

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 влияния 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

всего называют «массовый спорт» (базовый) и «спорт высших достижений» (профессиональный спорт).

Массовый спорт характеризуется относительно невысокими спортивными результатами и значительной массовостью. На этом уровне достижений подготовка спортсменов осуществляется в свободное от основной деятельности время. Проходит под руководством тренеров различной квалификации, в том числе тренеров-инструкторов, работающих на общественных началах. Нагрузки невелики. Массовый спорт дает возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие, а значит, противостоять нежелательным воздействиям на организм современного производства и условий повседневной жизни.

Профессиональный спорт — это сфера в которой двигательная спортивная деятельность, для человека является основным родом занятий, т. е. его профессией. В основе этой сферы лежит коммерческая деятельность, предусматривающая экономическую эффективность и высокую информационно-развлекательную ценность спортивно-зрелищных мероприятий. Профессиональный спорт существует в двух формах — спорта высших достижений и спорта показательного (например, соревнования по баскетболу в профессиональной лиге НБА и профессиональный цирк). Все спортивные соревнования проходят по определенным правилам, которые и регламентируют деятельность участников. Кроме этого, каждый участник спортивных соревнований старается достигнуть определенного спортивного результата (успеха). Для достижения успеха участники соревнований должны реализовать свои возможности или соревновательный потенциал. Поэтому соревновательная деятельность в спорте представляет собой регламентированный правилами процесс реализации соревновательных потенциалов участников, каждый из которых стремится к достижению запланированного результата.

Таким образом мы видим, что массовый и спорт высших достижений отличаются своими целями, задачами и участниками, но они взаимосвязаны между собой. Четких границ между ними не существует из-за перехода части тренирующихся из массового спорта в «большой» и обратно. Рекорды в международных, национальных и других моральных стимулов для развития массового спорта.

Олимпизм — это философия жизни, возвышающая и объединяющая в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума. Соединяя спорт с культурой и образованием, олимпизм стремится к созданию образа жизни, основанного на радости от усилия, воспитательной роли хорошего примера и уважении всеобщих основных фундаментальных этических принципов.

Цель олимпизма — поставить спорт на службу гармоничному развитию человека, способствуя созданию миролюбивого общества, заботящегося о соблюдении человеческого достоинства.

В настоящее время современный олимпизм — это универсальная идея, прошедшая испытание временем, хорошо обоснована в философском и историческом аспектах, завоевавшая миллионы последователей во всех странах. Современное Олимпийское движение имеет большое социальное значение, способствует установлению связей между спортивными организациями различных стран. В этом социально, политически и идеологически сложном общественном движении основополагающими являются такие прогрессивные олимпийские принципы, как недопустимость политической, расовой и религиозной дискриминации в спорте, признание суверенитета и равноправия национальных спортивных организаций, невмешательство в их внутреннюю жизнь, демократические основы организации движения, участие в борьбе за достижение всеобщего мира.

Олимпийское движение объединяет миллионы спортсменов, независимо от их политических и религиозных взглядов, расовой принадлежности. Борьба за претворение в жизнь прогрессивных Олимпийских принципов выражает общедемократическую

сущность Олимпийского движения. Идея мирных спортивных состязаний молодёжи, международное сотрудничество, достижение взаимопонимания и дружбы между народами находят своё конкретное выражение в Олимпийских играх. За время прошедшее с момента рождения современного олимпийского движения, олимпизм превратился в своеобразную философию молодого мира, в мощную социокультурную данность мирового масштаба и является одним из важных институтов современной международной жизни. Олимпизму, который выступает как особый тип субкультуры, присуща своя система идеалов, принципов, целевых установок, менталитета, норм и ценностей. К ведущим философским концептуальным идеям олимпизма и олимпийского образования относятся следующие:

- идея мира, мирового сосуществования социальных систем, государств и народов, в котором олимпизм выступает для системообразующих фактор, а олимпийское образование — как средство воспитания молодежи в духе мира;

- идея общечеловеческой ценности олимпизма и олимпийского образования, основывающаяся на интернационализме, интернациональном воспитании;

- идея гуманистического, всестороннего развития личности, базовой реализации которой является олимпийское образование молодежи, олимпийская субкультура;

- идея приоритета ценностей в олимпизме.

В нашем беспокойном мире, где политические амбиции и национальные предвзятости могут в любой момент решить судьбу всей планеты Земля в целом и отдельно взятого народа в частности, олимпизм является одним из сдерживающих факторов сохранения равновесия. Он причислен к категории исторических, культурных и духовных социальных ценностей. Олимпизм неотъемлемый атрибут цивилизованного человека, общества и государства. Поэтому, сегодня очень важно сохранить олимпийское движение и его нравственные принципы. Сделать это без наличия необходимых знаний невозможно.

Литература.

3. Куликов Л. М. *Олимпийское движение и социальные процессы : матер. всерос. конф. / Л. М. Куликов - М. : Советский спорт, 1999. – 36 с.*

4. Кыласов, А. В. *Окольцованный спорт : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. В. Кыласов – М. : Издательство «Владос», 2010. – 328 с.*

5. Шелкова В.А. *Особенности развития профессионального спорта в России : матер. конф. / В.А. Шелкова – М. : Издательский центр «Академия», 2016. – 131 с.*

6. Янченко С.В. *Влияние профессионального и любительского спорта на организм человека : : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / С. В. Янченко – М. : Издательство «Владос», 2018. – 257 с.*

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Шайкова Н.В., научный руководитель Недосеков Ю.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почёта» 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