

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ФАКТОРА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ, РЕАБИЛИТАЦИИ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

**Антипова М.А.**, научный руководитель **Валько О.В.**

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

Физическая культура является неотъемлемой частью нашей жизни. Она способствует слаженному развитию организма в детском и юношеском возрасте, которые в последствии формируют прочный фундамент для взрослого организма.

Здоровье человека, по меньшей мере, определяется тремя группами факторов [2]:

1. Генетическими;
2. Экологическими (включая питание, психический макро- и микроклимат и т.п.);
3. Образом жизни.

Изменение генетической информации на сегодняшний день не является чем-то новым, но возможность использовать ее в открытом доступе – это дело далекого будущего. Улучшение экологии составляет всеобщую цель, которая зависит от стремления человека решить данную проблему, как и социальные и материальные условия. Следовательно, реальным направлением в поддержании и укреплении здоровья населения является организация здорового образа жизни, где ведущая роль отводится физической культуре – оптимизации психического и физического состояния с помощью двигательной деятельности.

В настоящее время с появлением новых технологий, неблагоприятных факторов окружающей среды, идет отрицательная динамика в снижении двигательной активности, а как следствие недостаток движений и силовых проявлений в повседневной жизни негативно сказывается на всех системах жизнеобеспечения организма. Вдобавок от неправильного образа жизни или просто со временем в организме могут накапливаться вредные вещества, так называемые шлаки. Кислая среда, которая образуется в организме во время существенной физической нагрузки окисляет шлаки до безвредных соединений, а затем они с легкостью выводятся. Так, важнейшим видом физической культуры, направленными на оздоровление различных групп населения, является физическая реабилитация (ФР) – это вид физической культуры, целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично, или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий [1]. В литературе можно также встретить и такое понятие, как «адаптивная физическая культура» (АФК), разница их заключается в том, цель АФК – максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность [4]. Но, соотношенность этих двух видов физической культуры нечетко охарактеризована в научных и учебных трудах, наблюдаются противоречия в употреблении терминов.

Так же у людей, систематически занимающихся физическими упражнениями, значительно повышается потенциал всех систем и органов. Целенаправленная физическая тренировка помогает людям легче адаптироваться на различных видах работе, совершенствует систему кровообращения, стимулирует деятельность сердечной мышцы, усиливает кровоснабжение мышц, улучшает регуляцию их деятельности нервной системой, что препятствует возникновению заболевания, повышая иммунный статус организма [3].

Одним из компонентов, влияющих на состояние организма, является стресс. Он оказывает на организм сильнейшее разрушительное действие. Положительные эмоции наоборот способствуют нормализации многих функций. Физические упражнения способствуют сохранению бодрости и жизнерадостности. Физическая нагрузка обладает сильным антистрессовым действием [5].

Однако, злоупотребление физической нагрузкой может привести к противоположному эффекту, поэтому при выборе степени нагрузки на организм необходимо применять индивидуальный подход [6].

Всемирно признано, что занятия физической культурой и спортом являются превентивным средством поддержания и укрепления здоровья и профилактики различных неинфекционных заболеваний (сердечнососудистых, ишемической болезни сердца, диабета, остеопороза, ожирения и т.д.) и вредных привычек (пьянства, табакокурения, токсикомании и т.д.) [5]. Мировой опыт показывает, что средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения и формирования здорового морально-психологического климата в коллективах и в обществе в целом.

#### **Литература:**

1. Еркомайшвили, И.В. *Основы теории физической культуры* / И.В. Еркомайшвили // Курс лекций. Екатеринбург, 2004. – С. 14.
2. Костюченко, В.Ф., Орехов Е.Ф. *Физическая культура как фактор укрепления здоровья*/В.Ф. Костюченко, Е.Ф. Орехов // *Здоровье для всех*. 2010. – №1.
3. Пасечник, Л.В. *Оптимизация двигательной активности как условие сохранения здоровья* /Л.В. Пасечник // *Теория и практика физической культуры*. – 2007. – №11. – С. 68 – 70.
4. *Теория и организация адаптивной физической культуры: Учеб. В 2 т. Т. 1 (Под общей ред. проф. С.П. Евсеева)*. 3-е изд. М., 2010. – С. 37.
5. Черных, З.Н., Борисенко Т.М. *Физическая культура как средство профилактики заболеваний*/ З.Н. Черных, Т.М. Борисенко // *Вестник Шадринского государственного педагогического университета*. 2018. – №2 (38).

УДК 796.035

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

**Атрощенко А.П.**

Белорусский государственный университет,  
г. Минск, Республика Беларусь

Конституция Республики Беларусь гарантирует каждому гражданину право на здоровье, которое обеспечивается, в частности, развитием физической культуры и спорта [1, ч. 3 ст. 45]. Из этого можно заключить, что одной из приоритетных задач Республики Беларусь на современном этапе является развитие физической культурой и формирование у населения положительного отношения к спорту как к одним из средств укрепления и сохранения здоровья.

Как бы ни было велико значение занятия физической культурой и спортом, в современных реалиях с появлением новых технологий характерно сокращение двигательной активности людей, а также усиление влияния на организм таких неблагоприятных факторов, как загрязнение окружающей среды, нерациональное питание, постоянное психологическое напряжение и т.п. В условиях пандемии в результате распространения вируса COVID-19 также ослабляется иммунитет, что закономерно приводит к восприимчивости к различным заболеваниям.

Проблема состояния здоровья в результате снижения двигательной активности особенно характерна в среде студентов высших учреждений образования.