

самопомощи, а затем - и помощи другим людям;

от «исполнителя» - к «творцу», создающего свое здоровье своими руками.

В заключение можно отметить, что разработка адаптивных методов психологического воздействия в отношении студентов с отклонениями в состоянии здоровья будет эффективна в том случае, если результаты разработки данных методик органически начнут включаться в решение социально-психологических и психолого-педагогических проблем каждого студента. Только тот сможет достичь результата, кто неустанно и постоянно будет работать над собой, ставя планку все выше и выше, для восстановления и укрепления своего здоровья.

Литература. 1. Бабушкин, Г. Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям : учебно-методическое пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск : СибГУФК, 2007. – 90 с. 2. Духовно-физическое воспитание личности в образовательном пространстве физической культуры : монография / авт. кол.: О. Е. Афтимичук [и др.] ; ред. Т. Т. Ротерс ; Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко. – Луганск : ЛНУ имени Тараса Шевченко, 2013. – 388 с. 3. Родионов, А. В. Психофизиология экстремальной деятельности / А. В. Родионов // Спортивный психолог. – 2005. – № 2 (5). – С. 15–19. 4. Савко, Э. И. Здоровый образ жизни студенческой молодежи / Э. И. Савко // Здоровый человек, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – № 3 (10). – С. 23–42.

УДК 615.825.4

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЕЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Прохоров Ю.М., Гришкевич А.В.

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

Физическая культура (греч. φύσις — «природа» + культура) — органическая часть культуры общества и личности, представляющая имеющуюся и создаваемую совокупность материальных и духовных ценностей, направленных на физическое связанное с ним духовное совершенствование человека, подготовку его к жизненной практике [5]. Однако существует разница между физической культурой и спортом, а именно: физкультура направлена на укрепление здоровья, а спорт направлен на формирование высоко профессиональных умений и навыков в конкретном виде деятельности, т.е. виде спорта и здравоохранения Республики Беларусь подтверждает результаты исследований Всемирной организации здравоохранения о негативном влиянии на состояние здоровья малоподвижного образа жизни. У школьников и молодежи все чаще диагностируют болезни, которые ранее имели место только на этапе старения: артериосклероз, подагра, импотенция и др. 70% часто болеющих школьников, по их утверждению, не занимались спортивной деятельностью.

Специалисты здравоохранения, теории и методики физического воспитания пришли к выводам о том, что оптимальная физическая нагрузка при системности занятий положительно влияет на укрепление опорно-двигательного аппарата. Под действием тренировок кости подвергаются значительной перестройке и процесс обновления костей происходит полноценно, уплотняется хрящевая ткань. Кости приобретают стойкость к нагрузкам. Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм: пробежки, плавание, велопрогулки, походы, коньки, лыжи оказывают положительное влияние

на суставы, закаляют организм, снижая риск заболеваний: остеохондроз, остеопороз; артроз; атеросклероз и др.

Влияние физической культуры на метаболизм доказано наукой. У человека, который систематически тренируется, содержание сахара и иных веществ в организме саморегулируется за счет улучшения обменных процессов. Поглощение кислорода происходит более интенсивно, как и снабжение им тканей. Сердце тренирующегося человека больше обычного, а мышцы сердца значительно сильнее, что повышает его эффективность. Люди, ведущие активный образ жизни, меньше подвержены психическим дисбалансам, депрессиям [1, 5].

Ученые пришли к выводу, что для эффективного оздоровления, профилактики респираторных болезней необходимо тренировать и совершенствовать выносливость, которая в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни обеспечит надежный щит против многих болезней. Достигнуть высокого уровня выносливости можно, используя упражнения циклического характера, т.е. достаточно длительные, равномерные, повторяющиеся нагрузки. К циклическим упражнениям относятся бег, скандинавская ходьба, плавание, бег на лыжах, езда на велосипеде, баскетбол, большой теннис, ручной мяч, футбол и др. [4].

В мировой практике здоровью человека уделяется повышенное внимание. Массовые демонстрации молодежи по вопросам экологии, борьба с чрезмерным употреблением алкоголя, курением в общественных местах, миллиардные штрафы автопрому и предприятиям за выброс вредных веществ, дни здоровья, спортивные праздники и физкультурно-оздоровительные мероприятия, строительство спортивных сооружений и спортивные соревнования, обязательные занятия по физическому воспитанию - все это свидетельствует о важности данного направления работы.

Белорусское общество не остается в стороне от актуальных проблем здорового образа жизни. По данным Белстата, число граждан, занимающихся физической культурой и спортом, постоянно увеличивается [2]. Удельный вес женщин, уделяющих время занятиям физкультурой и спортом, вырос с 12,4% на начало 2000 года до 27,3% на начало 2016 года. Среди мужчин этот показатель увеличился не столь значительно: с 21,3% на начало 2000 года до 26,2% на начало текущего года (см. диагр.).



Занятия физическими упражнениями и спортом связаны с волевыми усилиями, нужно заставить себя работать, нужна настойчивость и глубокое понимание ее важности, ценности для личности. Здоровый образ жизни предполагает и определенные ограничения, необходимость рационального питания, отсутствие вредных влияний, соблюдение рационального режима дня и т.д.

Прогресс производства и информационные технологии отодвинули физическую нагрузку человека на второй план и минимизировали ее в жизнедеятельности человека. Эти изменения отрицательно сказались на его физических возможностях, которые

обеспечивают деятельность органов и систем человеческого организма.

Данные обстоятельства сделали человека более уязвимым и отрицательно сказываются на его здоровье, работоспособности и его достижениях. При плохом самочувствии человек ищет средства, эликсир его улучшения. Двигательная активность, физическая культура и спорт и есть тот волшебный эликсир молодости, творчества и долголетия.

Сегодня вряд ли найдешь образованного человека, который отрицал бы важную роль физической культуры для человека и общества. Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья человека неоспорима, незаменима она и по отношению ко всем органам, системам и функциям организма. Физические упражнения и спорт, при условии систематических занятий, это деятельность, дающая здоровье, творческое и активное долголетие, ощущение радости, полноты жизни, счастья.

Литература. 1. Добрынина, В. И. Влияние физической культуры на организм человека / В. И. Добрынина. – СПб. : Питер–М, 2005. – 388 с. 2. Физкультура для укрепления здоровья. Физическая культура для восстановления здоровья [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.svastour.ru/uaz/fizkultura.php>. – Дата доступа: 05.03.2019. 3. Сучков, А. К. Курс лекций «Физическая культура»: учебно-методическое пособие / А. К. Сучков, В. В. Шеверновский, Е. И. Мартынова. – Витебск : ВГАВМ, 2017. – 66 с.

УДК 796,06 (476)

СОЦИАЛЬНО-ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ

Снежицкий М.П., Снежицкий П.В.

УО «Гродненский государственный аграрный университет»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Основоположником военно-прикладной физической подготовки в Российской империи, по праву, можно считать Петра I, который требовал учить воинов тому, что необходимо на войне. Именно им и его сподвижниками была заложена прогрессивная система обучения и воспитания в Русской армии, в которой особое место отводилось развитию выносливости, силы, быстроты и выработке навыков штыкового боя, совершения маршей, преодоления препятствий и водных преград, определявших успех ведения боевых действий на данном этапе развития военного искусства. В дальнейшем развитие военно-прикладной физической подготовки Русской армии нашло в учениях А.В. Суворова, Ф.Ф. Ушакова, М.И. Кутузова, П.И. Багратиона и П.Ф. Лесгафта, которые, используя богатый исторический опыт Русской армии и передовой опыт армий государств Европы, внесли огромный вклад в развитие физической подготовки, приближая ее к реалиям современного боя [5, 6, 14, 15].

История создания системы военной подготовки на территориях, относящихся к границам современной Беларуси, составляет более двух столетий. Начало было положено великим гетманом Великого княжества Литовского (ВКЛ) Михаилом Радзивиллом с момента создания кадетского корпуса в Несвиже в 1745 г. для подготовки военных кадров на нужды собственного войска. В конце XVIII века после последнего раздела Речи Посполитой возникают Гродненский кадетский корпус, Шкловское благородное училище (кадетский корпус), Могилевское офицерское училище, Полоцкий и Алексан-