

ной организации здравоохранения, Здоровье – это состояние полного физического, психического, нравственного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Нравственное здоровье – это способ жизни человека и его развития, проявление внутренней свободы. Главный принцип нравственного здоровья состоит не только в том, чтобы иметь крепкое здоровье, но и в умении реализовать с помощью здоровья свою миссию человека. Нравственные качества формируются на основе общественно значимых ценностей, которые становятся жизненными «маяками» человека посредством формирования ценностных знаний, ценностных ориентаций, ценностных отношений. Потребность в сохранении и развитии нравственного здоровья реализуется в деятельности человека, во взаимодействии с другими людьми. Суть состоит в том, что личность самостоятельно регулирует свое поведение, контролирует свои мотивы и мысли.

Психическое здоровье (духовное или душевное, иногда — ментальное здоровье) — согласно определению Всемирной организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Исходя из вышесказанного можно сделать вывод, что человек, который обладает всеми теми единицами здоровья, сможет формировать счастливую и успешную жизнь. Но если не хватает чего-либо, то личность не сможет реализовать себя.

Литература.

1. Анафьев, В.А. Психология здоровья – как новая отрасль человекознания / В.А. Анафьев // *Вестник психосоциальной и коррекционной реабилитационной работы.* – 1998. - № 4. – С. 3-8.
2. Васильева, О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – М.: Academia, 2001. – 352 с.
3. Психология здоровья / Г.С. Никифоров [и др.]; под ред. Г.С. Никифорова: учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2006. – 607с.
4. Кови Стивен, Р. Семь навыков высокоэффективных людей: мощные инструменты развития личности / Р. Кови Стивен. – М. : Альпина Бизнес Букс, 2006. – 375 с.

УДК 796

МОТИВАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА В СПОРТЕ

Глышко О.В., научный руководитель Кудрявин Н.Е.

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

Можно предположить, что в нашем Мире современному человеку нужнее умственный труд, нежели физический, но, если отдать предпочтение более умственному труду, то через небольшой промежуток времени, человек уже не сможет полноценно существовать.

Несбалансированность физического и умственного труда может привести к снижению иммунитета, ухудшению обмена веществ, ослаблению скелетно-мышечного аппарата.

В молодом возрасте мало, кто задумывается, для чего нужна физическая культура, поскольку организм молод и полон сил и энергии. Но проходит лет 10 – 15 и человек начинает более осознанно подходить к физическим нагрузкам. То, что когда-то преподаватели в учебных учреждениях предлагали делать на занятиях физической культурой, становится осознанным выбором самих людей. Многие начинают ходить в различные секции, чтобы предотвратить появление болезней, всегда быть в тонусе. Приходит осознание того, что для этого необходимо заниматься физической культурой. Сразу хочу отметить, что спорт может влиять на человека как позитивно, так и негативно. Важно каждому человеку найти свой ритм. Как же влияют физические упражнения на здоровье людей?

Опорно-двигательный аппарат. Кости становятся более крепкими и устойчивыми к нагрузкам. Появляется объем мускулов и сила. Во время любого из подвижных видов спорта улучшается снабжение мышц кислородом, активируются не используемые в обычном состоянии организма капилляры, появляются новые кровеносные сосуды. Частые занятия спортом предотвращают появление различных заболеваний органов опоры и движения, среди них остеохондроз, атеросклероз и другие.

Прочность и развитие нервной системы. Благодаря разнообразию упражнений и скорости их выполнения, улучшается координация движений. Регулярные тренировки вырабатывают новые рефлексы организма. Увеличивается скорость процессов нервной системы, мозг начинает быстрее реагировать на внешние раздражители и принимать правильные решения.

Работа органов дыхания. Во время тяжелых тренировок организму нужно больше кислорода и объем воздуха, поступающего в органы дыхания, увеличивается более чем в 10 раз. Тем самым, легкие становятся более ёмкими.

Иммунитет и улучшение состава крови. Эритроцитов и лимфоцитов становится больше, а их задача устранять вредные факторы, поступающие в организм. Люди, ведущие активный образ жизни меньше подвержены атакам вирусов.

Отношение к жизни. Люди, ведущие активный образ жизни, меньше подвержены психическим дисбалансам, депрессиям. Их тело всегда в тонусе и они более жизнерадостны.

Одни из самых опасных и частых заболеваний в наше время являются заболевания, связанные с сердцем и сосудами. Чтобы прожить более долгую и здоровую жизнь, важно тренировать сердечно-сосудистую систему с помощью физических упражнений.

Благоприятное влияние спорта на сердечно-сосудистую систему заключается в следующем:

1. Сердце тренирующегося человека более, чем в половину больше обычного, что повышает его эффективность.
2. Ниже артериальное давление, за счет более спокойной работы сердца без физических нагрузок.
3. Риск инфаркта значительно ниже.
4. Увеличивается эластичность сосудов.

Наибольшую пользу на укрепление организма, в том числе и сердечно-сосудистую систему оказывают занятия плаванием.

Необходимо так же отметить, что, не смотря на все плюсы при занятиях физической культурой, существуют и ряд противопоказаний для занятий физкультурой и спортом. К ним относятся:

1. Хронические обостренные заболевания;
2. Заболевания, связанные с психикой;
3. Последствия перенесенных операций, хирургических вмешательств и последствия переломов;
4. Слабое зрение, травмы и заболевания глаз;

5. Поражающие организм инфекции;

6. Повышенная температура тела.

В заключение можно отметить, что полноценно жить без физических нагрузок нельзя. Занятия спортом не только могут помочь снизить вес, но еще и избавиться от проблем со здоровьем. Пользу от занятий спортом можно перечислять бесконечно: 1. улучшение настроения; 2. красивое тело; 3. здоровая сердечно - сосудистая система; 4. улучшение работы мозга и многое другое. Все это можно получить, если уделять тренировкам по 20-40 минут в день. При этом не следует забывать о правильном питании. А если по каким-то противопоказаниям вы не можете заниматься спортом, можно просто делать каждый день зарядку.

Литература.

1. Ананьев, Н. К. Экономика и здоровье нации - гарантия процветания общества / Н. К. Ананьев, Я. М. Баричко, Б. М. Хрусталеv. - Текст: непосредственный // Проблемы управления. - 2013. - №2. - С. 63-68

2. Баричко, Я. М. Здоровье нации как важнейший фактор обеспечения национальной безопасности Республики Беларусь / Я.М. Баричко, Б.М. Хрусталеv. - Текст: непосредственный // Проблемы управления. - 2007. - №4. - С. 214-220

3. Каменков, В. С. Роль местных исполнительных и распорядительных органов в сфере физической культуры и спорта / В. С. Каменков. - Текст: непосредственный // Проблемы управления. - 2010. - №2. - С. 102-107

4. Коледа, В. А. Физическая культура и профессионально-личностное развитие студента / В. А. Коледа. - Текст : непосредственный // Адукацыя і выхаванне. - 2002. - № 4. - С. 37-40

5. Масловский, Е. А. Физкультурно-спортивная деятельность: проблема телесности / Е. А. Масловский, А. Н. Яковлев. - Текст : непосредственный // Высэйшая школа. - 2013. - № 5. - С. 46-50

6. Новицкая, В. И. Сущность общего физкультурного образования студентов и его оценка / В. И. Новицкая, В. А. Коледа. - Текст : непосредственный // Высэйшая школа. - 2015. - № 4. - С. 63-66

7. Рафикова, А. Р. Формирование навыка сохранения здоровья как перспектива подготовки кадрового резерва / А. Р. Рафикова. - Текст : непосредственный // Кіраванне ў адукацыі. - 2006. - №7. - С. 24-30

УДК 796.83.012.1

ВЗРЫВНАЯ СИЛА КАК ОДНО ИЗ ДОМИНИРУЮЩИХ КАЧЕСТВ БОКСЕРА

Горошко Е.М., научный руководитель Прохоров Ю.М.

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

Бокс (англ. «удар кулаком») – контактный вид спортивного единоборства, целью которого является достижение победы одного из спортсменов над соперником и в соответствии с существующими правилами проведения соревнований [1]. Это сложный и мужественный вид спорта, который пользуется большой популярностью среди молодежи. В состав АИВА (международной ассоциации любительского бокса) поклонников. С одной стороны, он достаточно сложен и требует координации действий всех частей тела: рук, ног, туловища. С другой, он важен и интересен как эффективное средство