

необходимо сменить обстановку, походить, а после приема пищи выполнить релаксирующие упражнения. Непосредственно перед возобновлением работы можно выполнить несколько легких упражнений. В вечернее время правильно организованная двигательная активность (например, прогулка) будет способствовать хорошему качеству последующего сна и адекватному восстановлению мышечной работоспособности человека, связанного с умственной профессиональной деятельностью.

Три главных принципа для выполнения комплекса физических упражнений.

1. Тренируйтесь через день или хотя бы три раза в неделю. 2. Тренируйтесь непрерывно в течение 20 минут. 3. Тренируйтесь энергично, но следите за своим дыханием. Минздрав определил минимальную норму недельного объема двигательной активности студента - десять часов.

Надо помнить, что занятия физической культурой - не разовое мероприятие, не воскресник и не месячник, это целеустремленное, волевое, регулярное физическое самовоспитание на протяжении всей жизни. **Польза от занятий физкультурой.** Физкультура развивает тело и положительно влияет на все системы организма человека. Умеренные физические нагрузки способствуют: - предупреждению дегенеративных изменений двигательной функции (остеохондроза, артроза, артрита); -улучшению функционирования сердца; -стимуляции выработки гормонов и повышению скорости обменных процессов; -увеличению объема лёгких; -стимуляции выработки гормонов и повышению скорости обменных процессов; -повышению работоспособности [3].

Заключение. Кому из молодых людей не хочется быть сильным, ловким, выносливым, иметь гармонично развитое тело и хорошую координацию движений? Хорошее физическое состояние - залог успешной учебы и плодотворной работы. Физически подготовленному человеку по плечу любая работа. Далеко не всем людям дарует эти качества природа. Однако их можно приобрести, если дружить с физической культурой и приобщиться к ней с детского возраста. Как сказал Гиппократ: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.» Начиная каждое утро с зарядки, правильно питайтесь, больше гуляйте и закаляйтесь. Совсем скоро вы заметите, что стали здоровее, выносливее и сильнее.

Литература.

1. *Физическая культура студента: Учебник / Под. ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2007. – 230 с.*
2. *Физическая культура: Учебник / Под. ред. Ю.И. Евсеева. – Ростов-н/Д: Феникс, 2009. – 270 с.*
3. *Физическая культура: Учебное пособие для подготовки к экзаменам / Под ред. В.Ю. Волкова и В.И. Загоруйко. – СПб.: Питер, 2004. – 155 с.*

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОДИН ИЗ ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ КОМПОНЕНТОВ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Казимиров Е.П.

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

Физическая культура - область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности. Физическая культура является частью культуры, которая представляет собой

совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Организм человека получает все необходимые для полноценной жизнедеятельности вещества из внешней среды. При этом человек получает не только полезные ему вещества, но и множество раздражителей, к которым можно отнести влажность, солнечную радиацию и другие производственные вредные воздействия, мешающие жить здоровой счастливой жизнью. Поэтому, для того чтобы организм человека мог довольно быстро адаптироваться к любым негативным окружающим факторам и вовремя мог реагировать на воздействия внешней среды, ему необходимо много энергии, сил, совместно с усиленной функцией иммунной системы [1].

Физические упражнения нужно рассматривать не только как отдых, хобби и развлечение, но и как средство, обеспечивающее сохранность здоровья. Так, если к сбалансированному питанию добавить физические упражнения, то можно улучшить качество своего здоровья, своего тела и, что немало важно, свое внутреннее состояние, психическое здоровье.

Человек, который регулярно выделяет время на спорт, становится более выносливым, чем тот, кто не делает даже малейшей физической нагрузки, например, вечерняя прогулка. Даже обычная прогулка может очень повлиять на здоровье человека, особенно если гулять регулярно, достаточно будет 30-60 минут в день. Поэтому спорт — это не только бег, поднятие тяжелых гантелей и тому подобное, но и просто ходьба. Человек, постоянно занимающийся физической активностью, может выполнить большую часть работы, чем человек, который ведет малоподвижный образ жизни. Нехватка физической нагрузки зарождает многие болезни. Например, может происходить нарушение обмена веществ в организме, наблюдаться снижение иммунитета, увеличивая риск простудных или инфекционных заболеваний. Чтобы максимально оптимизировать деятельность всех систем организма, необходимо включить в свою жизнь комплекс физических нагрузок. Физические нагрузки активизируют обменные процессы в мышцах, связках и сухожилиях, что предотвращает появление ревматизма, артрозов, артритов и других дегенеративных изменений во всех звеньях, которые обеспечивают двигательную функцию [2].

Последствия стресса или невроза помогают устранить физические упражнения. Это происходит за счёт переключения эмоционального возбуждения на двигательные действия: прогулка, катание на велосипеде, роликах, танцы. Это всё снижает уровень эмоционального напряжения и влияние стресса на организм. Физическая культура является основным средством, задерживающим возрастное ухудшение физических качеств и снижение адаптационных способностей организма в целом и сердечно-сосудистой системы в частности, неизбежных в процессе старения. Поэтому, чтобы поддерживать организм в тонусе, необходимо выполнять физические упражнения.

Для благоприятной работоспособности человека в любой сфере деятельности очень важно, чтобы в его жизни присутствовала оздоровительная система, помогающая разгрузить и укрепить центральную нервную систему, восстановить и сбалансировать двигательный аппарат. Формирование красивой, правильной осанки напрямую взаимосвязано с физическими нагрузками. Сидячий образ жизни нарушает обменные процессы в организме и ухудшает качество осанки. Различные виды гимнастических упражнений, помогают улучшить опорно-двигательный аппарат: кости, связки и сухожилия становятся прочнее.

ЛФК - медицинская дисциплина, применяющая средства физической культуры с целью лечения и реабилитации больных и инвалидов, а также профилактики заболеваний. ЛФК предусматривает сознательное и активное выполнение больными соответствующих физических упражнений. В процессе занятий больной приобретает навыки в использовании естественных факторов природы с целью закаливания, физических упражнений - с лечебными и профилактическими целями. Это позволяет считать занятия лечебной

физической культурой лечебно-педагогическим процессом [1].

В лечебной физической культуре для профилактики и лечения заболеваний и повреждений используют следующие средства: физические упражнения (гимнастические, идеомоторные, спортивно-прикладные, то есть производимые мысленно, упражнения в посылке импульсов к сокращению мышц), природные факторы (солнце, вода, воздух), лечебный массаж. Помимо того, используют дополнительные средства: трудотерапия и механотерапия. Трудотерапия - возобновление нарушенных функций с помощью селективно подобранных трудовых процессов. Механотерапия — это восстановление утраченных функций с помощью специальных аппаратов. Её применяют для предупреждения контрактур (тугоподвижности в суставах).

Лечебный массаж (классический, сегментарно-рефлекторный, точечный) применяют как для лечения, так и предупреждения заболеваний (например, гигиенический массаж, который выполняется в комплексе утренней гигиенической гимнастики).

Средства лечебной физической культуры, используемые в спортивной практике и для профилактики заболеваний, относятся к средствам лечебно-оздоровительной физической культуры. ЛФК показана почти при всех заболеваниях и травмах, при отсутствии противопоказаний. Противопоказания носят абсолютный и относительный (временный) характер. Нельзя применять ЛФК в острый период заболевания, при общем тяжелом состоянии больного, при высокой температуре, болях, опасности кровотечения, интоксикации, при резком снижении адаптационных возможностей. Абсолютное противопоказание – наличие злокачественных новообразований. Лечебная физическая культура использует при лечении больных одну из важнейших эволюционно развитых биологических функций организма - движение. Однако для лечения используют не просто движение, а специально подобранные, методически оформленные и должным образом организованные движения - физические упражнения [3].

Здоровье относится к универсальному, имеющему и материальный и духовный аспекты, феномену. Здоровый человек, более производителен, соответственно и востребован. Как и чем поддерживать свою работоспособность, как сохранить свое здоровье? Таким средством, может и должна стать физическая культура. Так как физическая культура – это неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятием физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно. Физическая культура - сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Физическая культура оказывает благотворное влияние на нервно-эмоциональную систему, продлевает жизнь, омолаживает организм, делает человека красивее. Пренебрежение же к занятиям физкультурой приводит к тучности, потере выносливости, ловкости и гибкости. Утренняя зарядка является важнейшим элементом физической культуры. Однако она полезна только при условии ее грамотного применения, которое учитывает специфику функционирования организма после сна, а также индивидуальные особенности конкретного человека. Так как организм после сна еще не полностью перешел к состоянию активного бодрствования, применение интенсивных нагрузок в утренней гимнастике не рекомендуется, а также нельзя доводить организм до состояния выраженного утомления. Утренняя зарядка эффективно устраняет такие последствия сна, как отечность, вялость, сонливость и другие. Она увеличивает тонус нервной системы, усиливает работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, желез внутренней секреции. Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность организма и подготовить его к восприятию значительных физических и психических напряжений, часто встречающихся в современной жизни [3].

Заключение. Физические нагрузки доказывают свою эффективность как в

профилактике различного рода заболеваний, так и в укреплении и поддержании здоровья организма. Это делает целесообразным введение занятий по физической культуре сначала в детских садах, школах, а затем средних и высших учебных заведениях, так как физические нагрузки с ранних лет — это и есть первый шаг к достижению цели - здоровья нации.

Литература.

1. Холодов, Ж.К. *Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кухнецов. – 20е изд., испр. и доп. – Москва: Издательский центр Академия, 2003. – 480 с.*

2. 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. 3 экз.*

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

УДК 796.011.3

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ШКОЛЫ

Ковачева И.А.

Государственный социально-гуманитарный университет,
г. Коломна, Российская Федерация

Всемирная организация здравоохранения дала определение здоровья как «полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Исходя из этого, можно понять, что воспитание подрастающего поколения — это основная задача государства и общества в целом, ведь в этом заключается путь к процветанию всего человечества.

Если обратиться к Федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования, то во второй главе «Требования к результатам освоения основной образовательной программы» в 7 пункте сказано: «принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков».

На основе информации полученной из данного нормативно-правового документа можно сделать вывод, что забота о здоровье учащихся является одной из основных задач образовательного учреждения и формирование уважительного отношения к своему здоровью можно расценивать как одну из целей самого процесса образования.

Здоровьесбережение — это один из видов современных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса.

В исследовании приняли участие 32 педагога (31 женщина и 1 мужчина), работающих в общеобразовательных учреждениях. В последнее время проблема психологической готовности к школе стала очень популярной среди исследователей, в частности, из-за карантинных мер во время пандемии COVID-19, поэтому вопрос о здоровьесбережении учащихся как во время карантина в условиях дистанционного обучения, так и после него особенно актуален на данный момент. Но и до введение дистанционного обучения педагоги интересовались тем, как можно поменять здоровьесберегающие технологии в школе и их работы могут особенно пригодиться в данный момент времени.

Изменение научно-теоретических основ к раскрытию понятия «здоровый ребенок»