

Именно спорт является одним из самых распространенных способов профилактики и борьбы со стрессом. В процессе эволюции у человека выработались некоторые поведенческие модели реагирования на стресс. Физиологическая реакция представляет собой выброс адреналина и подготавливает человека к бегству или борьбе. Но в наше время организм не может использовать выделившуюся энергию в соответствии с ее изначальным назначением, что увеличивает степень его утомления и износа. Занятия физической культурой позволяют целенаправленно использовать эту энергию, защищая организм от истощения. Именно поэтому, с физиологической точки зрения, физическая активность играет важную роль в преодолении стресса, что позволяет использовать эту энергию безопасно.

Физические упражнения помогают укрепить здоровье и способствуют развитию защитных механизмов регуляции функционального состояния, а также совершенствованию профессионально значимых психологических и физиологических функций и качеств, эффективному восстановлению измененного функционального состояния. В борьбе со стрессом могут помочь различные виды спорта.

Наиболее популярными и эффективными являются: плавание, йога, бег, спортивные игры гимнастика и т. д. Для профилактики состояния стресса целью занятий должно быть не столько развитие силы, сколько тренировка сердечно-сосудистой системы и дыхания, развитие способности эффективно усваивать кислород. Также во время выполнения упражнений нужно периодически изменять четыре фактора: тип, частоту использования, длительность и интенсивность упражнений. Помимо этого, следует тренироваться 3–4 раза в неделю по 30–45 минут, а в остальные дни можно ограничиться утренней зарядкой. Стоит отметить, что характер используемых физических упражнений должен соответствовать образу жизни и физическим возможностям студента.

Выводы.

В качестве средства борьбы со стрессом может быть использована практически любая физическая активность. Чтобы не нанести вред организму, следует правильно регулировать нагрузку. После тренировки у студента обязательно должны оставаться силы, он не должен ощущать изнеможение. Спорт – это лучший способ справиться со своими комплексами и, как следствие, победить стресс.

Литература.

1. Бодров, В. А. *Психологический стресс: развитие и преодоление* / В. А. Бодров. – Москва: ПЕР СЭ, 2006. – 525 с.
2. Селье, Г. *Стресс без дистресса* / Г. Селье. – Москва: Прогресс, 1982. – 127 с.

УДК 796

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДЛЯ СТУДЕНТОВ И ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЕТЕРИНАРНОГО СПЕЦИАЛИСТА

Терещенко В.А., научный руководитель **Щуко В.М.**

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

В настоящее время от студентов требуется более усердная и эффективная работа над собой. Уровень здоровья студентов в последнее время резко снизился, увеличилось количество студентов с отклонениями в здоровье и освобождённых от занятий по физической культуре. Поэтому физическая подготовленность и здоровье студентов – несомненно один из важнейших элементов физического здоровья.

Кодекс Республики Беларусь "Об образовании" дает большие возможности для понимания значимости физической культуры для студентов и помогает увидеть в новом свете воспитательные, образовательные, оздоровительные и другие функции.

Настоящий Закон определяет правовые и организационные основы деятельности в сфере физической культуры и спорта, направлен на создание условий для развития физкультурно-оздоровительной и спортивно – массовой работы, а также для проведения спортивных мероприятий и участия в них спортсменов (команд спортсменов).

Методологический комплекс исследований включал следующие общенаучные методы: контент– анализ, изучение, обобщение.

Физическая культура является важной частью высшего образования. Физическую подготовку нужно рассматривать как качественную меру воздействия на личность будущего специалиста, результаты которой повлияют на ее профессиональную компетенцию.

Физическая культура – это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Спорт – составная часть физической культуры, а также средство и метод физического воспитания, система организации и проведения соревнований по различным комплексам физических упражнений и подготовительных учебно-тренировочных занятий. Исторически сложился как особая сфера выявления и унифицированного сравнения достижений людей в определённых видах физических упражнений, уровня их физического развития.

Спорт в широком смысле охватывает собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней (спортивную тренировку), специфические социальные отношения, возникающие в сфере этой деятельности, её общественно значимые результаты.

Спорт и физическая культура – это часть общей культуры общества, которая способствует сохранению и укреплению здоровья человека, его физическому развитию и формированию здорового образа жизни.

Социальная ценность спорта заключается в том, что он представляет собой фактор, наиболее действенно стимулирующий занятия физической культурой, способствует нравственному, эстетическому воспитанию, удовлетворению духовных запросов, является одной из наиболее массовых форм дружеских интернациональных связей. С помощью физической культуры и спорта создается развитая личность. Они помогают активизировать все ресурсы организма для достижения высоких целей, а также улучшают работоспособность организма. На занятиях по физической культуре стоит главная задача: укрепления и сохранения здоровья которую решают с помощью: физических упражнений и двигательной активности.

Проведя опрос 30 студентов 4 курса факультета ветеринарной медицины, которые постоянно занимаются физической культурой и спортом, было выявлено что у них повышается уверенность в себе и в своих силах, формируется стабильный режим дня, повышается иммунитет и как следствие высокий жизненный тонус, также исследования показали, что у них развита высокая стрессоустойчивость, коммуникабельность и эмоциональный фон, они являются оптимистами.

Основной задачей физической культуры также является профессионально-прикладная направленность: применение полученных знаний в профессиональной деятельности учитывая особенности специальности.

Для будущих ветеринарных врачей физическая культура и спорт играют важную роль в поддержании их профессиональной деятельности и общего благополучия. Ветеринарная медицина требует от своих специалистов физической подготовленности, особенно при выполнении хирургических операций и обследовании крупных животных. Регулярные занятия физическими упражнениями помогают ветеринарным врачам поддерживать

высокий уровень физической формы, что позволяет им эффективно выполнять свои обязанности и избегать профессиональных травм.

Кроме того, спорт и физическая активность способствуют снижению стресса, улучшению концентрации и повышению общего уровня внимания, что является важным аспектом профессиональной деятельности ветеринарного специалиста. Участие в спортивных мероприятиях также способствует формированию коллективного взаимодействия, что положительно сказывается на работе ветеринарного коллектива.

Таким образом, занятия по физической культуре играют значимую роль в поддержании здоровья и профессиональной активности как для студентов, так и для будущих ветеринарных врачей, а также способствуют формированию здорового образа жизни в обществе, являясь важной составляющей общей культуры, служит мощным и эффективным средством физического воспитания, всесторонне развитой личности.

Посредством физических упражнений физическая культура готовит студентов на важном жизненном этапе к выдержке, к труду. Применение полученных знаний, физические умения и навыки, в дальнейшем воспитывают волевые и нравственные качества, позволяют использовать их в профессиональной деятельности учитывая особенности специальности.

Литература.

1. Морозова, Е. В. *Физическая культура как составная часть общей культуры личности* / Е. В. Морозова // *Вестник Удмуртского университета.* – 2023. – №10. – С.161.

2. *Социальные и биологические основы физической культуры: Учебное пособие* / Д. Н. Давиденко [и др.]. – СПб, 2021. – С. 208-209.

3. Николаев, Ю. М. *Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты* / Ю. М. Николаев. – СПб.: СПбГАФК им П.Ф. Лесгафта, 2020. – С.456.

4. Ильинич, В. И. *Физическая культура студента* / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2018. – С.463.

5. Паначев, В. Д. *Спорт и личность: опыт социологического анализа* / В. Д. Паначев // *СОЦИС.* - 2017. - №11. – С. 125-128.

6. Голощапов, Б. Р. *История физической культуры и спорта* / Б. Р. Голощапов// Москва, «АСАДЕМА», 2021. – С. 192.

УДК 619.826.4

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СОЦИАЛЬНЫЙ ФЕНОМЕН

Тюхай Д.В., научный руководитель **Колошкина В. А.**

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

Физическая культура является одним из ключевых социальных феноменов современного общества. Она охватывает широкий спектр активностей, целью которых является физическое развитие и поддержание здоровья. Но, помимо этого, физическая культура отражает и социальные, культурные и экономические аспекты жизни общества.

Во-первых, физическая культура способствует укреплению социальных связей и формированию сообществ. Сегодня множество людей вступают в спортивные клубы и группы, где они могут заниматься физическими упражнениями вместе с другими единомышленниками. В рамках этих коллективов устанавливаются контакты и дружеские отношения, что способствует формированию здорового социального окружения.