физической культуры и спорта, повышение эффективности функционирования системы физического воспитания населения, усиление массовости физкультурно-оздоровительного движения в стране, обеспечение эффективной подготовки спортсменов и т.д.

Государственная политика в области физической культуры и спорта направлена на укрепление здоровья нации, физическое развитие, повышение творческого долголетия и

продление жизни каждого гражданина страны. Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют правильному формированию растущего организма детей и подростков, повышению их функциональных возможностей.

Современная наука давно доказала, что здоровье человека лишь на 15 – 20 % зависит от генетической предрасположенности, 10 – 15 % приходится на качество работы учреждений здравоохранения, 20 – 25 % – на состояние окружающей среды. Главную же роль (50 – 55 %) играют условия и образ жизни самого человека.

В то же время, активный и здоровый образ жизни во всем мире ведут менее 30 % молодежи, а более 60 % и вовсе практически не занимаются физической культурой. Важнейшим аспектом образа жизни является **здоровый образ жизни** – это такая организация учебы, труда, отдыха, творческого самовыражения, отправления культурных и физиологических потребностей человека, которые обеспечивают ему выполнение биосоциальных функций, физическое и психическое здоровье, активное долголетие и, в конечном счете, гармоничное развитие личности во всех возрастных периодах. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, выбирать соответствующую будущую профессию, достигать задуманных целей, преодолевать трудности, развивать гармоничную и здоровую личность. Крепкое здоровье, разумно сохраняемое, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую, полноценную и активную жизнь.

В нашем колледже ежегодно проходит традиционная “Неделя здоровья”, приуроченная к началу учебного года.

В этой связи регулярными стали мероприятия в различных форматах: круглый стол с врачом - валеологом, беседы с психологами, подростковыми наркологами, представителями отдела общественного здоровья, специалистами отделения гигиены детей и подростков. Мы имеем возможность очно или заочно получить консультации по вопросам профилактики ВИЧ/СПИД и многое другое. Заслуживает внимания организация спортивных игр учащихся под девизом” За здоровую нацию!”, круглогодичной спартакиады” За здоровый образ жизни!”. Большой популярностью пользуются соревнования по хоккею” Золотая шайба” на приз Президента Республики Беларусь, по футболу” Кожаный мяч”, массовые городские и областные соревнования по различным видам спорта” Молодежь и спорт — едины”, зимний спортивный праздник” Бобруйская лыжня” и многие другие.

Мы провели анкетирование среди учащихся всех отделений УО «Бобруйский аграрно-экономический колледж» по специальностям: «Программное обеспечение информационных технологий», «Бухгалтерский учет, анализ и контроль», «Промышленное и гражданское строительство», «Правоведение» по теме: “Что значит спорт в жизни человека?” Самые интересные ответы учащихся мы хотели бы привести в нашей исследовательской работе:

✓спорт — это неотъемлемая часть здорового образа жизни, им занимаются ради собственного удовольствия и ради пользы для здоровья;

✓спорт — это хорошее физическое здоровье и отличная координация;

✓спорт требует непрерывной напряженной работы, что приводит в тонус организм и мышцы нашего тела;

✓это хороший способ укрепить сердечно-сосудистую систему во время работы на выносливость и силу;

✓спорт — это правильная и хорошая координация, позволяет мне лучше сосредотачиваться на определенных вещах. Это будет полезно не только в спорте, но и в моей повседневной деятельности;

✓спорт — это хорошая физическая форма. Многие ребята жалуются, что у них нет достаточно времени для тренировок, из-за чего они прибавляют лишние килограммы;

✓спорт — это дисциплина;

✓спорт — это снятие стресса и депрессии;

✓спорт — это социализация;

Мы также разработали сценарий для кураторского часа, который апробировали под руководством нашего куратора.

Заключение. Каждый человек обязан заботиться о своем здоровье. Без этого важного жизненного фактора трудно представить полноценную жизнь счастливого современного человека.

Формирование здорового образа жизни зависит исключительно от воли и желания каждого.

Полное благополучие, физическое и социальное, умственное и духовное, напрямую влияет на здоровье и полноценное исполнение социальных функций и является важнейшей составляющей здорового образа жизни.

Роль здорового образа жизни в современной жизни неоспорима. Человек здоровый до глубокой старости остается молодым и активным, полноценно. Если наши учащиеся хотя бы частично будут следовать эти правилам и законам, то проделанная нами работа проведена не зря.

Литература.

1. Апанасенко, Г.Л. *Эволюция биоэнергетики и здоровья человека* / Г.Л. Апанасенко. – СПб.: МГП «Петрополис», 2022. – 123 с.

2. Глиненко, В.М. *Здоровый образ жизни студента: практикум для студентов медицинских и физкультурно-спортивных высших учебных заведений* / В.М. Глиненко [и др.]. – М.: ГОУ ВПО МГМСУР, 2010. – 209 с.

3. Панкратьева, Н.В. *Здоровье – социальная ценность: Вопросы и ответы* / Н.В. Панкратьева, В.Ф. Попов, Ю.В. Шиленко. – М.: Мысль, 2020. – 236 с.

4. Раевский, Р.Т. *Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов* / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский; под общ. ред. Р.Т. Раевского. – Одесса: Наука и техника, 2008. – 556 с.

5. Фурманов, А.Г. *Здоровый образ жизни. 15 уроков по профилактике вредных пристрастий: метод. пособие* / А.Г. Фурманов, Ю.Н. Князев. – Минск: Тесей, 2003. – 60 с.

УДК 796

МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМ

Горячев Д.С., научный руководитель **Шеверновский В.В.**

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

Реабилитация – это комплекс мероприятий, направленный на восстановление здоровья, устранение негативных последствий перенесенных болезней, операций, травм.

В ходе спортивных тренировок, состязаний и других мероприятий есть шанс получить травму, в связи с несчастными случаями, неосторожностью и высокими нагрузками в разных видах спорта. 5% всех травм в мире составляют спортивные травмы. К наиболее распространенным можно отнести растяжения мышц, разрывы связок, вывихи и переломы. Также медицинская классификация включает и тяжесть травм, которая варьирует от легкой, до тяжелой.

После получения травм спортсмен должен получить незамедлительную квалифицированную медицинскую помощь. Профессиональные врачи должны осмотреть пострадавшего и убедиться, что его жизни ничего не угрожает. Далее они должны составить индивидуальную программу восстановления организма, основанную на особенностях физиологии, тяжести полученных травм, а также их возможных осложнений, и целевом виде спорта. Данный процесс невероятно трудоемкий, так как специалистам нельзя допустить