

### **Литература.**

1. Хузина Г. К., Гареева А. Ф. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов // Современная наука: диалог естественно-научной и социально-гуманитарной субкультур : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 12 октября 2020г. : Белгород
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов. В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. - 336с.
3. Кураמיшина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Ю.Ф.Кураמיшина // М.: Советский спорт. - 2010.
4. Мельников П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров). - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
5. Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ / под ред. Э.В. Овчаренко. - Москва : Студенческая наука, 2012. - 2299 с.

УДК 796

## **УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Перегудова А.А., научный руководитель Кудрявин Н.Е.**

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

Здоровье – неоспоримая ценность, а также индикатор благополучия человека и показатель социально-экономического уровня развития общества. Широкое признание получило позитивное определение здоровья, данное Всемирной организацией здравоохранения: "Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов" (Устав ВОЗ, 1946).

Необходимо со школы осознать, что здоровье человека – главная ценность жизни. Надо самому быть здоровым и везде и всегда быть пропагандистом здорового образа жизни.

Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни. Его нельзя ни купить, ни приобрести, ни за какие деньги, его нужно оберегать и охранять, развивать и совершенствовать, улучшать и укреплять.

Таким образом, здоровье складывается из трех компонентов: физического, психического и социального.

Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» был принят в 1993 году. В нем были законодательно закреплены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Для обеспечения этого права в стране сохранена и получила дальнейшее развитие государственная система физического воспитания в:

1. детских дошкольных учреждениях
2. средних и высших учебных заведениях
3. детских спортивных школах
4. добровольных физкультурно–оздоровительных и спортивных объединениях граждан по месту жительства, учебы, работы, в местах массового отдыха, учреждениях и предприятиях по оказанию платных физкультурных услуг населению республики.

В статье 19 закона закреплено право учащихся на обязательное физкультурное образование.

Физическое здоровье человека – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Стрессы, вредные привычки, несбалансированное питание, недостаток физических нагрузок и другие неблагоприятные условия оказывают влияние не только на социальную сферу деятельности человека, но и являются причиной появления различных хронических заболеваний. Для их профилактики необходимо вести здоровый образ жизни, основу которого составляет физическое развитие.

Основу здорового образа жизни составляет физическое развитие человека, и здоровье напрямую зависит от оптимального соотношения физической активности и отдыха. Регулярные упражнения обеспечивают высокий уровень иммунитета, улучшают обмен веществ и кровообращение, нормализуют давление, увеличивают силу и выносливость.

Основными качествами, которые формируются средствами физической культуры человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость, и совершенствование всех этих качеств способствует укреплению здоровья. Физическая культура оказывает благотворное влияние на нервно – эмоциональную систему, продлевает жизнь, омолаживает организм, делает человека красивее.

Научно доказано, что даже у здорового и совсем нестарого человека при «сидячем» образе жизни и отсутствии занятий физкультурой, даже при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание и появляется сердцебиение, в то время как тренированный человек легко справляется и со значительными физическими нагрузками. Работоспособность сердечной мышцы как главного двигателя кровообращения вообще зависит от силы и развития всей мускулатуры, поэтому, развивая мускулатуру тела с помощью физической тренировки, укрепляется и сердечная мышца. Люди с неразвитой мускулатурой значительно чаще испытывают проблемы с сердечно - сосудистой системой.

Организм человека при выполнении физических упражнений реагирует на нагрузку ответными реакциями — активизируется деятельность всех органов и систем, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы.

Таким образом, формирование здорового образа жизни средствами физической культуры весьма полезно для общего укрепления здоровья человека. Улучшается общая физическая подготовленность человека и как результат организм, когда нагрузки переносит легко. У занимающегося физическими упражнениями человека чаще хорошее самочувствие, настроение и сон. При регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, и таким образом человек находится в хорошей форме в течение длительного времени.

Словом, заботясь о своем здоровье, мы заботимся о красоте. Ведь красивая внешность и крепкое здоровье являются не только даром природы – они достигаются самообладанием и целенаправленными усилиями самого человека.

### ***Литература.***

1. Казин, Э.М. *Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: Учебн. Пособие для студ. высш.учебн. заведений /Э.М. Казин – М.:Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000, 192с.*

2. Козина, Г.Ю. *Физкультурно-оздоровительная деятельность как социальный фактор формирования здоровья современного студенческой молодёжи: дисс. канд. социолог. наук:09.00.09./Г.Ю. Козина. – Пенза, 2007. – 182 л.*

3. *Программа развития студенческого спорта в Республике Беларусь на 2011-2014 годы. С.1-4. [электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.sporteducation.by>*

УДК 796

## СПОРТ КАК СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ ЯВЛЕНИЕ

**Рубенок А.П., научный руководитель Мартынова Е.И.**  
УО «Витебская ордена «Знак почета» государственная  
академия ветеринарной медицины»,  
г. Витебск, Республика Беларусь

Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики.

Это особая и самостоятельная область культуры. Она возникла и развивалась одновременно с общей культурой человека. Физическую культуру и спорт можно рассматривать как специфическую реакцию на потребности общества в двигательной активности и способ удовлетворения этих потребностей. Свои образовательные и развивающие функции физическая культура и спорт наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания [4].

Спорт – это компонент физической культуры, непосредственная соревновательная деятельность, организация и подготовка к ней посредством учебно-тренировочного и предсоревновательного процесса, конечной целью которого является совершенствование физических, эмоционально-психологических, волевых и моральных сил и способностей личности для достижения рекордных результатов на состязаниях самого разного уровня.

Сегодня спорт как наиболее значимое социокультурное и политическое явление выступает важнейшей и естественной сферой жизнедеятельности любого общества. С каждым годом растет число людей, вовлеченных в спортивную деятельность и участвующих в соревнованиях национального и международного уровня – чемпионатах Европы и мира, Олимпийских играх, международных состязаниях и турнирах и добивающихся не только рекордных результатов, но и нравственного и материального престижа. Как цивилизационный феномен современности спорт, включаясь в текущую жизнь людей, формирует модели и образцы поведения, выполняет ведущие социокультурные, политические и социально-коммуникативные функции. Спорт непосредственно связан с трудом, досугом, игрой, искусством, культурой, олицетворяя в разные периоды общественно-исторического развития принцип гармонического единства телесного (природного), социокультурного и нравственно-эстетического, что характеризует его как явление массовое, не имеющее не расовых, не этнонациональных, не религиозных, не классовых барьеров и границ [3].

В общем виде спорт – социокультурный феномен, нацеленный на становление, формирование и популяризацию культуру двигательной активности, специализированное и предельное развитие всех ее умений и навыков, неразрывно связанный с максимальным освоением физических и эмоционально-волевых качеств личности и цивилизации и достижением рекордных результатов. Именно в этом смысле и историческая, социально-культурная и духовно-политическая значимость спорта. «Развиваясь преимущественно в сфере физической культуры как фактор физического воспитания, спорт одновременно тесно связывался, вплоть до взаимного проникновения, с другими