

ускоряют «очищение» мышечных тканей от лактата.

- стретчинг в облеченном режиме. Упражнения на растяжку поддерживают спортивную форму, улучшают кровообращение, ускоряют снятие болей в мышцах (крепатуры). Важно работать с минимально допустимой нагрузкой [5].

Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Многогранное развитие физических способностей человека с помощью физической активности помогает настроить все внутренние ресурсы организма на достижение поставленных целей, повышает работоспособность, укрепляет здоровье. Мышцы составляют 40—45% массы тела человека. За время эволюции функция мышечных движений подчинила себе строение, функции и всю жизнедеятельность системы органов всего организма, поэтому он очень чутко реагирует как на снижение двигательной активности, так и на тяжёлые, непосильные физические нагрузки. Периодическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок — один из значимых факторов здорового режима жизни и увеличения физической подготовки организма в целом [6].

Используя данные методы, можно снизить травматизацию организма во время тренировки и способствовать быстрому восстановлению организма. Необходимо помнить — важна не только сама тренировка, но и правильная подготовка и восстановление после неё.

Литература.

1. Бачинин, В.А. *Лечебная физическая культура*/ В.А.Бачинин. – М.: «Дрофа», 2005. – 171с.
2. Большаков, А.В. *Актуальные проблемы физкультуры*/ А.В.Большаков. –М.: «Знание», 2007. – 295с.
3. Васильева, З.Л. *Оздоровительный и профилактический эффект физкультуры*/З.Л. Васильева. – М.: «Просвещение», 2005. – 154с.
4. Добрынина, В.И. *Влияние физической культуры на организм человека*/ В.И. Добрынина. – СПб.: «Питер - М», 2005. – 388с.
5. Драч, Г.В. *Эффективность физических упражнений*/Драч Г.В.– Ростов-на-Дону.: «Феникс», 2004. – 128с.
6. Каган, М.С. *Влияние физкультуры на возраст человека*/М.С. Каган. – СПб.: «Петрополис», 2005. – 104с.

УДК 796.035

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Лелич В.А., Баркова В.В.

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Что же такое физическая культура и для чего она нужна? Ни для кого не секрет, что физическая культура — это главный составляющий компонент для поддержания нашего здоровья, являющийся особым видом активной деятельности человека. Она помогает восстановить, укрепить и улучшить состояние здоровья. Занятия физической культурой оказывают положительное воздействие на организм человека: позволяют уменьшить и держать в норме массу тела, улучшить работу сердечно-сосудистой системы, укрепить кости и мышцы, уменьшить риск заболеваний, например, таких как онкологические, также снизить стрессовые состояния, депрессии и многое другое.

Существует много видов физической культуры. Некоторые из них:

- Базовая физическая культура – вид физкультуры, который включён в систему воспитания и образования (физкультура в школе или в детском саду).

- Спорт – вид, основанный на использовании физических упражнений для достижения высоких результатов (например, бег, плавание, баскетбол).

- Туризм – велотуризм, пеший, водный. Также бывают виды туризма, которые ориентированы в большей степени на познавательный характер и меньше на физические упражнения (например, экскурсия, круизы, турне).

- Профессионально-прикладная физическая культура – это процесс специально направленного использования физической культуры для формирования двигательных умений и навыков. К этому виду также относится и физическая культура на производстве (например, водная гимнастика, физкультминутка, послерабочие реабилитационные упражнения).

- Спортивно-реабилитационная физическая культура – вид физической культуры, направленный на восстановление функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов напряженных физических нагрузок (например, лечебная физическая культура (ЛФК), адаптивная физическая культура (АФК)).

- Фоновый вид физической культуры – это вид, оказывающий влияние на функциональное состояние организма, нормализующий его и способный создавать благоприятный функциональный фонд жизнедеятельности. Включает в себя гигиеническую (в рамках повседневного быта: утренняя зарядка, прогулки) и рекреативную (активный туризм, походы выходного дня) физическую культуру.

- Оздоровительно-реабилитационная физическая культура – процесс специально направленного использования физических упражнений в качестве средства лечения и восстановления здоровья (например, ЛФК, АФК).

- Любые способы проявления двигательной активности полезны для человеческого организма, но достаточно много внимания уделяется именно оздоровительной физической культуре.

Проанализировав научно-методическую литературу и данные интернет-источников, рассмотрев условия, обеспечивающие эффективность занятий, возможно выяснить, что такое оздоровительная физическая культура, в чем заключается её польза и какие виды она в себя включает.

Оздоровительная физическая культура — это вид физической культуры, занятия которой способствуют улучшению самочувствия и общего физического состояния человека, восстановлению сил, которые были затрачены на труд, обучение и другую деятельность. Оздоровительная физкультура характеризуется проявлением двигательной активности, которая направлена на поддержание нормальной жизнедеятельности человека, укрепление иммунной системы, а также снижение риска осложнений заболеваний. Оздоровительная физическая культура, в свою очередь, подразделяется на две группы, включающие циклические упражнения и ациклические.

Циклические упражнения — это упражнения, которые направлены, в большей степени, на повторяющиеся движения в период длительного времени. В чём же заключается польза циклических упражнений? Циклические упражнения способны оказывать положительное воздействие на работу сердечно-сосудистой, а также дыхательной систем за счет большего насыщения организма кислородом, что заметно сказывается на здоровье человека. Они же будут рекомендованы и тем, кто хотел бы поработать над своей выносливостью. При регулярном выполнении комплексов таких упражнений можно получить сильное и здоровое тело.

Спортивная оздоровительная деятельность включает в себя занятия физическими упражнениями из разных видов спорта. Например, занятия греблей, гимнастикой, легкой атлетикой.

Принято выделять ключевые компоненты подготовки в циклических видах спорта.

1. Во-первых, это выносливость. В циклических видах движущей силой выступает кардиореспираторная система, и очень часто к таким относят виды спорта, где, в первую

очередь, необходимо проявление выносливости. Например, в таком виде спорта, как гребля, выносливость безусловно важна, но и сила играет немаловажную роль, так как успешное прохождение всей дистанции невозможно без максимального проявления этих физических качеств.

2. Важна и спортивная техника. В одних дисциплинах она может быть направлена на быстрые и мощные усилия, в то время как в других на экономизацию энергетических ресурсов организма спортсмена.

3. Тактическая подготовка. Тактика соревнований присутствует в любой дисциплине: составление графика прохождения дистанции, погодных условий, рельефа местности и т.д.

Какие же виды спорта характеризуются применением циклических упражнений? Рассмотрим некоторые из них.

Плавание. Этот вид спорта способствует развитию аппарата внешнего дыхания и увеличению жизненной ёмкости лёгких. Можно рассматривать плавание не только как спортивное направление, но и как полезное увлечение, что может быть полезно людям, болеющим, например астмой, так как при плавании вероятность возникновения приступов очень мала, в то время как при беге возрастает. Также регулярные занятия в бассейне или другой водной среде оказывают оздоровительное воздействие на организм людей, имеющих заболевания опорно-двигательного аппарата: снижается нагрузка на суставы и позвоночник.

Спортивная ходьба. Спортивная ходьба на свежем воздухе позволяет нормализовать артериальное давление и снизить сахар в крови, снять стресс, а также способствует психологическому и умственному расслаблению после тяжёлого дня.

Велоспорт. Езда на велосипеде является одной из хороших кардионагрузок, которая задействует много мышц. Велоспорт помогает повысить тонус и сжечь калории, что очень кстати при похудении. Снятие стресса также возможно при катании на велосипеде, так как оказывается эффективное воздействие на эмоциональное состояние человека. Также учёные доказали, что велоезда уменьшает риск проявления заболеваний сердечно-сосудистой системы, и других серьёзных заболеваний, таких как онкологические.

Ациклические упражнения. В данном виде физической культуры структура движений не имеет постоянного законченного акта и изменяется в ходе выполнения (прыжки, спортивные игры, гимнастические и силовые упражнения). Цель таких упражнений в спорте — это достижение определённого результата. В АФК ациклические упражнения имеют оздоровительно-коррекционную направленность.

Прыжки на скакалке. Это весьма полезное упражнение. Его выполнение оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, ускоряется метаболизм, а также возможно правильное сжигание лишних калорий.

Гимнастические упражнения. Такие средства улучшают регуляцию дыхания, укрепляют дыхательные мышцы, способствуют нормальному развитию грудной клетки.

Метание мяча. Способствует формированию точных и ловких движений, укреплению мышц, суставов и связок верхних конечностей.

При включении в занятия таких видов гимнастики, как атлетическая, производственная, ритмическая, «хатха-йога», можно заметить положительный результат их воздействия на организм за счет разнообразия используемых средств.

Согласно изученному материалу, можно сделать вывод о том, насколько велика польза влияния оздоровительной физической культуры на организм человека. Получив дополнительные знания о существовании множества упражнений и направленности их воздействий, можно составить свою программу оздоровительных комплексов, при этом, не навредив своему здоровью и состоянию организма.

Литература.

1. Циклические виды спорта: что это, какие бывают и польза от тренировок / [Электронный ресурс] // Режи доступна: <https://marathonec.ru/ciklicheskie-vidy-sporta/> - Дата доступа: 24.04.2023.

2. *Виды физической культуры / [Электронный ресурс] // Режи доступа: https://studme.org/137610254071/meditsina/vidy_fizicheskoy_kultury - Дата доступа: 24.04.2023.*

3. *Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов.- 4-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2006.– 480с.*

УДК 615.825.4

НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

Матеша Д.С., научный руководитель **Васильев А.А.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Физическое воспитание является одним из важнейших аспектов физической культуры, преподаваемой в начальных, средних, высших и других учебных заведениях, основанной на стандартах и включающей в себя контрольные показатели физической активности учащегося. Физическое воспитание предназначено для развития двигательных навыков, знаний и навыков ведения здорового образа жизни, физической подготовки, спортивного мастерства и интеллекта. Это способ развития необходимых для полноценной жизни физических упражнений, предназначенных для детей и подростков, для развития их пригодности, двигательных умений и моторики [1].

Одним из важных элементов физического воспитания студентов вуза является формирование теоретических знаний в области физической культуры. Комплексной базовой программой «Физическая культура» для высших учебных заведений Республики Беларусь, помимо практического и методического разделов, предусмотрен теоретический раздел. Преподавание теоретического раздела имеет целью дать базовые знания и сформировать установку к физическому самосовершенствованию студентов не только в период обучения в вузе, но и помочь в выборе путей реализации собственной двигательной активности для поддержания необходимой физической готовности на протяжении всей жизни. В процессе обучения в вузе студент должен овладеть комплексом теоретических знаний в области физической культуры как гуманитарного, так и естественнонаучного характера. Теоретический материал формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение студентов к физической культуре [2,3]. Эти знания необходимы, чтобы понимать природные и социальные процессы функционирования физической культуры общества и личности, уметь их творчески использовать для профессионально-личностного развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни.

В высшем учебном заведении процесс физического воспитания должен строиться так, чтобы студент как субъект социальных отношений являлся его центральной фигурой. Исходя из этого положения, содержание занятий должно отвечать интересам, мотивам и потребностям молодых людей, их представлениям об идеале физически современной личности. Идеал становится действенным мотивом, когда его достижение является одной из жизненно важных целей личности.

Задачи физического воспитания студентов решаются с помощью различных форм организации учебных и вне учебных занятий, которые в вузе объединяются в систему, взаимосвязаны между собой и имеют преемственность.

Содержание курса физического воспитания регламентируется государственной программой по физической культуре и учебными планами. Учебный материал программы предусматривает решение задач физического воспитания студентов и состоит из