

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

**Окунева Е.Н., научный руководитель Недосеков Ю.В.**

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

Персидский учёный, философ и врач Ибн Сина (Авиценна) сказал: «Бросивший заниматься физическими упражнениями часто чахнет, ибо сила его органов слабеет вследствие отказа от движений».

В настоящее время невозможно не признать существенную роль человеческого образа жизни в поддержании и укреплении здоровья, в котором основное внимание уделяется физической культуре. Фундаментом нашего общества и государства является здоровое молодое поколение. Вступление в работу для молодого профессионала является ключевой ролью, но и в этом аспекте уровень их здоровья является важной частью.

Систематическое выполнение физических упражнений в условиях напряженной учебной деятельности студентов является важнейшим способом разрядки нервно-эмоционального напряжения и сохранения здоровья. Без активной мышечной деятельности невозможно нормальное функционирование организма. Физические упражнения, являясь средством активного отдыха, обладают широким диапазоном благоприятного воздействия на организм человека. Они регулируют мозговое и периферическое кровообращение, совершенствуют функцию дыхания, развивают и укрепляют нервно-мышечный аппарат, развивают подвижность суставов и позвоночного столба и т.д.

Под влиянием физической нагрузки снижаются умственное и физическое утомление; улучшаются мыслительные процессы; снимаются болезненные ощущения, нередко возникающие при длительном сидении; снижается напряжение глаз и повышается острота зрения. С помощью физических упражнений при необходимости можно повысить возбудимость нервной системы, если отмечается апатия, вялость, сонливость; и можно снять излишнее возбуждение, если человек раздражен.

Тонизирующее влияние физических упражнений заключается в стимуляции интенсивности биологических процессов в организме и обусловлено тем, что двигательная зона коры больших полушарий головного мозга, посылая импульсы двигательному аппарату, одновременно возбуждает центры вегетативной нервной системы.

Усиление деятельности желёз внутренней секреции при занятиях физическими упражнениями улучшает деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, обмен веществ и различные защитные реакции, в том числе и иммунологические.

Чередование упражнений, усиливающих процессы возбуждения в ЦНС (упражнения для крупных мышечных групп, с выраженным мышечным усилием, в быстром темпе), с упражнениями, усиливающими процессы торможения (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, способствуют восстановлению нормальной подвижности нервных процессов.

Трофическое действие физических упражнений проявляется в том, что под влиянием мышечной деятельности улучшаются обменные процессы и процессы регенерации в организме, перестраивается функциональное состояние вегетативных центров, которые улучшают трофику внутренних органов и опорно-двигательного аппарата.

Регулярные занятия физическими упражнениями обеспечивают оптимальное состояние ЦНС, что положительно влияет на процессы утомления и восстановления, от-

даляет наступление утомления и ускоряет восстановление, способствует повышению физической и умственной работоспособности. Часть своих функций ЦНС осуществляет через систему органов внутренней секреции, эндокринные железы, вырабатывающих и выделяющих в кровь гормоны, которые, в свою очередь, являются важными регуляторами деятельности функциональных систем.

Занятия физическими упражнениями содействуют развитию памяти, особенно зрительно-двигательной, и внимания человека. Отмечено, что такие показатели, как объём внимания, память, количество мыслительных операций у недостаточно подготовленных студентов к концу учебного года значительно снижаются. При правильной организации занятия физической культурой и спортом являются важным средством эффективной подготовки к экзаменам. В этот период особенно важными для поддержания умственной работоспособности являются обеспечение непрерывности занятий физическими упражнениями с учётом состояния здоровья каждого студента и регулирование в связи с этим объёма тренировочной нагрузки, а также обеспечение на занятиях положительного эмоционального фона.

Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют увеличению количества гемоглобина в эритроцитах и общего количества эритроцитов, что повышает кислородную ёмкость крови. У человека, тренированного к физическим нагрузкам, повышается сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям, ускоряются процессы восстановления даже после значительной потери крови.

Физическая работа способствует общему расширению кровеносных сосудов, повышению эластичности их мышечных стенок, улучшению питания и повышению обмена веществ в стенках кровеносных сосудов. При работе окружающих сосудов мышц происходит массаж стенок сосудов. Кровеносные сосуды, не проходящие через мышцы (головного мозга, кожи, внутренних органов), массируются за счёт гидродинамической волны от учащения пульса и за счёт ускоренного тока крови. Все это способствует эластичности стенок кровеносных сосудов и нормальному функционированию ССС.

Систематическая физическая тренировка, повышая обмен веществ и энергии, увеличивает потребность организма в питательных веществах, стимулирует выделение пищеварительных соков, активизирует перистальтику кишечника и тем самым повышает эффективность процессов пищеварения.

При физической работе повышается функция выделительных систем. Важную роль играют почки, потовые железы и лёгкие. При больших физических нагрузках потовые железы и лёгкие, увеличивая активность выделительной функции, значительно помогают почкам в выводе из организма продуктов распада, образующихся при интенсивно протекающих процессах обмена веществ. Выполнение физических упражнений активизирует систему терморегуляции. При интенсивных физических нагрузках температура тела повышается на 1–1,50С, что способствует более эффективному протеканию в тканях окислительно-восстановительных процессов и повышению работоспособности организма.

Занятия физическими упражнениями и спортом увеличивают прочность костной ткани, способствуют более прочному прикреплению к костям мышечных сухожилий, укрепляют позвоночник, ликвидируют в нем нежелательные искривления, способствуют расширению грудной клетки и выработке хорошей осанки. Суставы при систематических занятиях физическими упражнениями и спортом развиваются, повышается эластичность связок и мышечных сухожилий, увеличивается гибкость. Систематическая физическая тренировка увеличивает силу мышц за счёт роста количества и утолщения мышечных волокон и за счёт увеличения их эластичности.

Каждый орган развивается и совершенствуется лишь в том случае, если он постоянно функционирует, т.е. находится в действии и движении. Пассивный образ жизни детренирует организм. При этом не только слабеют мышцы, наступает ожирение, но

также происходит глубокое расстройство физиологических механизмов управления функциями внутренних органов и жизненно важных систем.

Таким образом, можно сделать вывод, что физическая культура играет огромную роль в укреплении здоровья людей. Регулярное и умеренное выполнение физических упражнений действительно благотворно влияет на функционирование нашего организма. Низкая физическая активность определённо ведёт к ухудшению состояния здоровья, развитию различных заболеваний и сокращению продолжительности жизни.

### **Литература.**

1. Ильинич В.И. *Физическая культура студента и жизнь : учебник для вузов.* В.И. Ильинич. – М. : «Гардарики», 2007. – 336 с.

2. Малозёмов О.Ю., Бердникова Ю.Г., *Физическое воспитание студентов в техническом вузе: учеб. пособие для высш. учеб. заведений / О.Ю. Малозёмов, Ю.Г. Бердникова – Екатеринбург : «Изд-во АМБ», 2015. – 464 с.*

3. Мельников П.П. *Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие для высш. учеб. заведений / П.П. Мельников. - М.: «КноРус», 2013. - 240 с.*

УДК 796

## **РАЗВИТИЕ АРМ-СПОРТА КАК ВИДА ЕДИНОБОРСТВ В СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОМ ВУЗЕ**

**Островский И.А., научный руководитель Галлер В.Н.**

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

**Армрестлинг**, или, как теперь его все чаще называют, **арм-спорт**, с каждым годом завоевывает все больше поклонников. Борьба руками на столе издавна была популярным единоборством у многих народов мира. На Руси такие состязания проводились уже тысячу лет назад и, войдя в повседневную жизнь, стали любимым развлечением, удалой молодецкой потехой. Атлетические дуэли отличались своей простотой, доступностью, демократичностью, массовостью и зрелищностью и получили, поэтому всеобщее признание.

**Арм-спорт** относится к скоростно-силовым видам спорта. В нем одинаково сочетаются и имеют решающее значение, как показатели взрывной силы, так и показатели развития статистических усилий.

Возросший интерес к **арм-спорту** как к виду спорта и как к средству оздоровления организма, сопровождающегося высоким положительным эмоциональным подъемом, проявился также и в стенах нашего вуза.

В ряде исследований установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой, в том числе и **армрестлингом**, определяется определенный стереотип режима дня, повышается уровень поведения, наблюдается развитие «престижных установок, высокий жизненный тонус.

Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики, у них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость», выдержка, им в большей степени свойствен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив.