

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ, РЕАБИЛИТАЦИИ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

**Бородин А.Ю., Кухта К.С.**, научные руководители **Галлер В.Н., Шеверновский В.В.**  
УО «Витебская ордена «Знака Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,  
г. Витебск, Республика Беларусь

Физическая культура — это область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности.

Это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, путём физического воспитания, подготовки и развития.

В структуру физической культуры входят такие компоненты, как физическое образование, спорт, физическая рекреация (отдых) и двигательная реабилитация (восстановление). Они полностью удовлетворяют все потребности общества и личности в физической подготовке.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Поэтому значение спорта, физической культуры, двигательной активности в жизнедеятельности людей играет значимую роль.

Проблему профилактики заболеваний и укрепления здоровья населения в настоящее время следует отнести к разряду первостепенных. От 70 до 80% студенческой молодежи имеют различные виды заболеваний. Наблюдается негативная тенденция в состоянии здоровья студенчества по мере продвижения их к выпускному курсу. Большинство заболеваний обусловлено нарушением функций опорно-двигательного аппарата. Казалось бы, «безобидное» нарушение осанки в детском возрасте может привести к деформации скелета и развитию таких серьезных заболеваний как сколиоз, юношеский кифоз, остеохондроз. Искривление скелета неблагоприятно сказывается на развитии и функционировании внутренних органов.

По данным различных исследований, лишь около 9% молодежи имеют уровень физического состояния и здоровья, близкий к норме, около 38% студентов страдают хроническими заболеваниями. Резко прогрессируют болезни сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, которые во многом обусловлены недостаточной двигательной активностью.

Данные заболевания обусловлены комплексом проблем. Все эти проблемы не столько медицинские, сколько социальные и педагогические.

Массовое закрытие спортивных секций, кружков, привели к тому, что большинство студентов в свободное время оказываются вне педагогического влияния.

В настоящее время поиск путей лечения связывается в основном с совершенствованием лечебных технологий, т.е. с развитием медицины. Надежда на таблетки и «волшебные» средства делает людей пассивными, уводит в сторону от понимания того, что за свое здоровье надо бороться путем повышения функциональных и защитных способностей организма.

Поэтому проблема оздоровительной физической культуры приобретает в наши дни исключительную практическую значимость. Ведь занятия оздоровительной физической культурой и массовым спортом – это путь к искусственному увеличению физической активности человека для удовлетворения его естественных потребностей в движениях.

Для достижения оздоровительного эффекта необходимо соблюсти следующие условия выполнения упражнения:

1. участие в работе больших мышечных групп;

2. ритмический характер мышечной деятельности;
3. энергообеспечение работы мышц.

Следовательно, в оздоровительных целях следует использовать циклические упражнения. Систематические занятия физическими упражнениями способны предотвратить и исправить многие дефекты организма человека, как врождённые, так и приобретённые.

Знание особенностей влияния на организм различных видов упражнений позволяет правильно выбрать оздоровительные программы в зависимости от состояния здоровья, возраста и уровня физической подготовленности.

Таким образом, физические упражнения выступают в роли эффективного средства неспецифической реабилитации и профилактики множества функциональных расстройств и заболеваний в организме человека. Физическая культура должна прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, крепкое здоровье, полноценную радостную жизнь.

### **Литература:**

1.Шеврновский, В. В. *Использование статодинамических упражнений в работе со специально-медицинскими группами* / В. В. Шеврновский, В. Н. Галлер // *Физическая культура как важнейший компонент стратегии устойчивого развития Республики Беларусь: материалы Международной научно-практической конференции (г. Витебск, 15-16 мая 2019 г.)* / УО ВГАВМ, 2019. – С. 130-131.

2.Медвецкая, Н. М. *Информативность показателя адаптационного потенциала при оценке функционирования сердечно-сосудистой системы спортсменов* / Н. М. Медвецкая // *Физическая культура как важнейший компонент стратегии устойчивого развития Республики Беларусь: материалы Международной научно-практической конференции (г. Витебск, 15-16 мая 2019 г.)* / УО ВГАВМ, 2019. – С. 19-21.

3.Галлер, В. Н. *Физическая культура и спорт как эффективное средство профилактики заболеваний и укрепления здоровья* / В. Н. Галлер, В. А. Акулов, В. Д. Курбеко // *Физическая культура как важнейший компонент стратегии устойчивого развития Республики Беларусь: материалы Международной научно-практической конференции (г. Витебск, 15-16 мая 2019 г.)* УО ВГАВМ, 2019. – С. 96-98.

4.Пехота, Е. И. *Роль и место адаптивной физической культуры в реабилитации студентов с отклонениями в состоянии здоровья* / Е. И. Пехота // *Физическая культура как важнейший компонент стратегии устойчивого развития Республики Беларусь: материалы Международной научно-практической конференции (г. Витебск, 15-16 мая 2019 г.)* / УО ВГАВМ, 2019. – С. 115-118.