

вания и другие добродетели, которые значительно одухотворяют их эмоционально-психологическое состояние.

Вместе с тем определенная часть опрошенных относится к лицам с ограниченными возможностями индифферентно (см. индикатор 3, Блок А и индикатор 3 Блок Б, таблица 1). По существу, она их воспринимает нейтрально: и не хорошо, и не отрицательно. Видимо, у этого сегмента респондентов отсутствует должная самооценка своего бытия, которая выступает в качестве самосознания личности.

Скорее всего, недостаточное самосознание определенной части опрошенных было сформировано еще в процессе их первичной социализации – семейной среде. Упущения в семейном воспитании очень трудно восполнить в дальнейшей социализации личности, в том числе и в процессе ее физической социализации. Субъектам воспитательного процесса этот негативный феномен в динамике духовного развития подрастающего поколения придется осмысливать еще полно и всесторонне.

В заключении сделаем краткие выводы. Физкультурно-оздоровительные группы как структурные единицы физической социализации личности недостаточно полно исследованы в отечественной и зарубежной научной литературе.

В образовательных учреждениях академические занятия по физической культуре выполняют функцию физкультурно-оздоровительных групп, посредством которых обучающиеся приобщаются к ценностям физической культуры.

Проведенные социологические замеры показали, что занятия физическими упражнениями не позволяют на должном уровне сформировать у учащейся и студенческой молодежи необходимые обществу социально-психологические качества.

Лица, активно занимающиеся в физкультурно-оздоровительных группах, достаточно успешно актуализируют ценности физической культуры, способствующие их более органичному включению в социум.

### ***Литература.***

1. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкина. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.
2. Российская социологическая энциклопедия / под общ. ред. Г. В. Осипова. – М., 1998. – С. 479.

УДК 612.017.2:377:61

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

**Васильев А.А.**

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

Физическая культура – неотъемлемая часть жизни человека. Немалую роль в деле воспитания и обучения физической культуре играют высшие учебные заведения, где в основу преподавания должны быть положены четкие методы, способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и налаженную методику обучения и воспитания студентов.

Цель: воспитание у студентов глубокого понимания роли и значения физической культуры в поддержании на высоком функциональном уровне всех физиче-

ских систем организма, обеспечивающих достаточную работоспособность, активную жизнедеятельность и предупреждающих развитие многих патологических процессов.

Физическая культура студентов представляет собой неразрывную составную часть высшего образования. Помимо глубоких профессиональных знаний по избранной специальности студент и выпускник УВО должен обладать высокими физическими кондициями и работоспособностью.

Теория и практика физической культуры и спорта определяет ряд принципиальных положений, соблюдение которых гарантирует успехи в занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий. Принцип сознательности направлен на воспитание у занимающихся глубокого понимания роли и значения проводимых самостоятельных занятий в укреплении здоровья в самосовершенствовании своего организма. Тренировочный процесс предполагает соответствие физических нагрузок по возрасту, полу и индивидуальным возможностям (состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность) занимающихся; постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия; правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха; повторение различных по характеру физических нагрузок и систематически регулярно на протяжении более длительного времени (недель, месяцев, лет).

Оздоровительный и профилактический эффект физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью. В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.). Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности [1]. Наиболее адекватным выражением количества произведенной мышечной работы является величина энергозатрат. Минимальная величина суточных энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, составляет 12--16 МДж (в зависимости от возраста, пола и массы тела), что соответствует 2880--3840 ккал. Из них на мышечную деятельность должно расходоваться не менее 5,0--9,0 МДж (1200--1900 ккал); остальные энергозатраты обеспечивают поддержание жизнедеятельности организма в состоянии покоя, нормальную деятельность систем дыхания и кровообращения, обменные процессы и т. д. (энергия основного обмена). Интенсивность труда в условиях современного производства не превышает 2--3 ккал/мин, что в 3 раза ниже пороговой величины (7,5 ккал/мин), обеспечивающей оздоровительный и профилактический эффект. В связи с этим для компенсации недостатка энергозатрат в процессе трудовой деятельности современному человеку необходимо выполнять физические упражнения с расходом энергии не менее 350--500 ккал в сутки или 2000--3000 ккал в неделю.

Физические упражнения являются основным средством всех видов физической культуры. Они, действуя на головной мозг, вызывают чувство бодрости и радости, создают оптимистическое и уравновешенное нервно-психическое состояние. Оздоровительный и профилактический эффект физической культуры неразрывно связан с повышенной двигательной активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ [2]. Двигательная активность имеет огромное значение как для преодоления двигательного дефицита (гиподинамии), так и для сохранения и укрепления здоровья. Недостаток двигательной активности приводит к нарушению в организме человека нервно-

рефлекторных связей, заложенных природой, следствием чего является расстройство деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушение обмена веществ и развитие различных заболеваний.

Физический труд и любительский спорт – прекрасные средства физической культуры для профилактики и укрепления здоровья. Основное требование – нагрузки должны быть посильными. Закаливание также является одним из элементов физической культуры. Ему принадлежит существенная роль в профилактике простудных и многих инфекционных заболеваний. К закаливающим процедурам относятся ежедневные обтирания тела прохладной водой или приём душа, обливание, купание с последующим растиранием, воздушные и солнечные ванны. В процессе закаливания, в первую очередь, укрепляется нервная система. Под действием внешних раздражителей деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма постепенно перестраивается, приводя к расширению компенсаторных функциональных возможностей организма человека. Основными принципами закаливания являются постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей человека.

Физическая культура в единстве с нормами здорового образа жизни обеспечивает практическое решение вопросов по сохранению и укреплению здоровья человека. Способствует 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 [3].

Заключение. Здоровый образ жизни — единственное средство защиты от всех болезней сразу. Он направлен на предотвращение не каждой болезни в отдельности, а всех в совокупности. Поэтому он особенно рационален, экономичен и желателен, а охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого.

Развитие и поддержка физической культуры и спорта, создание условий всем категориям и группам населения для занятия физической культурой и спортом являются основополагающими принципами государственной политики Республики Беларусь в сфере физической культуры и спорта.

### ***Литература.***

1. Акулич, Н.В. Человек и его здоровье : учеб. пособие / Н.В. Акулич, Н.В. Мащенко. – Могилев : Могилев. гос. ун-т им. А.А. Кулешова, 2000. – 160 с.
2. Белякова, Р. Н. Педагогический и медицинский контроль физического воспитания: пособие для преподав. физической культуры и медицинских работников учебных заведений / Р. Н. Белякова, Г. А. Боник, И. А. Мотевич. – Минск : ИВЦ Минфина, 2004. – 155 с.
3. Глазько, Т. А. Физическое воспитание учащейся молодежи: учебное пособие для занятий по физическому воспитанию в вузах, ссузах, ПТУ / Т. А. Глазько, Р. И. Купчинов, В. М. Михаленя. – Минск, 1995.