

## **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИХ РОЛЬ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ**

**Валько О.В., Карелина Д.Д.**

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

Физическая культура — обязательный учебный предмет в общеобразовательных учреждениях, где урок по физическому воспитанию является основной формой физической подготовки. Основная цель физкультурного образования — формирование физической культуры личности - достигается в сочетании с другими формами физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в режиме учебного и продленного дня, внеклассной работы. Занятия физическими упражнениями и спортом включают мотивацию и потребность, овладение знаниями, умениями и навыками физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В настоящее время существует несколько классификаций физических упражнений. Наиболее общей считается следующая: гимнастика, спортивные и подвижные игры, туризм. По анатомическому признаку все физические упражнения группируются по их воздействию: мышцы рук, плечевого пояса, грудные мышцы, брюшного пресса, спины, нижних конечностей, головы, лица и шеи. Упражнения классифицируют и по виду деятельности на: силовые (поднимание тяжести: гиря, штанга, прыжки, метания); скоростные (спринт, скоростной спуск); выносливость (плавание, лыжные гонки, бег на средние и длинные дистанции); ловкость и координация движений (прыжки в воду, фигурное катание, гимнастические и акробатические упражнения); гибкость (упражнения в растягивании, улучшающие подвижность в суставах).

Часто выполнение спортивных действий требует комплексного проявления физических качеств и двигательных навыков в изменяющихся условиях (подвижные и спортивные игры, фехтование, бокс, различные виды борьбы). Классификация физических упражнений помогает специалисту полноценно реализовать комплексный подход в решении образовательных, развивающих, оздоровительных и воспитательных задач в вопросах физического развития и совершенствования, формирования физической культуры личности учащегося в целом. Обязательным условием содержания занятий в части подбора комплексов упражнений должно быть соответствие их целям физического воспитания: для спортивной тренировки; учебно-тренировочных занятий; развития двигательной активности; оздоровления и укрепления здоровья и т.д. Они должны быть ориентированы с учетом места проведения занятий: в спортивном зале, на открытой спортивной площадке, стадионе, парковой зоне и др. Отвечать гигиеническим нормам и требованиям, уровню развития физического занимающихся, их возрастным, половым и другим индивидуальным особенностям человека.

В системе физического воспитания учащейся молодежи выделяют урочные и неурочные формы организации и проведения занятий. К урочным формам относят: лекции, практические занятия, контрольное тестирование и зачет. В последнее время активно внедряются научно-исследовательский и проектный методы познавательной деятельности. Специфической особенностью организации учебно-тренировочных занятий по физической культуре студенческой молодежи является распределение студентов на основное, подготовительное, специальное медицинское и отделение спортивного совершенствования. Распределение проводится на основании медицинского осмотра и заключения врача здравпункта.

С целью организации внеурочных форм работы в учебных заведениях высшей школы работают спортивные клубы. Они организуют спортивно-массовую и физкультур-

турно-оздоровительную работы. Формируют сборные команды по видам спорта и обеспечивают их участие в студенческих спартакиадах внутри вуза, региона, республики. С учетом наличия специалистов, работающих в учреждении образования, для студентов открываются спортивные секции по видам спорта.

В современных условиях развития нашего общества наблюдаются резкое ухудшение состояния здоровья населения и снижение продолжительности жизни. Заболевания, как правило, связаны с ухудшением состояния организма, сопровождаются нарушением функций его жизнеобеспечения, следовательно, способствуют возникновению хронических заболеваний и сокращению периода активной творческой деятельности и жизни человека в целом. Сложное социально-экономическое положение граждан, экологическая ситуация негативно влияют на перспективность здорового образа жизни человека до глубокой старости. С наибольшей вероятностью следует предполагать развитие сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, сахарного диабета, психических отклонений и нарушений опорно-двигательного аппарата, миопии. Из приведенного нами перечня только в отношении онкологии нет убедительных доказательств, которые бы свидетельствовали о профилактической и лечебной роли физических упражнений. Во всех остальных случаях можно с уверенностью говорить о высокой их эффективности. В последние 30–40 лет удалось найти эффективные средства борьбы с инфекциями, на долю которых ранее приходилась подавляющая часть смертности. Теперь на первый план выдвинулись те заболевания, которые преимущественно связаны с гиподинамией, избыточным и неправильным питанием и чрезмерными психическими нагрузками. Все эти факторы риска могут быть эффективно устранены целенаправленной и умело организованной двигательной активностью. Результатами исследований специалистов в области физической культуры и спорта доказано, что физические упражнения способствуют ускорению регенеративных процессов, насыщению крови кислородом, улучшают процессы обмена веществ и энергообеспечения, что позитивно влияет на процесс выздоровления человека.

О том, какие средства двигательной активности следует использовать в этих целях, лучше всего говорят те изменения в функциональных системах, которые вызываются каждым из них. Анализ результатов проведенных нами исследований позволяет нам предложить следующий набор обязательных средств физической культуры, которые могли бы в значительной степени предупредить указанные выше виды заболеваний:

1) *упражнения аэробного циклического характера*, обеспечивающие поддержание нормального уровня функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, терморегуляции, обмена веществ и т.д.;

2) *гимнастические упражнения*, выполняемые с целью поддержания хорошего состояния:

- позвоночника (с акцентом на шейный и поясничный отделы, где наиболее часто встречаются нарушения);
- суставов плечевых, тазобедренных, коленных и голеностопных;
- кровообращения мозга (упражнения для мимических мышц лица и мышц шеи, а также усиливающие приток крови к мозгу);
- деятельности желудочно-кишечного тракта (на мышцы брюшного пресса);
- мочеполовой системы (на мышцы области промежности, таза и тазового дна);

3) туризм и активный отдых, связанные с использованием природных факторов и закаливающими процедурами.

Набор физических упражнений и физическая нагрузка должны быть сугубо индивидуальными для каждого человека в зависимости от его пола, возраста, профессии, семейного положения, режима работы, типа конституции, имеющегося двигательного опыта и т.д. Исходя из возрастных особенностей. Например, физическая культура взрослых людей. При определении набора физических упражнений, которые человек

должен и может включить в свой двигательный арсенал, следует исходить, прежде всего, из того, какие нарушения здоровья и патологические отклонения состояний наиболее часто встречаются на современном этапе развития общества, насколько они связаны с образом жизни, хотя утренняя гигиеническая гимнастика позитивна для любого человека.

Ученые специалисты теории и практики физического воспитания (Колета В.А., Фурманов А.Г., Кривцун В.П. и др.) считают, что наиболее эффективными для укрепления здоровья являются упражнения, которые выполняются длительное время и при достаточно полном обеспечении кислородом, т.е. движения, выполняемые в так называемом аэробном режиме и обладающие оздоровительным эффектом.

Подводя итог рассмотренному материалу, возникновение и целенаправленное использование физических упражнений способствовало повышению эффективности трудовой деятельности человека. Физические упражнения и физическое воспитание явились теми главными факторами, которые способствовали выживанию человечества на заре его развития.

В настоящее время физическая культура имеет не менее важное значение в жизни человека, поскольку в процессе технологического развития природная потребность организма в движениях не удовлетворяется, что может привести к повреждениям функциональных систем организма, прежде всего, сердечно-сосудистой, к появлению и распространению неизвестных ранее заболеваний.

Следует отметить оздоровительный эффект от систематических занятий физическими упражнениями. Имеется и множество других полезных следствий от регулярных занятий физическими упражнениями, влияющих на укрепление здоровья, профилактику множества заболеваний, активного, творческого долголетия.

**Литература.** 1. Лях, В. И., Зданевич, А.А. *Физическая культура* / В. И. Лях, А. А. Зданевич – 2012. 2. Амосов, Н. М., Бендет, Я. А. *Физиологическая активность и сердце* / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. - К., 1989. 3. Мурахов, И. В. *Физическая культура и активное долголетие* / И. В. Мурахов. - М., 1979.

УДК 615.825.4

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

**Галлер В.Н., Акулов В.А., Курбеко В.Д.**

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

Физическая культура — сфера деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. В современных условиях человек меньше двигается, а значит, его мышцы, системы кровообращения и дыхания недостаточно активны, из-за чего быстро стареют. Ухудшающаяся экология и малоподвижный образ жизни ведут к быстрому ослаблению организма, и, как результат, человека начинают преследовать болезни. Чтобы избежать этого, необходимо постоянно тренировать организм, занимаясь физической культурой и спортом.

Физическая культура многофункциональна. При физических нагрузках в активную работу вовлекаются практически все органы и системы организма человека. Изменяя