

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

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».

**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. Основным фактором физического здоровья человека является его образ жизни. Здоровый образ жизни – это разумное поведение человека, включающее:

- Оптимальное соотношение труда и отдыха;
- Правильно рассчитанная физическая активность;
- Отказ от вредных привычек;
- Сбалансированное питание;
- Позитивное мышление.

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.

#### **Основные элементы физической культуры:**

- Утренняя зарядка.
- Физические упражнения.
- Двигательная активность.
- Любительский спорт.
- Физический труд.
- Активно-двигательные виды туризма.
- Закаливание организма.

Следует понимать, что не все двигательные действия, которые выполняются в быту или процессе работы, являются именно физическими упражнениями. Физические упражнения — это только те движения, которые специально подбираются для воздействия на различные органы и системы организма человека, для развития физических качеств, а также коррекции имеющихся дефектов телосложения. 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.

Физические упражнения благотворно влияют на деятельность дыхательной системы, способствуя увеличению жизненной емкости легких, более продуктивному ис-

пользованию кислорода из вдыхаемого воздуха. Систематические занятия оказывают позитивное влияние на костно-мышечную систему организма человека. Например, легкоатлетические упражнения вызывают утолщение костной ткани, усиление ее прочности, обеспечивают большую подвижность суставов, эластичность и прочность связочного аппарата. Благодаря разрастанию мышечных волокон улучшается их кровоснабжение.

Несомненно, ежедневная утренняя гимнастика должна быть для всех людей такой же самой привычкой, как умывание по утрам. Но это всего лишь минимум физической подготовки. Понятие здоровый образ жизни и физическая культура, общая двигательная активность включает в себя утреннюю гимнастику, физкультурные тренировки, ходьбу, работу на дачном участке и т. д. Для тех, кто хочет вести здоровый образ жизни, наряду с другими элементами, занятия физической культурой и спортом должны стать правилом и непременным атрибутом жизнедеятельности. В настоящее время нет никаких проблем с такими занятиями – многочисленные спортивные залы и фитнес-центры предоставляют свои услуги для всех желающих, но даже без их посещения можно легко найти спортивное занятие по душе на улице – и не обязательно на специальных спортивных площадках или стадионах. Бегом можно заниматься где угодно, также как и плаванием в любых водоемах. А зимой для поддержания физической формы вполне подойдут лыжные прогулки.

Физические упражнения могут оказать положительное воздействие в том случае, если при этих занятиях будут соблюдаться определенные правила. Так, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями, необходимо следить за состоянием здоровья — если наблюдаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, то упражнения, которые требуют значительного напряжения, могут привести к ухудшению деятельности сердца. Также не следует заниматься сразу же после болезни, необходимо выдержать определенный период, чтобы функции организма восстановились.

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.

Говоря о красоте, мы обычно имеем в виду не только внешний облик, красивое лицо, но и способность управлять своим телом, умение красиво двигаться. Основной составляющей нашей привлекательности является красивая осанка, которая достигается только систематическими занятиями спортом. Для красоты и здоровья активные движения просто необходимы, и именно их не хватает современному человеку. Поэтому нужно восполнять эту потребность организма ежедневной физической работой и активными упражнениями. Доказано, что физическая культура имеет исключительное значение и для предупреждения заболеваний.

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.

Способствуя физическому развитию, расширению физических возможностей, физическая культура влияет практически на все стороны жизнедеятельности человека: развивает духовно-нравственные качества личности, усиливает мотивацию ее саморазвития, осуществляет социальную адаптацию, помогает адекватно реагировать на стрес-

совые факторы окружающей среды, формирует потребность в здоровом образе жизни, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни человека.

**Спорт — залог здоровья!**

**Литература.**

1. Валеология: учебно-методическое пособие / УО «ВГУ им. П.М. Машерова»: сост. С.Г. Василенко. = Витебск : Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2002. – 115 с.

2. Дубровский, В.С. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов / В.И. Дубровский. – Москва: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 1998. – 480 с.

3. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – 3-е изд. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. – 384 с.

4. Купчинов, Р.И. Физическое воспитание: учебное пособие для студентов подготовительных учебно-тренировочных групп учреждений, обеспечивающих получение высшего образования / Р.И. Купчинов. – Минск : ТетраСистемс, 2006. – 349 с.

5. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие / В.П. Лукьяненко. – Москва : Советский спорта, 2003. – 224 с.

6. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – 4-е изд., стер. – Москва : Издательский центр Академия, 2005. – 152 с.