

спорт, мотобол, подводное плавание, плавание, пожарный спорт, прыжки на батуте и акробатической дорожке, стрельба пулевая, стрельба из лука, таэквондо, теннис и теннис настольный, тяжелая атлетика, фехтование, фигурное катание, фристайл, футбол, ушу, хоккей на траве, хоккей с шайбой, шахматы, шашки, шорт-трек, парусный спорт).

Для организации физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой работы и туризма функционируют 3977 физкультурно-спортивных сооружений: 7 стадионов; 1 футбольный манеж; 630 спортивных залов; 891 приспособленное помещение; 317 спортивных ядер; 1 парусная база; 6 гребных баз и гребных каналов; 108 лыжных баз; 61 стрелковый тир; 1524 плоскостных спортивных сооружений; 119 плавательных бассейнов (из них 24 стандартных); и др. спортивные объекты.

К основным физкультурно-спортивным базам области относятся: гребная база в г. Полоцке, лыжероллерная трасса в г. Городок, физкультурно-оздоровительный комплекс «Олимпиец» в г. Орше, спортивный комплекс ФК «Витебск» в г. Витебске, специализированный центр по прыжкам на батуте в г. Витебске, Ледовый Дворец СУ «Витебский хоккейный клуб» в г. Витебске, Ледовый Дворец СУ «Хоккейный клуб «Химик» в г. Новополоцке, Ледовая арена в г. Орше, 50-метровый плавательный бассейн в г. Новополоцке.

Таким образом витебская область оснащена объектами инфраструктуры, которая может быть использована в спортивных целях в достаточном количестве. При этом все объекты использованы исходя из их непосредственных целей. А их развитие способствует увеличению числа рабочих мест и времени занятости сельского населения, расширению рынка сбыта сельскохозяйственной и сувенирной продукции, повышению уровня дохода сельского населения, росту налоговых отчислений, формированию положительного имиджа и инвестиционной привлекательности региона.

Литература.

1. *Особо охраняемые природные территории [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://vitebsk-region.gov.by/ru/osobo-oxranjaemye-prirodnye-territorii/>*
2. *Спорт [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://vitebsk-region.gov.by/ru/sport/>*

УДК 796

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОГО, ПСИХИЧЕСКОГО И ПРАВСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ: УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ

Коневега Н.С., научный руководитель Недосеков Ю.В.

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

Здоровье — нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций. Здоровье во многом зависит от образа жизни, однако, говоря о здоровом образе жизни, в первую очередь имеют в виду отсутствие вредных привычек. Это, конечно, необходимое, но вовсе не достаточное условие. Главное в здоровом образе жизни — это активное творение здоровья, включая все его компоненты. Таким образом, понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система

питания, различные закаливающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности и т.д. Следовательно, для творения здоровья необходимо как расширение представлений о здоровье и болезнях, так и умелое использование всего спектра факторов, влияющих на различные составляющие здоровья (физическую, психическую, социальную и духовную), овладение оздоровительными, общеукрепляющими, природосообразными методами и технологиями, формирование установки на здоровый образ жизни. Единство духовного и физического развития человека, выражающееся, кроме прочего, в том, что нормальное развитие личности невозможно без двигательной деятельности и что она приобретает значение одного из действеннейших факторов подлинно человеческого развития лишь при условии одухотворённости, объективно предопределяет взаимосвязь всех видов воспитания, в т.ч. физического, умственного, нравственного, эстетического. Строго говоря, рассматривать их как отдельные виды воспитания допустимо лишь в абстракции, в жизни же они тесно взаимосвязаны как единые стороны целого.

Познавательная и двигательная активность человека диалектически связаны между собой. П.Ф. Лесгафт, И.М. Сеченов подчеркивали единство и взаимосвязь физического и психического в человеке и придерживались положения о том, что двигательная деятельность при ее оптимальной организации выступает существенным фактором формирования психики человека. В частности, И.М. Сеченов одним из первых обратил внимание на связи различных психических явлений с движениями и деятельностью человека в целом, назвав их психомоторикой. П.Ф. Лесгафт считал, что физическое воспитание является значимым фактором всестороннего развития личности, поскольку самым тесным образом связано с умственным, нравственным и эстетическим воспитанием.

Б.Г. Ананьев считал, что если умственное воспитание направлено на интеллектуальное развитие, в том числе на формирование знаний, навыков и умственных способностей, то физическое воспитание вооружает ребенка знаниями, умениями и навыками, относящимися к культуре тела и культуре движения, и развивает соответствующие двигательные способности. Он писал: «Мы имеем дело с гомогенными воздействиями и гомогенными связями между одноименными частями воспитания и развития. Но более целостные эффекты развития получаются за счет гетерогенных связей между разноименными частями воспитания и развития. Умственное воспитание приводит к сдвигам в физическом развитии, и наоборот. Физическое воспитание оказывает всестороннее развитие на личностные качества обучающихся, является средством достижения ими физического и нравственного совершенства. На занятиях большое внимание уделяется формированию правильного отношения к своему организму, пониманию необходимости заботы о нем, взаимосвязи физического и психического здоровья. В процессе физического воспитания проигрываются ситуации, при которых взаимодействие в команде оказывают положительное влияние на духовно-нравственное воспитание личности. Физическая культура всегда занимала ведущее место в подготовке человека к активной плодотворной жизнедеятельности. Она успешно может решить проблему нарушенного равновесия между силой эмоциональных раздражителей и реализацией физических потребностей тела. Это верный путь к укреплению духовного и физического здоровья. Физическая культура оказывает важное воздействие на умение человека приспособляться к внезапным и сильным функциональным колебаниям. Всего у человека 600 мускулов, и этот мощный двигательный аппарат требует постоянной тренировки и упражнений. Мышечные движения создают громадный поток нервных импульсов, направляющихся в мозг, поддерживают нормальный тонус нервных центров, заряжают их энергией, снимают эмоциональную перегрузку. Кроме того, люди, постоянно занимающиеся физической культурой, внешне выглядят более привлекательными. Занятия физической культурой — лучшая мера профилактики употребления алкоголя,

курения и наркомании. Тренированность придает человеку уверенность в себе. Люди, постоянно занимающиеся физической культурой, меньше подвержены стрессу, они лучше справляются с беспокойством, тревогой, угнетенностью, гневом и страхом. Они не только способны легче расслабиться, но и умеют снять эмоциональное напряжение с помощью определенных упражнений. Физически тренированные люди лучше сопротивляются болезням, им легче вовремя засыпать, сон у них крепче, им требуется меньше времени, чтобы выспаться. Некоторые физиологи считают, что каждый час физической активности продлевает жизнь человека на два-три часа.

Физическое воспитание, как воспитание, направленное на формирование физической культуры, обладает возможностью одновременного влияния на физическое и духовное в человеке, что позволяет говорить о значимости физического воспитания нравственного человека.

Литература.

1. Бездухов А.В., Лопухова Ю.В. *Воспитание как движение, превращающее возможное в действительное: учеб. пособие / А.В. Бездухов, Ю.В. Лопухова - М. : Известия РАО. 2011. – 66 с.*

2. Жмуров С.А. *Физическая культура как часть культуры в современном мире : сборник научных статей / С.А. Жмуров – Оренбург. ИПК ГОУ ОГУ, 2008. - 130 с.*

3. Сагатовский В.Н. *Философия развивающейся гармонии, / философские основы мировоззрения : учеб. пособие / В.Н. Сагатовский - СПб. : «Летрополис», 1999. – 288 с.*

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Короткая Я.В., научный руководитель Зайцев В.А.
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная
академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Физическая культура - деятельность человека, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей. Основные показатели состояния физической культуры в обществе: уровень здоровья и физического развития людей; степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве, быту, в организации свободного времени; характер системы физического воспитания, развитие массового спорта, высшие спортивные достижения и др.

Еще в глубокой древности врачи и философы считали, что без занятий физической культурой здоровым быть невозможно. Постоянные и разнообразные физические упражнения делают тело человека сильным и здоровым. Как говорил Аристотель (339) - «Жизнь требует движения». До сих пор нас восхищают произведения античных скульпторов, воплотивших в своих творениях физическую силу и гармонически развитое человеческое тело - Аполлон Бельведерский, Венера Милосская, Геракл, Дискобол, Копьеносец.

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из условий успешного социального и экономического развития. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.