

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.

Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов» [3]. Таким образом, здоровье принято понимать в широком значении, а именно как совокупность трех компонентов, гармоничное сочетание и взаимодействие которых позволяет говорить о том, что человек обладает соответствующим качеством [здоровьем]. Отсутствие какого-либо из перечисленных компонентов не позволяет судить о том, что человек является здоровым.

Существует достаточное количество факторов, укрепляющих здоровье человека. Среди них стоит, прежде всего, выделить такие факторы, как правильное питание, личная гигиена, закаливание, отказ от вредных привычек, соблюдение режима труда и отдыха, частая двигательная активность и др. Тем не менее, занятия физической культурой по-прежнему являются незаменимыми факторами, благоприятно влияющими на здоровье человека, так как «физическая» компонента неизбежно влияет на «психическую», а та, в свою очередь, — и на «социальную».

Подчеркивая важность физической культуры в формировании здоровой личности, нельзя не упомянуть, что мы понимаем под данным понятием.

Согласно Закону Республики Беларусь от 4 января 2014 года «О физической культуре и спорте» (далее — Закон) физическая культура — это составная часть культуры, сфера деятельности, представляющая собой совокупность видов деятельности, основанных на духовных и материальных ценностях, создаваемых и используемых обществом физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности [2, абз. 31 п. 1 ст. 1]. Таким образом, определение, данное в Законе, позволяет судить о физической культуре как части мировой культуры. Вместе с тем, физическая культура представляет собой также совокупность видов деятельности по совершенствованию двигательной активности человека, укреплению здоровья и гармоничному развитию человека. В этой связи представляется особо важным признание законодателем того, что физическая культура способствует гармоничному развитию личности посредством, в частности, укрепления здоровья населения. Данное обстоятельство свидетельствует о важной роли физической культуры в нашей стране.

Физическая культура — обязательная дисциплина в высшем учебном заведении, преподаваемая студентам в большинстве вузов в течение тех лет. В связи с этим на преподавателей физической культуры возлагается большая ответственность физическому воспитанию студентов, приобщению их к физкультурно-спортивной деятельности, раскрытию их потенциала в данной сфере деятельности, формированию здорового образа жизни, а также социально-активной, всесторонне развитой, физически и морально здоровой личности.

Всемирно признано, что занятия физической культурой являются превентивным средством поддержания и укрепления здоровья и профилактики различных неинфекционных заболеваний и вредных привычек. Мировой опыт показывает, что средства физической культуры обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения и формирования здорового морально-психологического климата в коллективах и в обществе в целом. В связи с возникновением понимания того, что будущее любой страны определяется здоровьем членов общества, усиливается роль физической культуры в деятельности по укреплению государства и общества, а также в поддержании и укреплении здоровья населения [4, с. 18].

Система правильно выстроенного комплекса упражнений помогает выработать сопротивляемость организма к болезням, снимает стресс, замедляет процессы старения, высвобождает резервы организма. Занятия физическими упражнениями способны предотвратить такие процессы в жизненном цикле человека, как увеличение жирового компонента массы тела, отложение холестерина на стенках артериальных сосудов, уменьшение глубины дыхания и увеличение частоты сердечных сокращений, их дискоординация [4, с. 19].

Для профилактики перечисленных выше заболеваний и негативных процессов в организме человека предлагается использовать в занятии физической культурой упражнения

аэробного характера, а также циклические упражнения, выполняемые преимущественно в равномерном темпе и позволяющие легко дозировать нагрузку, вовлекающие в работу практически все двигательные звенья и органы человека [4, с. 19]. При этом важно иметь в виду, что данные упражнения могут дать положительный эффект только если они будут выполняться в соответствии с правилами, принятыми в практике и теории физического воспитания.

Занятия физической культурой имеют также положительное влияние на нервную систему: импульсы, идущие от работающих органов, тонизируют подкорковые области мозга и подзаряжают его. Такая систематическая «подзарядка» районов мозга важна для сохранения хорошего настроения, улучшения эмоционального фона [4, с. 20]. Трудности, возникающие у человека в физическом плане при занятии упражнениями и впоследствии преодолеваемые им, создают чувство спокойствия и морального благополучия. Благодаря занятиям физической культурой заметно улучшается сон, уменьшается нервное напряжение и нивелируется депрессивное состояние. В основе данного феномена лежат биохимические и физиологические процессы: повышение возбудимости, нервное напряжение, стрессовые ситуации характеризуются увеличением выделения гормона адреналина и более высокой его концентрации в крови [4, с. 20].

Физические упражнения значительно увеличивают скорость обмена веществ, нейтрализуя эффект повышенной секреции адреналина. Они являются естественным фактором, нейтрализующим излишки гормонов и помогающим организму вернуться к состоянию гармонии. Более того, у тех людей, для кого систематические занятия стали составной частью их повседневной жизни, вошли в привычку, в их процессе возникает ощущение счастья и даже эйфории [4, с. 20].

Регулярные занятия физическими упражнениями приводят также к положительным изменениям в иммунной системе организма [5].

Признается также, что занятия физической культурой помогают поднять самооценку.

Таким образом, можно говорить о том, что физическая культура на современном этапе развития человечества является одним из важных, основных факторов укрепления здоровья и профилактики различных заболеваний. Выработка осознанности в необходимости занятия физической культурой у молодого поколения на современном этапе является первостепенной задачей государства, а также учреждений образования. Именно активные и повседневно выполняемые двигательные упражнения помогают не только улучшить физическую форму, но и не приобрести с возрастом многочисленные болезни, в частности, сердечно-сосудистой системы. Вместе с тем, занятия физической культурой не только укрепляют здоровье в физическом плане, но и в психологическом, социальном планах. Процессы, происходящие на физическом уровне, могут влиять на процессы, происходящие в нервной системе человека. Исходя из этого, физические упражнения могут помочь молодежи избежать нервных срывов, нестабильного эмоционального фона, подавленного настроения. Человек, занимающийся физической культурой, также обладает уверенностью в своих силах и способностях, а, следовательно, и самооценкой, что позволяет в различных ситуациях правильно преподнести себя в межличностном общении как в личной, так и в профессиональной сферах.

Литература:

1. Конституция Республики Беларусь 1994 года (с изменениями и дополнениями, принятыми на Республиканских референдумах 24 ноября 1996 г., 17 октября 2004 г. и 27 февраля 2022 г.) [Электронный ресурс] // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2022.

2. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь от 4 янв. 2014 г. № 125-З : в ред. Закона Респ. Беларусь от 09.01.2018 № 92-3 // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2022.

3. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения [принят в г. Нью-Йорке, 22.07.1946] // *Официальные документы Всемирной организации здравоохранения.* – № 2. – С. 100.

4. Костюченко, В.Ф. *Физическая культура как фактор укрепления здоровья* / В.Ф. Костюченко, Е.Ф. Орехов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rep.polessu.by/bitstream/123456789/1081/3/3.pdf>. – Дата доступа: 20.03.2022.

5. Макарова, Г.А. *Врачебно-педагогическое обеспечение оздоровительных форм физической культуры* / Г.А. Макарова, С.А. Локтев, Г.Д. Алексаняц. – Краснодар: Советская Кубань. 1992. – 141 с.

УДК 796.01:159.922

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ В ОРГАНИЗМЕ

Ахрименя Е.И., Юраго О.Л.

УО «Гродненский государственный университет им. Я. Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Тревожность – индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам. Рассматривается либо как личностное образование, либо как связанная со слабостью нервных процессов особенность темперамента, либо как, и то, и другое одновременно [1].

Ещё совсем недавно, в постэпидемиологический период, тревожность была стереотипом к слову «молодежь», «подростки». Это люди, которые склонны к самым малым переживаниям, в силу своего индивидуального психологического состояния, но сейчас этот термин всё чаще встречается на устах людей всех возрастов по всему миру. Основная причина повышенного уровня тревожности у населения всей планеты – эпидемия.

Цель работы – на основе анализа научно-методической литературы выяснить влияние физических нагрузок на организм человека и уровень тревожности в нём, и почему так важна физическая активность.

Пандемия подвергла нашу психику самому максимальному испытанию. Ученые различных университетов исследовали населения в период пандемии и пришли к выводу, что тревожность – это одна из основных проблем населения, а в период пандемии уровень тревожности намного больше обычного, и увеличился он во всех возрастных группах, а особенно у людей старше 60 лет.

Но как не подвергаться панике и тревожности в трудные для организма и нервной системы времена? Мы можем самостоятельно проследить и успокаивать приливы беспокойства, тревожности и паники. Каким образом? Один из методов – это прослушивание сердечного ритма.

YouTube каналом BBC, в рамках журналистского проекта о тревожности, было проведено исследование: участницу шоу подключили к аппарату прослушивания сердцебиения и попросили прислушаться к своему сердечному ритму и посчитать количество ударов в минуту, а потом сравнили их с показателями компьютера. Количества ударов, насчитанных участницей, оказались в 2 раза больше, чем показатели компьютера. Это показало то, что мы не всегда слышим своё сердце. Тогда было принято решение ввести участницу в примерное физическое состояние тревоги, для этого не обязательно было подвергать её стрессу, всего нужно было выполнять физические упражнения в течении 3-х минут, это помогло составить примерное физическое состояние как при тревоге. Далее также нужно было посчитать количество ударов в минуту. На этот раз показатели компьютера и участницы были одинаковыми. Следовательно, в состоянии тревоги или стресса наше сердцебиение учащается и стано-