

деятельность. Однако часть студентов по-прежнему считает, что спорт не влияет на их работоспособность или просто затрудняются с ответом. Это говорит нам как важно продвигать понимание того, что правильное чередование физической активности и учебы важно для поддержания эмоционального и физического состояния студентов.

Литература.

1. Гордиенко, В. И. Влияние физической культуры на академическую успеваемость студентов / В. И. Гордиенко // Научные высказывания. - 2024. - № 11. - С. 67-69.

2. Котло, Е. Н. Вариативная форма организации занятий физическими упражнениями в вузе / Е. Н. Котло, С. С. Колесникова, С. А. Котло // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 6. – С. 57–59.

3. Паршакова, В. М. Взаимосвязь физической нагрузки с успеваемостью студентов в обучении / В. М. Паршакова, Д. Н. Прянишникова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – № 11. – С. 23-25.

УДК796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОТРАСЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Шумель Ю.В., Недосеков Ю.В.

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

Физическая культура как отрасль здорового образа жизни обусловлена необходимостью противодействия гиподинамии, росту не инфекционных заболеваний, и стрессов в современном обществе. Регулярная физическая активность является главным фактором сохранения здоровья, повышения работоспособности, укрепления иммунитета и формирования полезных привычек.

PHYSICAL CULTURE AS AN AREA OF HEALTHY LIFESTYLE

Shumel Yu.V., Nedosekov Yu.V.

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

Physical culture as a branch of a healthy lifestyle is driven by the need to counteract hypodynamia, the growth of non-communicable diseases, and stress in modern society. Regular physical activity is a key factor in maintaining health, increasing productivity, strengthening the immune system, and developing healthy habits.

Введение. В современном обществе все большее внимание уделяется проблемам здоровья и укрепления физического состояния человека. В условиях быстрого ритма жизни и широкого распространения гиподинамии физическая культура становится одним из наиболее эффективных инструментов для поддержания и улучшения здоровья.

Физическая культура как отрасль здорового образа жизни играет важную роль в формировании привычек активного образа жизни, способствует профилактике многих заболеваний, и повышает качество жизни населения [1, 2].

Материалы и методы исследований. Здоровье является основным условием и залогом полноценной жизни. Здоровье помогает нам выполнить наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь, а для того, чтобы это все было обеспечено, существует физическая культура.

Физическая культура – это обширное понятие, которое включает в себя не только физические упражнения и спортивные игры, но и образ жизни, направленный на поддержание и укрепление здоровья, физического развития и общей физической подготовленности. Это система, включающая в себя физическое воспитание, спорт, туризм, рекреацию и другие формы физической активности.

Физическая культура играет большую роль в профилактике многих хронических заболеваний, укреплении сердечно-сосудистой системы, развитии мышечной системы и опорно-двигательного аппарата, поддержании нормального веса и обмена веществ, укреплении иммунной системы, положительном влиянии на психическое здоровье, повышении общей работоспособности и выносливости.

Основные задачи физической культуры:

- формирование и укрепление здоровья человека;
- развитие физических способностей (сила, выносливость, скорость, гибкость, координация);
- профилактика и предотвращение заболеваний;
- воспитание устойчивых навыков активного и здорового образа жизни;
- социализация личности через коллективные виды физической активности и спорт;
- повышение общей работоспособности и улучшение качества жизни.

Результаты исследований. Физическая культура и здоровый образ жизни – это основа долголетия и высокого качества жизни, обеспечивающая оптимальный баланс физической активности, правильного питания и отдыха. Регулярные тренировки (минимум 150 мин. умеренной активности в неделю), отказ от вредных привычек и закаливание укрепляют иммунитет, развивают силу, гибкость и улучшают психоэмоциональное состояние.

Основными составляющими здорового образа жизни являются:

1. Рациональное питание:

Сбалансированный рацион, богатый витаминами и минералами, ограничение фастфуда, соли и сахара, соблюдение водного баланса.

2. Физическая активность:

Регулярные тренировки, гимнастика, активный отдых (пешие прогулки, плавание) для поддержания тонуса мышц и работы сердца.

3. Отказ от вредных привычек:

Искоренение курения, употребления алкоголя и наркотических веществ.

4. Режим дня и сон:

Полноценный сон (7-8 часов) и соблюдение режима труда и отдыха для восстановления нервной системы.

5. Психоэмоциональное равновесие:

Управление стрессом, позитивное мышление, умение отдыхать и общаться с людьми.

6. Личная гигиена и закаливание:

Поддержание чистоты тела, уход за зубами, а также закаливающие процедуры (контрастный душ, воздушные ванны) для укрепления иммунитета.

Соблюдение этих принципов в комплексе помогает предотвратить хронические заболевания, замедлить старение и улучшить общее качество жизни.

Физическая культура влияет на все стороны жизнедеятельности человека: усиливает мотивацию ее саморазвития, вырабатывает социальную адаптацию, развивает духовно-нравственные качества личности, помогает соответственно реагировать на стрессовые факторы окружающей среды, формирует потребность в здоровом образе жизни, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни человека.

В общественном сознании прочно утверждается мнение, что здоровый образ жизни общества в целом, каждого человека в отдельности, представляет собой базовое условие формирования и осуществления здорового образа жизни, который, в свою очередь, - не только основа хорошего самочувствия и бодрого настроения, но и путь к оздоровлению нации, к решению многих социальных проблем современной Беларуси.

Утверждение здорового образа - важная общегосударственная задача. Всеми силами способствовать её решению - долг всех людей, каждого жителя нашей страны.

Заключение. Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Поэтому значение физической культуры в развитии здорового образа жизни огромно.

Литература.

1.Пасечник, Л. В. Теория и практика физической культуры / Л. В. Пасечник. – 2007. – № 11. – С.68 – 70.

2.Сучков, А. К. Курс лекций «Физическая культура» : учебно-методическое пособие / А. К. Сучков, В. В. Шеверновский, Е. И. Мартынова. - Витебск : ВГАВМ, 2017. - 66 с. : табл. - Библиогр.: с. 64.

УДК 796.012

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УО ВГАВМ

Щуко В.М.

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

*Современный специалист в области физической культуры должен обладать высоким уровнем профессиональных компетенций. Физическая подготовленность преподавателя, владение всеми видами учебной программы позволит выстроить не только процесс физического воспитания студента, но и доверительную степень взаимоотношений на практических занятиях. В данной работе рассматриваются результаты анкетирования студентов УВО ВГАВМ о качестве и особенностях организации проведения занятий по физической культуре. **Ключевые слова:** физическое воспитание, профессиональные компетенций, учебный процесс.*

FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT VAMU

Shchuko. V.M

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

*A modern specialist in the field of physical education must have a high level of professional competencies. The teacher's physical fitness and mastery of all types of the curriculum will allow them to build not only a process of physical education for students, but also a trusting relationship during practical classes. This article discusses the results of a survey conducted among students of the VSAVM University on the quality and features of physical education classes. **Keywords:** physical education, professional competencies, educational process.*

Введение. На продуктивную работу будущего специалиста в любой сфере деятельности большое влияние оказывает физическая подготовленность, позволяющая в максимальной степени раскрыть личностный потенциал. Путем физического воспитания и