

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

характер и величину тренировочных нагрузок, можно целенаправленно влиять на течение адаптационных процессов и тем самым укреплять различные органы, развивать важнейшие физические качества.

Благоприятное влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье и физическое состояние человека любого возраста происходит в результате:

- повышения тонуса центральной нервной системы. Под влиянием систематических занятий улучшается подвижность нервных процессов, их сила, уравновешенность, совершенствуется регуляция всех функций организма. Физические нагрузки приводят организм в состояние тренированности, в основе которого лежит процесс адаптации, т.е. приспособления функций разных органов к новым условиям их деятельности;

- усиления деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Сердечная мышца увеличивается, становится более сильной и работоспособной, увеличивается жизненный объем легких, что способствует нормализации артериального давления и более продуктивному использованию кислорода из вдыхаемого воздуха. В состоянии покоя у человека в норме 60-90 сердечных сокращений в минуту, в то же время у тренированного - 40-50. Дыхательных движений в норме до 20 в состоянии покоя, когда у тренированного их 10-12;

- увеличения общего объема циркулируемой крови, повышения числа эритроцитов и содержания гемоглобина;

- развития костно-мышечной системы. Совершенствуются двигательные качества мышц: быстрота, сила, ловкость, выносливость; развитие двигательной активности и координации движений; утолщения костной ткани, ее большей прочности, большей подвижности суставов; эластичности и прочности связочного аппарата;

- улучшения кровообращения мышечных волокон. Вследствие разрастания мышечных волокон улучшается их кровоснабжение. Так, в тренированной мышце на 100 мышечных волокон приходится в среднем 98 капилляров, а в нетренированной - только 46;

- развития адаптационных способностей организма;

- нормализации обмена веществ в организме;

- совершенствования регуляции функций организма;

- профилактики гиподинамии;

- избавления от лишнего веса при систематических занятиях с умеренным питанием;

- улучшения функционального состояния всего организма, положительного влияния на самочувствие, настроение, работоспособность.

В разные возрастные периоды занятия преследуют разные цели. В молодом возрасте они направлены на совершенствование физической подготовленности, физического развития и физической работоспособности, профилактику заболеваний, которые могут развиться в более старшем возрасте. Физические упражнения в среднем возрасте используются в первую очередь для укрепления здоровья и профилактики заболеваний, повышения общей и профессиональной работоспособности, удлинения трудового периода жизни, предупреждения преждевременного старения. В преклонном возрасте средства физической культуры применяются для сохранения здоровья и активного долголетия, замедления инволюционных процессов, предупреждения прогрессирования хронических заболеваний и возможных осложнений.

Естественно, физические нагрузки обязательно должны быть адаптированы к каждому конкретному ребенку, подростку, взрослому человеку с учетом их возраста, пола, физических возможностей, состояния здоровья. Только в этом случае раскроются в полной мере все слагаемые развивающей функции физической культуры.

Таким образом, приходим к выводу, что физическая культура, в единстве с нормами здорового образа жизни, обеспечивает практическое решение вопросов по сохранению и укреплению здоровья человека. Способствуя физическому развитию, расширению

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

**Литература.** 1. *Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации* / А. Ф. Каптелин [и др.] ; ред.: А. Ф. Каптелин, И. П. Лебедева. – М. : Медицина, 1995. – 400 с. 2. *Журавлева, А. И. Спортивная медицина и лечебная физкультура* / А. И. Журавлева, Н. Д. Граевская. – М. : Медицина, 1993. – 432 с. 3. *Лукомольский, И. В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж* / И. В. Лукомольский, Э. Э. Стэх, В. С. Улащик ; ред. В. С. Улащик. – 2-е изд. – Минск : Вышэйшая школа, 1999. – 335 с.

УДК 373:005.32-056.24

## **АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С РЕКУРРЕНТНЫМИ РЕСПИРАТОРНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ**

**Голуб О.Ф.**

УО «Белорусский государственный педагогический университет  
имени М. Танка», г. Минск, Республика Беларусь

Известно, что дошкольный возраст является важнейшим периодом, в котором формируется фундамент здоровья. Тем не менее на сегодняшний день в Беларуси по результатам комплексных профилактических медосмотров только 30,6% детей старшего дошкольного возраста являются здоровыми. В общей структуре детской заболеваемости многолетнее лидирующее место принадлежит болезням органов дыхания (75,2%), которые вызваны преимущественно вирусной этиологией. В учреждениях дошкольного образования количество детей, подверженных рекуррентным (повторяющимся) респираторным заболеваниям (РРЗ), составляет от 15% до 95% (санаторный детский сад пульмонологического профиля) [4].

В связи с этим проблема сохранения и укрепления здоровья детей с рекуррентными респираторными заболеваниями (дети с РРЗ) является приоритетной, требующей активных действий, в первую очередь, со стороны педагогической науки, поскольку сам феномен здоровье является не только важнейшей социально значимой витальной ценностью, но и показателем результативности образовательной стратегии в целом (Кодекс Республики Беларусь «Об образовании» [2], Государственная программа «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016–2020 годы [1], Учебная программа дошкольного образования [5]). Учреждения дошкольного образования призваны выполнять не только социально-культурную и образовательную функции, но и заботиться о сохранении и укреплении здоровья детей с РРЗ, прививать детям потребность в сохранении собственного здоровья. Следовательно, одной из приоритетных задач современного физического воспитания детей дошкольного возраста выступает организация образовательного процесса, направленного на формирование физкультурно-оздоровительной мотивации детей дошкольного возраста как части общей физической культуры личности.

В настоящее время необходимость формирования физкультурно-