

### **Литература.**

1. Евсеев, С.П. *Физическая культура в системе высшего профессионального образования: реалии и перспективы* /С.П. Евсеев – СПб.: СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 1999.
2. Лубышева Л.И. *Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью* // Теор. и практ. физ. культ. 1997, № 6, с. 10 - 15.
3. *Физическая культура: Учебное пособие* / под ред. В.А. Коваленко. -М.: Изд-во: АСВ, 2000.

УДК 624.01.378

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

**Камоцкая А.А., научный руководитель Васильев А.А.**

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

Проблему профилактики заболеваний и укрепления здоровья населения в настоящее время следует отнести к разряду первостепенных. От 70 до 80% детей дошкольного и школьного возрастов, студенческой молодежи имеют различные виды заболеваний. Наблюдается негативная тенденция в состоянии здоровья студенчества по мере продвижения их к выпускному курсу. Большинство заболеваний обусловлено нарушением функций опорно-двигательного аппарата. Казалось бы, «безобидное» нарушение осанки в детском возрасте может привести к деформации скелета и развитию таких серьезных заболеваний как сколиоз, юношеский кифоз, остеохондроз. Искривление скелета неблагоприятно сказывается на развитии и функционировании внутренних органов. По количеству летальных исходов в связи с нарушениями в работе сердечно-сосудистой системы Беларусь находится на втором месте в мире.

По данным различных исследований, лишь около 10% молодежи имеют уровень физического состояния и здоровья, близкий к норме, около 40% детей страдают хроническими заболеваниями. Резко прогрессируют болезни сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, которые во многом обусловлены недостаточной двигательной активностью.

Ухудшение положения белорусской молодежи в последнее десятилетие, рост темпов депопуляции, снижение качества жизни и здоровья, увеличение числа наркозависимых лиц, рост правонарушений и преступности в детской и молодежной среде требуют активизации государственной молодежной политики в поиске эффективных путей оздоровления нации. Традиционно поиск таких путей связывается в основном с совершенствованием лечебных технологий, т.е. с развитием медицины, хотя она в своей основе направлена на лечение уже больных людей. Редкие «выступления» профилактической медицины в средствах массовой информации связываются, в первую очередь, с медикаментозными процедурами. А кому как не медикам должно быть известно, что такой способ профилактики ведет к снижению адаптационных возможностей организма и ослаблению его способностей противостоять болезнетворным микроорганизмам.

Надежда на таблетки и «волшебные» средства делает людей пассивными, уводит в сторону от понимания того, что за свое здоровье надо бороться путем повышения функциональных и защитных способностей организма.

Надежда на лекарства – это тупиковый путь.

Многие ученые в медицине физические упражнения рассматривают лишь как исследовательский или диагностический инструмент, а не как действенное оружие в борьбе с заболеваниями, в том числе и с хроническими.

Здоровье человека, по меньшей мере, определяется тремя группами факторов – генетическими; экологическими (включая питание, психический макро и микроклимат и т.п.) и, наконец, образом жизни. Коррекция генотипа – дело далекого будущего; к улучшению экологии стремится каждый индивид, но, увы, этот фактор во многом зависит от социальных и материальных условий и, как правило, ими детерминирован, а не желанием индивида. Следовательно, реальным направлением в поддержании и укреплении здоровья населения является организация здорового образа жизни, где ведущая роль отводится физической культуре – оптимизации психического и физического состояния с помощью двигательной деятельности. Дефицит или переизбыток двигательной активности негативно сказывается «...на разворачивании всех компонентов генетической программы развития и жизнедеятельности организма человека». Результаты научных исследований и практика здравоохранения свидетельствуют, что физическая активность человека является одним из главных факторов сохранения и укрепления здоровья людей, в том числе и тех, кто имеет те или иные отклонения в функциях сердечно-сосудистой системы. Впервые за 40 лет врачи столкнулись с проблемой гипертонии юношей-подростков. Сегодняшние дети имеют худшие показатели, чем их сверстники 10-15 лет назад, в росте, окружности грудной клетки, динамометрии. «Главная причина сердечно-сосудистых заболеваний – низкая физическая активность. Родители до 10-12 лет должны привить ребенку тягу к движению, спорту. В процессе движений вырабатываются выносливость и координация, что очень значимо для работы сердца. Если человека не приучить к этому в детстве, то во взрослой жизни заставить его следить за собой и за своим здоровьем практически невозможно».

Всемирно признано, что занятия физической культурой и спортом являются превентивным средством поддержания и укрепления здоровья и профилактики различных неинфекционных заболеваний (сердечнососудистых, ишемической болезни сердца, диабета, остеопороза, ожирения и т.д.) и вредных привычек (пьянства, табакокурения, токсикомании и т.д.). Мировой опыт показывает, что средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения и формирования здорового морально-психологического климата в коллективах и в обществе в целом. Причем, как отмечают американские специалисты, использование физической активности и спорта в целях предупреждения заболеваемости требует незначительных дополнительных затрат государства. В то же время потери от преждевременной смерти трудоспособного населения в США оцениваются в 25-30 млрд. долл. в год. А канадские эксперты считают, что прямые и косвенные расходы на лечение заболеваний, связанных с физической пассивностью канадцев, составляют примерно 2,5 млрд долл. в год. Понимание того, что будущее любой страны определяется здоровьем членов общества, привело к усилению роли физической культуры и спорта в деятельности по укреплению государства и общества и активному использованию физической культуры и спорта в поддержании и укреплении здоровья населения.

В настоящее время неоспоримым является тот факт, что противостоять или дать обратный ход нежелательным изменениям в организме можно с помощью физических упражнений, связанных с проявлением выносливости. Это всякие упражнения циклического характера, выполняемые преимущественно в равномерном темпе, позволяющие легко дозировать нагрузку, вовлекающие в работу практически все двигательные звенья и органы человека. Но упражнения принесут положительный эффект только в

том случае, если они будут использоваться в соответствии с правилами, принятыми в практике и теории физического воспитания.

Сам процесс занятий физическими упражнениями, общение в процессе занятий и соревнований, положительная динамика уровня подготовленности и состояния занимающихся ведет к повышению самооценки индивида.

В повседневной жизни населения недостаточно реализуются оздоровительный и культурологический потенциал физической культуры. Население все еще не осознает важности и безальтернативности оптимального двигательного режима в деле укрепления функциональных и регулирующих систем организма. Физическая активность молодежи приводит к значительному сокращению негативных явлений среди подрастающего поколения (стресс, гиподинамия, наркомания и т.п.). В процессе физкультурной деятельности протекает непрерывный процесс формирования собственного «я» по укреплению здоровья, повышению самооценки и чувства самодостаточности. Реализуется процесс самопознания.

Состояние здоровья белорусских детей и молодежи, его тенденцию нельзя признать удовлетворительными.

Данная проблема не столько медицинская, сколько социальная и педагогическая. В основу решения данной проблемы должны быть заложена идея реализации профилактических мероприятий и формирования здорового стиля жизни, формирования у населения культуры физической, особенно у детей и подростков.

#### **Литература:**

1. Арасланов, Ш. Питание бегунов и холестерин крови / Ш. Арасланов // Легкая атлетика. – 1994. – № 3. – С.20 – 21.
2. Бокерия, Лео. «Спите, ешьте и пейте!»/Лео Бокерия// Аргументы и факты. – 2009. – №8. – С.3
3. Гуськов, С.И., Дегтярева Е.И. Новые виды физической активности женщин - вление времени/С.И. Гуськов, Е.И. Дегтярева //Теория и практика физ. культуры. – 1998. – № 2. – С.56 – 58.
4. Дебейки, М. Сердце спасут книги, овощи и работа. А не коньяк!/М. Дебейки //АиФ. – 2005. – №17.
5. Евсеев, С.П. Физическая культура в системе высшего профессионального образования: реалии и перспективы /С.П. Евсеев – СПб.: СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 1999. – С. 12 .

УДК 796.062.4

### **ОБЪЕКТЫ ИНФРАСТРУКТУРЫ И ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В СПОРТИВНЫХ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЦЕЛЯХ НА ВИТЕБЩИНЕ**

**Козюк А.А., научный руководитель Кудрявин Н.Е.**  
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная  
академия ветеринарной медицины»,  
г. Витебск, Республика Беларусь

В Республике Беларусь спорту уделяется большое внимание, в связи с этим происходит развитие различных спортивных, экологических объектов, которые относятся к городской, районной и областной инфраструктуре, которая имеет в своей направленности развитие спорта, туризма, в том числе агроэкотуризма, с целью оздоровления людей.