

является видом спортивной борьбы, который напоминает вольную борьбу. Победителем является тот, кто прижмёт противника спиной к земле с разведёнными в сторону руками. Гула – игра, в которой необходимо делиться на команды и метать в друг друга гулу – каменное или железное ядро. Цель игры – остановить ядро и остаться на поле игры, не переходя за обусловленную черту. Зацепом является игра-перетягивание, где нужно перетянуть стол к себе или на свою сторону, причём цепляться за стол можно только пальцами. Коловорот – это катание на санках, где в центре вбивается кол с колесом, к которым привязывается несколько пар санок. Цель игры – как можно дольше удержаться на санках, пока несколько человек вращают колесо.

Литература.

1. Григоревич, В. В. *Всеобщая история физической культуры и спорта: учеб. пособие* / В. В. Григоревич. – М.: Советский спорт, 2008. – 286 с.
2. Евсеев, Ю.И. *Физическая культура* / Ю.И.Евсеев. – 3-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 384 с

УДК 796

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОГО, ПСИХИЧЕСКОГО И НРАВСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ: УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ

Врублевская Д.Б., научный руководитель Кудрявин Н.Е.

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

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность, не позволяя «душе лениться».

Далее разберем все понятия, которые необходимо знать для разбора данной темы, и возможности показать взаимосвязь физического, психического и нравственного здоровья. Особенность человека – передача накопленных знаний, ценностей. Личность формируется под влиянием внутренних (наследственных) и внешних (воспитание родителей, устои общества) факторов. А это и есть культура, имеется ввиду человеческая деятельность в её самых разных проявлениях, включая все формы и способы человеческого самовыражения и самопознания, накопление человеком и социумом в целом навыков и умений. Культура предстает также проявлением человеческой субъективности и объективности (характера, компетентностей, навыков, умений и знаний). Культура представляет собой совокупность устойчивых форм человеческой деятельности, без которых она не может воспроизводиться, а значит — существовать. Культура — это набор правил, которые предписывают человеку определённое поведение с присущими ему переживаниями и мыслями, оказывая на него, тем самым, управленческое воздействие. Источником происхождения культуры является человеческая деятельность, познание и творчество. Здоровый человек, в широком смысле, сможет достичь серьезных вершин в своей жизни и полностью раскрыть свой потенциал, тем самым улучшая мир вокруг себя и передавая эти ценности, знания остальным. Существует множество определений понятия «здоровья». Согласно определению Всемир-

ной организации здравоохранения, Здоровье – это состояние полного физического, психического, нравственного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Нравственное здоровье – это способ жизни человека и его развития, проявление внутренней свободы. Главный принцип нравственного здоровья состоит не только в том, чтобы иметь крепкое здоровье, но и в умении реализовать с помощью здоровья свою миссию человека. Нравственные качества формируются на основе общественно значимых ценностей, которые становятся жизненными «маяками» человека посредством формирования ценностных знаний, ценностных ориентаций, ценностных отношений. Потребность в сохранении и развитии нравственного здоровья реализуется в деятельности человека, во взаимодействии с другими людьми. Суть состоит в том, что личность самостоятельно регулирует свое поведение, контролирует свои мотивы и мысли.

Психическое здоровье (духовное или душевное, иногда — ментальное здоровье) — согласно определению Всемирной организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Исходя из вышесказанного можно сделать вывод, что человек, который обладает всеми теми единицами здоровья, сможет формировать счастливую и успешную жизнь. Но если не хватает чего-либо, то личность не сможет реализовать себя.

Литература.

1. Анафьев, В.А. Психология здоровья – как новая отрасль человекознания / В.А. Анафьев // *Вестник психосоциальной и коррекционной реабилитационной работы.* – 1998. - № 4. – С. 3-8.
2. Васильева, О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – М.: Academia, 2001. – 352 с.
3. Психология здоровья / Г.С. Никифоров [и др.]; под ред. Г.С. Никифорова: учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2006. – 607с.
4. Кови Стивен, Р. Семь навыков высокоэффективных людей: мощные инструменты развития личности / Р. Кови Стивен. – М. : Альпина Бизнес Букс, 2006. – 375 с.

УДК 796

МОТИВАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА В СПОРТЕ

Глышко О.В., научный руководитель Кудрявин Н.Е.

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

Можно предположить, что в нашем Мире современному человеку нужнее умственный труд, нежели физический, но, если отдать предпочтение более умственному труду, то через небольшой промежуток времени, человек уже не сможет полноценно существовать.

Несбалансированность физического и умственного труда может привести к снижению иммунитета, ухудшению обмена веществ, ослаблению скелетно-мышечного аппарата.