

Литература.

1. Всемирный антидопинговый кодекс : принят Советом учредителей Всемирного антидопингового агентства 1 января 2021 г. // ЭТАЛОН : информ.-поисковая система. - Дата обращения : 12.03.2025.

2. Чернова, П. А. Проблема допинга в спорте / П. А. Чернова, И. М. Осипов // Современные технологии обеспечения безопасности на железнодорожном транспорте : сборник статей IV Международной студенческой конференции ; под общ. ред. В. А. Орехова. - Воронеж, 2022. С. 63-66.

3. Шашкова, И. М. Понятие и классификация допинга в спорте / И. М. Шашкова // Наука - образованию, производству, экономике : материалы 75-й Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск, 3 марта 2023 г. - Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2023. - С. 569-571.

УДК 761

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА СТУДЕНТОВ

Холюков С.А., Щуко В.М.

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

*В статье раскрывается роль физической активности студентов в формировании профессиональных качеств ветеринарного врача. Рассмотрены компоненты в структуре физической активности. Приведены примеры видов и форм физической деятельности студентов в рамках каждого компонента. **Ключевые слова:** физическая активность, физическое воспитание, студенческий спорт, активный досуг, профессиональные качества.*

THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE PROFESSIONAL QUALITIES OF STUDENTS

Kholyukov S.A., Shchuko V.M.

Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine, Vitebsk, Republik of Belarus

*The article reveals the role of physical activity of students in the formation of professional qualities of a veterinary doctor. The components are considered in the structure of physical activity. The examples of types and forms of students' physical activity are given within each component. **Keywords:** physical activity, physical education, student sports, active leisure, professional qualities.*

«Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие», - сказал еще Аристотель. Физическая активность

играет важную роль в жизни каждого человека, особенно студентов. Проблема формирования двигательной активности актуальна на данный момент, так как сейчас прослеживается прогрессирующая гиподинамия у студентов, которая обусловлена немалым количеством учебных занятий не только в стенах академии, но и дома. К пассивному времяпрепровождению относятся и общение в социальных сетях и мессенджерах, компьютерные игры, что, к сожалению, для современной молодежи становится актуальным и занимает большую часть времени. Гиподинамия приводит к серьезным нарушениям в организме, отрицательно сказывается на работе опорно-двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, пищеварения, нервной системы.

Профессия ветеринарного врача требует не только глубоких знаний и навыков, но и физической выносливости, эмоциональной устойчивости и способности к быстрой реакции.

Физическая активность – это степень интенсивности и продолжительности мышечной работы, которая определяется величиной энергетических затрат организма, развиваемой мощностью или выполненной работой. Любое движение тела, осуществляемое скелетными мышцами и требующее затрат энергии, является физической активностью [4].

Для студентов ветеринарной академии регулярные занятия физической культурой становятся особенно актуальными. Учебный процесс требует не только теоретических знаний, но и практических навыков, которые часто связаны с физической нагрузкой. Современный труд ветеринара включает в себя множество обязанностей, которые требуют от него не только умственную, психическую подготовку, но и физическую. Ветеринарный врач оказывает помощь различным видам животных, проводит прием в клинике и по вызову, берет анализы, проводит лабораторные исследования, обеспечивает контроль за восстановлением животного, принимает роды, ставит прививки, следит за санитарным состоянием мест содержания животных, проводит экспертизу мяса и молока, контролирует помещения для хранения и переработки продукции на фермах, заводах.

Очень важным фактором является развитие физических качеств у студентов для дальнейшего применения в профессии. Выносливость, быстрота, сила – это те качества, которые в результате физической деятельности развиваются лучше всего. Для ветеринарного врача она весьма полезна, когда смены продолжаются длительное время.

Применение силы в профессии ветеринарного врача необходимо в работе с животными (для переноски, поддержания животного). Способность быстро и четко выполнять действия нужна для сокращения времени стресса для животного во время манипуляций разного рода или же в экстренной ситуации.

Структура физической активности студентов включает в себя три относительно самостоятельных блока: **физическое воспитание, студенческий спорт, активный досуг**. Каждый из этих блоков играет важную роль в формировании здорового образа жизни, развитии физических качеств и социальной активности студентов. Рассмотрим каждый из них подробнее.

Физическое воспитание – это процесс, направленный на формирование у студентов знаний, умений и навыков, необходимых для поддержания физической активности и здоровья на протяжении всей жизни [2]. Учебный план студентов специальности «ветеринарная медицина» предусматривает учебную дисциплину «Физическая культура» вплоть до конца 4 курса, что подтверждает ее важность в формировании профессиональных качеств. Учебный материал программы состоит из теоретического и практического блоков. Теоретический раздел предполагает овладение знаниями о роли физической культуры в жизни человека, о физиологических процессах, происходящих в организме во время физической активности, основами здорового образа жизни, что способствует повышению мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Практический раздел направлен на решение конкретных задач физической подготовки студентов. В содержание занятий включены различные виды физической активности: лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжный спорт, туризм и др.

Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях. Их участниками являются все студенты. Однако в зависимости от медицинской группы занятия имеют свою специфику и интенсивность.

Большая часть студентов имеют основную и подготовительную группы и составляют основное отделение для занятий физической культурой. Учебные занятия в этих группах имеют ярко выраженную оздоровительно-рекреативную и общефизическую направленность, т.е. внимание акцентируется на использовании физической активности для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовки и общего благополучия человека. Оздоровительно-рекреативная направленность подразумевает доступность занятий для студентов с разным уровнем подготовки.

Помимо учебных занятий физической культурой достаточно многочисленная группа студентов занимается самостоятельно. В большинстве случаев это оздоровительные пробежки, спортивная ходьба, утренняя и вечерняя гимнастика, силовые упражнения на специальных тренажерах, плавание, езда на велосипеде и др. Самостоятельные занятия позволяют увеличить общий объем двигательной деятельности, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры в быт студентов.

Студенческий спорт – это организованная спортивная деятельность среди студентов, которая включает в себя как соревновательные элементы, так и тренировки. Студенческий спорт привлекает широкий круг студентов, и его популярность может варьироваться в зависимости от различных факторов, таких как личные интересы, физическая подготовка, социальные связи и культурные особенности.

В академии студенческий спорт представлен разнообразными формами реализации и видами спорта. Среди наиболее популярных видов студенческого спорта можно выделить командные игры, такие как мини-футбол, баскетбол, волейбол. Эти виды спорта привлекают студентов благодаря своей

динамичности и возможности взаимодействия с другими участниками. Индивидуальные виды спорта также популярны среди студентов. Наиболее востребованы легкая атлетика, плавание, теннис.

Студенческий спорт реализуется в различных формах. Это могут быть регулярные тренировки в спортивных секциях или клубах, участие в соревнованиях как на уровне академии: между факультетами, курсами, общежитиями, так и между учебными заведениями. Ежегодное проведение академической спартакиады позволяет студентам продемонстрировать свои навыки и соревноваться с другими командами. Спортивные студенческие соревнования имеют свои особенности. Во-первых, они часто проводятся в неформальной обстановке, что создает атмосферу дружбы и сотрудничества среди участников. Во-вторых, акцент делается не только на победе, но и на участии – многие соревнования поощряют командный дух и взаимопомощь.

Участие в студенческом спорте приносит множество преимуществ. Во-первых, физическая активность способствует улучшению здоровья: регулярные тренировки помогают поддерживать оптимальный вес, укрепляют сердечно-сосудистую систему и повышают общий уровень энергии. Во-вторых, занятия спортом способствуют развитию социальных навыков — студенты учатся работать в команде, устанавливать контакты и находить общий язык с разными людьми. Кроме того, участие в спортивных мероприятиях положительно сказывается на академической успеваемости: исследования показывают, что физическая активность способствует улучшению концентрации внимания и памяти [1]. Спорт также помогает студентам справляться со стрессом и эмоциональным напряжением, что особенно актуально в период экзаменов.

Активный досуг – это свободное время студентов, которое они могут проводить с пользой для здоровья через различные виды физической активности. Важность активного досуга становится все более очевидной. Студенты ищут способы не только расслабиться, но и поддерживать физическую форму, развивать социальные навыки и улучшать качество жизни.

Спортивные фестивали объединяют студентов разных факультетов и вузов, создавая атмосферу дружбы и здоровой конкуренции. Выездные мероприятия на природу — это отличная возможность для студентов не только заняться спортом, но и насладиться свежим воздухом. Такие мероприятия могут включать в себя походы, велопрогулки или спортивные игры на открытом воздухе. Фитнес-занятия часто проводятся в формате групповых тренировок по йоге, зумбе или аэробике.

Организация развлекательных мероприятий требует тщательной подготовки. Обычно за это отвечают студенческие советы или спортивные клубы. Они разрабатывают программу мероприятий, подбирают места проведения и обеспечивают необходимое оборудование. Важным аспектом является также привлечение участников: для этого используются социальные сети, плакаты и объявления на кафедрах. Мероприятия могут проходить как в рамках учебного заведения, так и за его пределами. Например, спортивные турниры часто проводятся на стадионах или в спортивных комплексах города. Важно также учитывать интересы студентов: опросы и обсуждения помогают

организаторам понять, какие виды активности будут наиболее привлекательны для участников.

Развлекательные мероприятия с элементами физической активности оказывают значительное влияние на развитие студентов. Во-первых, они способствуют улучшению физического состояния: регулярная физическая активность укрепляет здоровье и повышает уровень энергии. Во-вторых, такие мероприятия помогают развивать командный дух и навыки сотрудничества — качества, которые будут полезны в будущей профессиональной деятельности.

Таким образом, каждый из блоков физической активности взаимосвязан и дополняет друг друга. Физическое воспитание создает основу для активного участия в студенческом спорте; студенческий спорт способствует развитию навыков командной работы и конкурентоспособности; активный досуг позволяет студентам разнообразить свою жизнь и поддерживать высокий уровень физической активности вне учебного процесса. Физическая активность помогает развивать такие профессиональные качества, как выносливость, сила, быстрота, настойчивость, ответственность, умение работать в команде, стрессоустойчивость — все это крайне важно для успешной карьеры ветеринарного врача. В совокупности формируется целостная система физической культуры студентов, способствующая их гармоничному личностному развитию.

Литература.

1. Винник, В. А. Эффективность различных форм физкультурно-спортивной активности в формировании ценностных ориентаций личности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. А. Винник. — Москва, 1991. — 24 с.

2. Григорович, Е. С. Физическая культура : учеб. пособие для вузов / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, К. Ю. Романов. — 2014. — 352 с.

3. Курамшин, Ю. Ф. Отношение студенческой молодежи к физической культуре и спорту в аспекте теоретического анализа / Ю. Ф. Курамшин, Л. В. Люйк, Г. Б. Дьяченко // Физическое воспитание студентов. — 2020. - № 5. — С. 42-44.

4. Чедов, К. В. Физическая культура. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие / К. В. Чедов, Г. А. Гавролина, Т. И. Чедова ; Пермский государственный национальный исследовательский университет. — Пермь, 2020. — 1,68 Мб ; 128 с. — Режим доступа : <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnieposobiya/fizicheskaya-kultura-zdorovyj-obraz-zhizni.pdf>. — Дата доступа: 04.04.2025.