

упор на сложные углеводы, чьи свойства наполняют тело необходимой энергией. Также потребление белков поможет в строительстве мышечной массы. А вот из-за жиров может появиться чувство тяжести, поэтому с ними следует повременить [3].

*Выводы.* Таким образом, рассматривая все вышеперечисленные факты, можно убедиться в том, что здоровый образ жизни является ключом к счастью и долголетию.

### **Литература.**

1. Сколько калорий нужно употреблять в день? // «Сибирское здоровье». 1996. [Электронный ресурс]: <https://ru.siberianhealth.com/ru/blogs/pitanie/skolko-kaloriy-nuzhno-upotrebyat-v-den/> – Дата доступа: 02.03.2024.

2. Что такое БЖУ? // Здоровье. 2021. [Электронный ресурс]: <https://sport24.ru/news/zozh/2021-03-27-belki-zhiry-i-uglevody---sootnosheniye-bzhu-dlya-pokhudeniya-raschet-dlya-zhenshchin> – Дата доступа: 11.03.2024.

3. Питание при тренировках. // Питание. 2023. [Электронный ресурс]: <https://spiritfit.ru/blog/pitanie/pitanie-pri-trenirovках/> – Дата доступа: 11.03.2024.

УДК 796

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ**

**Петрушенко Я.М.,** научный руководитель **Тонкоблатова И.В.**  
УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,  
г. Гродно, Республика Беларусь

Физическая культура играет важную роль в формировании здорового образа жизни у учащихся в Республике Беларусь. Неизмеримо увеличилось значение физической культуры в сфере образования в последние годы. Это связано с тем, что в наше время резко уменьшилась доля физического труда на производстве и в повседневной жизни, и одновременно усилилось влияние на организм неблагоприятных условий — загрязнения окружающей среды, в частности в промышленных городах, нерационального питания, стрессов [1].

Большое внимание уделяется занятиям физической культуры у учащихся в школах. Физическая культура включена в программу дошкольного образования и направлена на развитие моторики, координации движений, укрепление здоровья и формирование навыков в области физической активности. В начальной школе физкультура помогает детям развивать физические навыки, укреплять здоровье, формировать основы здорового образа жизни и развивать социальные навыки через совместные занятия спортом. В средней школе физическая культура играет важную роль в формировании физической подготовки, укреплении здоровья, развитии спортивных навыков и формировании здоровых привычек, которые могут сопровождать человека на протяжении всей жизни.

Рассматривая физическую культуру в высших учебных заведениях, можно сказать, что физическая культура помогает студентам поддерживать физическую форму, справляться со стрессом, улучшать работоспособность и общее самочувствие.

Особенностью занятий физической культуры в высших учебных заведениях является возможность самостоятельного определения форм, методов, видов и средств физкультурно-спортивных занятий, выбирая которые, зачастую приходится учитывать различные составляющие: внешние и внутренние условия, интересы, вкусы и потребности учащихся; все это, разумеется, проводится в соответствии с утвержденными государственными образовательными стандартами и нормативами физической подготовленности [2].

Физкультурно-спортивные занятия могут включать в себя различные виды и методы, такие как: аэробные упражнения – такие как бег, плавание, велосипед, танцы, которые

улучшают кардиоваскулярную систему, выносливость и общее физическое состояние; силовые тренировки – поднятие тяжестей, отжимания, пресс, которые способствуют укреплению мышц, улучшению силы и выносливости, гимнастика – комплекс упражнений для развития гибкости, координации движений и улучшения пластики тела; йога и пилатес – направления, которые помогают улучшить гибкость, сосредоточение, укрепить мышцы и улучшить общее физическое и психическое состояние; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол и другие виды спорта, которые развивают координацию движений, скорость реакции, командный дух и социализацию. Эти виды занятий могут проводиться с использованием различных средств, таких как тренажеры, гантели, эспандеры, мячи, скакалки и другие специальные оборудования.

Физкультурно-спортивные занятия положительно влияют на человека во многих аспектах: улучшение физического здоровья – укрепление сердечно-сосудистой системы, повышение выносливости, улучшение общего состояния организма; психологическое благополучие – снижение стресса и тревожности, улучшение настроения и самочувствия; улучшение физической формы – уменьшение лишнего веса, укрепление мышц и суставов; развитие социальных навыков – участие в командных играх способствует развитию коммуникативных навыков и способности работать в коллективе; повышение самооценки и самодисциплины – достижение результатов в физических упражнениях способствует уверенности в себе и развитию самоконтроля.

Таким образом, физическая культура играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни у учащихся в Республике Беларусь, способствуя улучшению физического и психологического благополучия обучающихся. Регулярные физкультурно-спортивные занятия имеют множество положительных эффектов на человека и способствуют его общему физическому и психологическому благополучию. Очень важно, чтобы каждый человек в нашей стране, активно занимался физической культурой и спортом. Поэтому очень важно продвигать спорт так, чтобы все были вовлечены в здоровый образ жизни. Для высокого уровня здоровья, наше государство делает всё необходимое, при помощи внедрения физической культуры в образовательный процесс [3].

#### **Литература.**

1. Спорт // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://president.gov.by/ru/belarus/social/sport>. Дата доступа: 15.03.2024
2. Общая характеристика сферы физической культуры и спорта в Республике Беларусь, анализ её развития // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://studopedia.ru/7\\_90344\\_obshchaya-harakteristika-sferi-fizicheskoy-kulturi-i-sporta-v-respublike-belarus-analiz-ee-razvitiya.html](https://studopedia.ru/7_90344_obshchaya-harakteristika-sferi-fizicheskoy-kulturi-i-sporta-v-respublike-belarus-analiz-ee-razvitiya.html). Дата доступа: 15.03.2024
3. Бароненко, В. А. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – Екатеринбург: УГТУ, 2001. – 286 с.

УДК 796.02

## **ВНЕДРЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ: ПРЕИМУЩЕСТВА, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

**Питоленко И.Г., научный руководитель Васильев А.А.**

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

Физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью нашей жизни, и с развитием технологий этот сектор также стал активно внедрять инновации. С многими такими инновациями мы уже знакомы, встречаем или используем в повседневной жизни, однако не везде можно встретить их внедрение в учебные процессы физкультурной