

ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Харкевич В.О., научный руководитель Зайцев В.А.

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

Физическая культура – это часть культуры общества, которая основана на материальных и духовных ценностях и знаниях, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности, формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания.

Существует ряд факторов, которые не способствуют укреплению здоровья: компьютеризация и наличие автомобилей, из-за которых, ввиду сидячего образа жизни и дистрофии мышц ухудшается общее состояние здоровья. Физическая культура оказывает оздоровительный и профилактический эффект, что является чрезвычайно важным, так как на сегодняшний день число людей с различными заболеваниями постоянно увеличивается.

Регулярные занятия физическими упражнениями или спортом влияют на:

-опорно-двигательный аппарат и мышцы. Благодаря занятиям спортом кости становятся крепче и устойчивее к нагрузкам, а мышцы становятся больше и сильнее.

-нервную систему. Регулярные занятия спортом благотворно влияют на нервную систему. Благодаря физическим упражнениям улучшается способность адаптироваться к повышенным нагрузкам и изменениям, происходящим вокруг, а также улучшается баланс торможения и возбуждения в головном мозге.

-органы дыхательной системы. У физически активных людей дыхательный объем легких выше, чем у нетренированных, и механизм газообмена более эффективен. При физических нагрузках ввиду увеличения потребности тканей и органов в кислороде, дыхание становится более глубоким и интенсивным. Количество воздуха, проходящего через органы дыхания за минуту, увеличивается с 8 л в состоянии покоя до 100 л при беге, плавании, занятиях в тренажерном зале. Увеличивается и жизненная ёмкость лёгких.

-улучшается активность обменных процессов. Тренированный организм лучше регулирует содержание сахара и прочих веществ в крови.

-увеличивается количество эритроцитов и количество гемоглобина в них, в результате чего повышается кислородная емкость крови; Мышцы при нагрузках нуждаются в повышенном кровоснабжении, что заставляет сосуды и сердце перекачивать больший объем насыщенной кислородом крови за единицу времени. В покое сердце выталкивает в аорту примерно 5 л крови за одну минуту: при тренингах это количество увеличивается до 10 и 20 л.

-повышается сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям, благодаря повышению активности лейкоцитов;

-ускоряются процессы восстановления после значительной потери крови. Способствует общему расширению кровеносных сосудов, нормализации тонуса их мышечных стенок, улучшению питания и повышению обмена веществ в стенках кровеносных сосудов, а также способствуют сохранению эластичности стенок кровеносных сосудов и нормальному функционированию сердечно-сосудистой системы без патологических отклонений.

Подводя итог, можно с уверенностью сказать, что систематические занятия физической культурой укрепляют нервную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы.

Помогает повышать общую работоспособность, воспитывает ряд очень важных волевых качеств: упорство, смелость, дисциплинированность и другие. Любительский спорт - прекрасное средство для профилактики и укрепления здоровья. Самые полезные виды спорта – это плавание, оздоровительный бег, лыжи, коньки, велосипед, теннис.

Систематические занятия спортом препятствует развитию таких заболеваний движения, как остеохондроз, грыжи межпозвоночных дисков, артроз, атеросклероз, остеопороз.

Разносторонняя мышечная деятельность повышает работоспособность организма. Мощность и величина мышц находятся в прямой зависимости от упражнений и тренировки. В процессе физической работы усиливается кровоснабжение мышц, происходит рост мышечных волокон, улучшается связь мышц с нервной системой. Физическая активность улучшает выносливость и силовые показатели. Под влиянием тренировки кости становятся более крепкими и устойчивыми к нагрузкам и травмам. Упражнения являются эффективным средством совершенствования двигательного аппарата человека.

Мы можем сделать вывод, что спорт оказывает позитивное влияние на наш организм. Грамотно и правильно занимаясь, мы можем восстановить свое здоровье и продлить жизнь, но важно помнить, что нужно не только заниматься спортом, но и вести здоровый образ жизни.

Литература.

1. Брехман И. И. Валеология - наука о здоровье / И. И. Брехман. – М., 1990. –510 с.
2. Добрынина В.И. Влияние физической культуры на организм человека / В.И. Добрынина, – СПб.: «Питер - М», 2005, - 388с.
3. Лечебная физическая культура / Под ред. С.Н. Попова. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 271с.
4. Попова Е.В. Особенности физической культуры/Е.В.Попова.– М.: «Владос», 2003, - 292с.

УДК 796.07

МАССОВЫЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ. ОЛИМПИЗМ И ЕГО НАЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Черномордая Н.Ф., научный руководитель Недосеков Ю.В.
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

На протяжении тысячелетий физическая культура являлась неотъемлемой составляющей всех сфер деятельности человека. Спорт — это дух нации, а успешное выступление на международных соревнованиях — это величайший престиж государств. Успехи в спортивной сфере заметно способствуют узнаваемости любой страны в мире, расширению международного сотрудничества. Спорт в процессе исторического развития занял видное место как в физической, так и духовной культуре общества, причем его общественная значимость продолжает возрастать. Спорт содействует расширению интернациональных взаимосвязей, взаимопониманию, сотрудничеству и дружбе между народами. В настоящее время массовым феноменом стало спортивное движение — процесс приобщения к спорту, его распространение и развитие в обществе. В спортивном движении достаточно определенно выделяются два направления, которые чаще