

УДК 615.825.4

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Левочкина Е.А., Атрощенко И.Д., научный руководитель Гичевский А.В.

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

Здоровье – является составной частью каждого человека, непосредственно оказывает влияние на успешное социальное и экономическое развитие. Неотъемлемой частью для укрепления здоровья, оздоровления организма, а также профилактики заболеваний является физическая культура.

Физическая культура – один из способов достижения гармонии не только на психоэмоциональном уровне, но и возможность всегда выглядеть молодо. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности. Однако не все двигательные действия, выполняемые в быту и процессе работы, являются физическими упражнениями. Ими могут быть только движения, специально подбираемые для воздействия на различные органы и системы, развития физических качеств, а также коррекции дефектов телосложения [1].

Если человек начнёт регулярно заниматься гимнастикой, то будет чувствовать себя более энергично, избавится от мышечных напряжений, связанных со стрессом, изменится отношение к работе, к себе, к жизни; станет более ясным ум, будет лучше и моложе выглядеть, прямее держаться, станет стройнее. И, наконец, нормализуется работа желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистая и дыхательная системы будут функционировать на более высоком уровне.

Залогом хорошего самочувствия и благоприятного воздействия физкультуры на организм, является соблюдение простых правил:

- Нельзя упражняться до изнеможения
- Программа занятий должна доставлять вам удовольствие. Никогда не делайте того, что вам неприятно.
- Не стоит заниматься раньше, чем через 2 часа после завтрака или через 4 часа после сытного обеда.
- Не выполняйте интенсивных упражнений перед сном, лучше - не позже, чем за 2 часа до сна.
- Перед началом занятий нужно опорожнить кишечник и мочевой пузырь.
- Лучше всего заниматься на свежем воздухе.
- После интенсивных упражнений следует принять душ.
- Есть и пить лучше только через 30-40 минут после занятий.
- Не бросайте занятий, если вы начали физические тренировки. Пусть они занимают одно из ведущих мест в вашем распорядке дня [2].

При правильном подходе к сохранению здоровья и профилактике заболеваний физическая культура будет оказывать следующее действие:

- Неспецифическое (патогенетическое) действие. Стимуляция моторно-висцеральных рефлексов и др.
- Активизация физиологических функций.

- Адаптивное (компенсаторное) действие на функциональные системы (ткани, органы и др.).
- Стимуляция морфо - функциональных нарушений (репаративная регенерация и др.).
- Нормализация психоэмоционального состояния, кислотно-щелочного равновесия, метаболизма и др.
- Функциональная приспособляемость (адаптация) к социально-бытовым и трудовым навыкам.
- Предупреждение осложнений заболевания и возникновения инвалидности.
- Развитие, образование и закрепление двигательных навыков. Повышение устойчивости к факторам внешней среды.

Неотъемлемой частью физической культуры являются физические упражнения – движения, направленные на восстановление, поддержание и совершенствование здоровья и тела человека [2;3].

Непосредственно для укрепления здоровья и профилактики заболеваний существует несколько видов физических упражнений:

- Кардио (оздоровительный бег, ходьба, езда на велосипеде и др.) – направлены на повышение выносливости.
- Растяжка (стретчинг) – направлена на повышение гибкости.
- Силовые – направлены на увеличение мышечной массы и силы.
- Аквааэробика – комплекс занятий в воде, при которых обеспечивается нагрузка на все основные группы мышц и функциональные системы организма.
- Танцевальные упражнения.
- Шейпинг – система физических упражнений, направленных на улучшение здоровья и коррекцию фигуры.
- Колланетика – ряд эластичных упражнений, направленных на растяжку и укрепление мышц.
- Фитнес – тренировки направленные на укрепление здоровья, снижение веса и поддержание хорошего самочувствия.
- Пилатес – серия физических упражнений направленных на оздоровление суставов, укрепление мышц, снятие напряжений и болей в теле, коррекция веса, улучшение осанки, нормализация сна, улучшение самочувствия.
- Зумба – комплекс танцевальных упражнений в стиле латиноамериканских ритмов, направленных на коррекцию фигуры и улучшение настроения.
- Йога – снижает болевых ощущений в позвоночнике и суставах, приводят в тонус мышцы всего тела и в целом позитивно влияют на все системы организма [3].

Заключение. Физическая культура является одним из определяющих компонентов в сохранении здоровья и профилактике заболеваний. Регулярное занятие спортом влияет не только на фигуру и состояние здоровья, но и на сферу жизни человека в целом. Ведь улучшение настроения, подтянутое тело, улыбка благоприятно сказывается и в социальной сфере жизни. Не важно кто дети, подростки, молодые и люди в возрасте после выполнения физических упражнений чувствуют себя намного лучше. Суставы эластичны, перестают мучать головные боли, улучшается пищеварение и состояние кожи, волос и ногтей.

Охрана и укрепление здоровья также определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания. Навязать образ жизни человеку нельзя. Личность имеет реальную возможность выбора значимых для неё форм жизнедеятельности, типов поведения.

Литература.

1. Сучков, А. К. Курс лекций "Физическая культура»: учебно-методическое пособие / А. К. Сучков, В. В. Шеверновский, Е. И. Мартынова. – Витебск: ВГАВМ, 2017. – 66 с.
2. Прохоров, Ю. М. Оздоровительная гимнастика с фитболом: учебно-методическое пособие / Ю. М. Прохоров, Е. И. Мартынова; Витебская государственная академия

ветеринарной медицины. – Витебск: ВГАВМ, 2020. – 35 с.

3. Шеверновский, В. В. Физические упражнения для студентов специальных медицинских групп: учебно-методическое пособие / В. В. Шеверновский, В. В. Сидоров; Витебская государственная академия ветеринарной медицины. – Витебск: ВГАВМ, 2021. – 55 с.

УДК 796: 37.015.3.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Левочкин А. В., научный руководитель **Зайцев В. А.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Одной из приоритетных задач национальной политики нашего государства является укрепление и сохранение здоровья подрастающего поколения. Эту задачу предполагается решить через программу построения новых спортивных объектов, отвечающих требованиям мировых стандартов и привлечением к занятиям спортом большего количества детей и подростков, при этом акцентируя внимание на расширения сферы влияния физической культуры и спорта к проблеме воспитания здорового образа жизни.

Как известно, воспитание физических качеств основывается на постоянном стремлении сделать сверхвозможное для себя, удивить окружающих своими возможностями. Но для этого со времени рождения нужно постоянно и регулярно выполнять правила правильного физического воспитания. Основным этапом в воспитании этих качеств является образовательный период в жизни человека (7-25 лет), в течение которого происходит закрепление нужного учебного материала для его дальнейшего применения в жизни (высокопроизводительному труду). На практике стоит отметить, что заинтересовать школьника намного проще, чем студента. Но не стоит забывать, что привычки, стереотипы поведения, а в нашем случае – желание и интерес заниматься спортом, прививается с раннего возраста [1].

Главная специфическая особенность воспитательной деятельности взрослого человека заключается в том, что освоение новых знаний происходит на основе практического к ним отношения. Знание, которое осваивается студентом, оценивается им, прежде всего, как средство решения проблем и задач, возникающих в ходе практической деятельности. Специалисты в обучении и воспитании студентов видят в этом важные отличительные детали: ведущая роль в процессе воспитания сохраняется за самим студентом, воспитание – это совместная деятельность субъектов образовательного процесса выделяет 5 специфических характеристик студента:

1. Осознает себя самостоятельной, самоуправляемой личностью.
2. Обладает запасом жизненного (бытового), профессионального и социального опыта, который становится все более важным источником воспитания его самого и его сокурсников.
3. Исходит из стремления в своей готовности с помощью учебы решить жизненно важные проблемы и достичь конкретных целей.
4. Стремится к безотлагательной реализации полученных знаний, умений, навыков и качеств.
5. Зависит в значительной мере в своей деятельности от временных, пространственных, бытовых, профессиональных, социальных факторов (условий) [1].

Использование средств и форм физкультурно-массовой работы в воспитании студентов обосновано следующими моментами: психологическая комфортность – позитивное общение всех студентов, оптимистичность процесса воспитания, укрепление у студента, нередко страдающего различными комплексами, веры в себя и свои возможности.