

белокочанной и цветной капусте, сладком перце, хрене, укропе, петрушке, зеленом салате, шиповнике, грецких орехах, черной смородине, лимоне, яблоках; - витамин А - в рыбьем жире, печени, сливочном масле, яичных желтках, молоке, рыбе, моркови, помидорах, тыкве, шпинате, салате, петрушке, вишне, малине, сливе; - витамин В - в дрожжах, муке крупного помола, молодом горохе, фасоли и т. д.

Конечно, нельзя накопить в организме витамины на целый год вперед. Человеку они необходимы каждый день. Правило второе: помните об умеренности. Не передайте. Это не только перегрузка для желудка, но и прямой путь к ожирению. «Кто жаден до еды, дойдет до беды» - гласит вьетнамская пословица. В умеренных количествах следует употреблять животные жиры, сладости, мучные изделия, острые и соленые блюда, жареную пищу. Правило третье: правильное распределение пищи в течение дня. Утром - сытный завтрак, после полудня - обед, вечером, часа за два до сна, - скромный ужин. Медики советуют не менее чем четырехразовое питание, а для полных людей - и шестиразовое, естественно, понемногу и в определенное время. Избегайте спешки, недостаточного пережевывания, еды всухомятку и т.д. Отучайте себя жевать при чтении или у телевизора (конфеты, печенье, орехи).

Но, как говорится, у медали есть две стороны. Нужно различать здоровый образ жизни и сложные виды спорта, к которым надо подходить с определенным набором знаний и степенью подготовки. Порой мы думаем, что спорт похож на какую-либо забаву или игру, однако нам необходимы знания, чтобы делать правильный выбор и понимать, чем мы занимаемся. Только с пониманием мы можем полностью реализовать себя и улучшить свои навыки. Так что следует много общаться со спортивными людьми, а порой прислушиваться к их советам.

Заключение. Путь к здоровью тела человека и силы духа должен начинаться с позитивного настроения и хорошего здоровья.

Правда, зачастую о своем здоровье и здоровье своих близких люди начинают вспоминать и заботиться тогда, когда они его лишаются, а когда все налаживается, почему-то быстро забывают про все и смысл жизни, к сожалению, в большинстве случаев становится то, чего люди больше всего желают.

Литература.

1. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для пед. институтов/ Под ред. Б.А. Ашмарина. - М., 1990.
2. Оплетин А.А. Потенциальные возможности физической культуры как один из ведущих стимулов саморазвития личности // Теория и практика физической культуры. 2009. №5.

УДК 796.035

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКЕ ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ: АДАПТИВНАЯ, РЕАБИТАЦИОННАЯ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И ДРУГИЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Галлер В.Н., Шеверновский В.В., Акулов В.А.

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 мало-подвижный 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 [1].

Физическая культура имеет собственную структуру. В ней выделяют различные виды. Каждый из видов физической культуры имеет самостоятельность, свою собственную целевую установку, материально-техническое обеспечение.

✓ Базовая (образовательная) физическая культура — фундаментальная часть физической культуры, которая включена в систему образования и воспитания (физическая культура в детском саду, школе, УВО). Направлена на приобретение основного фонда жизненно важных двигательных умений и навыков и физических качеств. Базовая физическая культура одного звена системы образования может быть «основой» физической культуры следующего звена. Помимо развития и совершенствования физических качеств осуществляется физическое воспитание. Воспитание включает в себя весь процесс формирования личности, подготовки ее к жизни, к труду. Воздействует на ум, чувства, волю человека с целью формирования у него мировоззрения, нравственного облика, качеств, необходимых обществу. Физическое воспитание формирует положительное и активное отношение к физической культуре как одному из средств и способов собственного гармонического развития человека, формирование осознанной потребности в занятиях различными видами и формами физических упражнений [2].

✓ Спортивная физическая культура (спорт) — удовлетворяет потребности личности в спортивной деятельности, в процессе которой раскрываются способности человека на предельных или околопредельных уровнях. Особенности спорта являются: ярко выраженная состязательность, стремление к победе, достижение высоких результатов, требующие повышенной мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека, которые совершенствуются в процессе рациональной тренировки и участия в соревнованиях. Каждый спортсмен исполняет роль первопроходца, показывающего остальным людям возможность достижения результата, который когда-то казался невыполнимым.

✓ Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК) — обеспечивает формирование двигательных умений и навыков, способствующих освоению профессии, и развитию профессионально важных способностей. В этот вид физической культуры входит: вводная гимнастика, физкультурные паузы, физкультминутки, послерабочие реабилитационные упражнения. Данный вид физической культуры способствует повышению производительности труда, уровня внимания, развитию стрессоустойчивости [2].

✓ Адаптивная физическая культура — удовлетворяет потребности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в реабилитации и адаптации к нормальной социальной среде, способствует преодолению психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни. Физическая реабилитация и социальная адаптация осуществляются в реабилитационных цен-

трах, физкультурно-спортивных клубах инвалидов, физкультурно-спортивных организациях.

✓ Реабилитационная физическая культура — обеспечивает ускоренное и наиболее эффективное лечение травм, восстановление или компенсацию с помощью физических упражнений временно утраченных или сниженных в процессе труда или спортивных занятий двигательных навыков и физических способностей. Использует широкий комплекс средств и методов, специализированных в зависимости от характера заболеваний (лечебная гимнастика, дозированная ходьба, бег и другие упражнения).

✓ Оздоровительная физическая культура — в основе оздоровительной физической культуры находится двигательная активность, имеющая приоритетное значение для формирования и поддержания нормальной жизнедеятельности человеческого организма, позволяющая предотвратить осложнения после заболеваний и укрепить здоровье [1].

Таким образом, приходим к выводу, что различные виды физической культуры играют определенную роль в жизни человека, в зависимости от его рода деятельности и состояния здоровья. 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. Коледа, В.А. Основы физической культуры: учеб. пособие / В.А. Коледа, В.Н. Дворак. – Минск: БГУ, 2016 – 191 с.

2. Фурманов, А.Г. Теория и методика физического воспитания: пособие / А.Г. Фурманов, М.М. Круталевич, Л.И. Кузьмина; под общ. ред. А. Г. Фурманова, И.И. Круталевича. – Минск: БГУФК, 2014. – 211 с.

УДК 619:610.48

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

Кудрявин Н.Е., Кульбакина Е.А.

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

Актуальность. Процесс воспитания подрастающего поколения – многогранный и длительный процесс, начинающийся от рождения ребенка и продолжающийся на протяжении всей жизни человека. Воспитанию детей и молодежи в нашем государстве отводится приоритетное место. В современном мире определяющими направлениями воспитания молодежи являются не только воспитание основополагающих качеств и навыков, необходимых будущим специалистам, но и формирование здорового образа жизни как основы здоровья будущего поколения.