

ним 14 относятся гимнастические упражнения для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, выполняемые в различных исходных положениях, как правило, лежа (на спине, животе), сидя и стоя (около гимнастической стенки, стены, касаясь ее лопатками). Упражнения могут быть с гимнастической палкой, резиновыми амортизаторами (бинтами), гантелями, на тренажерах в виде плавания «брассом» и др. при деформации позвоночника (сколиоз, спондилолистез, спондилез и др.) включают корректирующие упражнения в сочетании с ОРУ и массажем.

Спортивно-прикладные – это естественные двигательные действия или их элементы, такими упражнениями являются лазание, бытовые и трудовые действия, прыжки, метание, плавание, ходьба на лыжах, захватывание, смещение и перенос различных предметов и т.д [5].

При развитии двигательных способностей занятия на уроках физической культуры следует дополнять самостоятельными занятиями, на которых необходимо систематически использовать специально подобранные упражнения. Перед выполнением упражнений, целенаправленно развивающих какие-либо двигательные способности, необходимо провести разминку для разогрева мышц, чтобы избежать мышечных травм. В неё включаются ходьба, медленный бег, танцевальные движения, упражнения для всех частей тела, прыжки.

Литература.

1.Величко, А.И. Особенности соматического развития и их влияние на двигательные способности/ А.И. Величко // Символ науки, 2020. –№3.– 146 с.

2.Курпан, Ю.И. Физическое воспитание учащихся с направленным развитием двигательных способностей // Физическая культура в школе. – 1994. - №5. – С. 43-50.

3.Озеров, В.П. Академические способности студентов: определение, диагностика, структура / В.П. Озеров, М.А. Аконова. – Ставрополь: Сервисшкола, 2016. – 124 с.

4.Рубинштейн, С.Л. Проблемы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – 2-е изд. – Москва: Педагогика, 1976. – 416 с.

5.Хайрутдинов, С.С. Физическое воспитание учащихся/ С.С. Хайрутдинов, 2002. – С. 3-15.

УДК 796

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

Петрашкевич А.А., Лобацевич А.Р., научный руководитель Недосеков Ю.В.

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

В современном мире физическая активность как способ укрепления здоровья и профилактики заболеваний имеет важное значение. Особо актуальна эта тема для подростков и молодых людей, которые работают в офисе или много учатся, не выделяя времени для физической активности. Малоподвижный образ жизни неизменно приводит к нарушению функционирования опорно-двигательного аппарата, сердечной, дыхательной систем организма и как итог - развитие различного рода заболеваний, таких как: замедление метаболизма, изменение гормонального фона, возникновение хронического бесплодия, импотенция, простатит, ишемическая болезнь сердца, диабет 2-го типа, рак молочной железы и кишечника.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и определенный уровень физической подготовленности, функционального состояния организма, который и является основой физического и психического благополучия [1].

Оздоровительный и профилактический эффекты физической культуры неразрывно связаны с повышением резервных возможностей организма, его защитных свойств, нормализации обмена веществ, оптимизацией взаимодействия двигательных и вегетативных функций.

Физическая активность может осуществляться на разных уровнях интенсивности. Чем интенсивнее нагрузки, тем большее влияние они оказывают на различные функции организма. Так, можно выделить несколько основных направлений воздействия физической культуры и спорта на состояние здоровья человека [2].

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Увеличиваются показатели объема и силы мышц, кости скелета становятся более устойчивыми к стрессам. Во время тренировок в тренажерном зале или во время пробежек, плавания, езды на велосипеде улучшается кислородное питание мышц, вовлекаются кровеносные капилляры, которые не задействованы в покое, кроме того, образуются новые кровеносные сосуды. Под влиянием регулярных тренировок изменяется химический состав мышечных тканей: в них увеличивается содержание энергетических веществ, что приводит к интенсивным обменным процессам, синтезу белка и образованию новых клеток. Систематическое занятие физической культурой препятствует развитию заболеваний опорных и двигательных органов, таких как остеохондроз, грыжа межпозвоночных дисков, артроз, атеросклероз, остеопороз и т.п.

2. Укрепление и развитие нервной системы. Доказано, что занятия спортом благотворно влияют на организм человека за счет напряжения различных групп мышц. Физические упражнения активизирует пластичность нервной системы и оказывает положительное влияние на психику человека: повышение эмоционального тонуса, дисциплинированность, жизнерадостность, уверенность в себе. Спортивная деятельность может оказывать разностороннее влияние на психические функции, совершенствуя их, обеспечивая устойчивость и активность, помогает бороться с вялостью, сонливостью, плохим настроением, раздражительностью, общим недомоганием, усталостью, снижением аппетита, нарушением сна, снижением работоспособности и депрессией.

3. Улучшение работы сердечно-сосудистой системы. Влияние физической нагрузки на организм человека выражается в повышении выносливости сердца и сосудов. Тренировка заставляет все органы интенсивно работать: мышцы во время упражнений требуют увеличения кровоснабжения, что заставляет сердце перекачивать больший объем насыщенной кислородом крови в единицу времени. В состоянии покоя сердце закачивает около 5 литров крови в аорту за одну минуту, а во время тренировки — это количество увеличивается до 10-20 литров. Сердце и кровеносные сосуды человека, занимающегося спортом, не только быстро привыкают к нагрузкам, но и так же быстро восстанавливаются после них [3].

4. Улучшение работы органов дыхания. При систематических занятиях физическими упражнениями развиваются дыхательные мышцы, увеличивается жизненная емкость легких (ЖЕЛ), происходит физиологически целесообразное развитие капиллярной сети. В результате - улучшение альвеолярной вентиляции, повышение оксигенации крови. Благодаря физическим нагрузкам растет число альвеол в легких, совершенствуется дыхательный аппарат, увеличиваются его резервы. Было установлено, что у спортсменов количество альвеол и альвеолярных ходов возрастает на 15-20%. Хорошо развитый дыхательный аппарат - надежная гарантия полноценной жизнедеятельности клеток. Чем больше способность организма усваивать кислород, тем выше работоспособность человека. Обследование занимающихся оздоровительной физической культурой показало, что частота заболеваний дыхательной системы у них значительно ниже, чем у не занимающихся; снижается также частота обострений хронических заболеваний (А. Г. Дембо, 1980). Физические упражнения способствуют ускорению регенеративных процессов, насыщению крови кислородом, пластическими («строительными») материалами, что ускоряет выздоровление [2].

5. Повышение уровня иммунитета и улучшение состава крови. При регулярном занятии физическими нагрузками количество эритроцитов увеличивается с 5 миллионов на один кубический мм до 6 миллионов. Уровень лимфоцитов, задача которых состоит в нейтрализации вредных факторов, поступающих в организм, также увеличивается. Это прямое доказательство того, что спорт укрепляет так называемую обороноспособность организма - способность противостоять неблагоприятным условиям окружающей среды. Физически активные люди заболевают реже, а если и подвергаются воздействию бактерий и вирусов, то справляются с ней гораздо быстрее чем те, кто ведет неактивный образ жизни. Ко всему перечисленному можно также добавить то, что занятия физической культурой и спортом оказывают благоприятное воздействие на метаболизм. Физические упражнения повышают активность обменных процессов, тренируют и поддерживают на высоком уровне механизмы, которые осуществляют обмен веществ в организме. Это все может привести к тому, что у человека в корне поменяется отношение к жизни – физически активные люди лучше справляются со стрессовыми ситуациями, более жизнерадостны, и менее подвержены резким перепадам настроения, депрессивным состояниям и неврозам [3].

Таким образом, можно прийти к выводу о том, что занятия физической культурой действительно могут быть отличным методом профилактики различных заболеваний, а также способом укрепления здоровья человека в целом. То влияние, которое оказывает спорт на организм человека, обосновывает необходимость наличия занятий физической культуры в учебных заведениях. создание условий, обеспечивающих повышение эффективности обучения физическому воспитанию в образовательных учреждениях, возможность для детей и молодежи вести здоровый образ жизни и систематически заниматься физкультурой и спортом позволят с ранних лет сделать физические упражнения частью жизни каждого человека, что особенно хорошо отразится на общем состоянии здоровья, а также будет отличной профилактикой различных заболеваний.

Литература.

1.Ревтова, О. А. Влияние спорта на нервную систему человека // *Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XLII междунар. студ. науч.-практ. конф., 2018. № 7(42). URL: [https://sibac.info/archive/meghdis/7\(42\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/7(42).pdf)*

2.Гриценко, К.А. Клиника восстановления человека доктора Гриценко [Электронный ресурс] // *Последствия малоподвижного образа жизни URL: <https://institut-clinic.ru/posledstviya-malopodvizhnogo-obraza-zhizni/>*

3.Ганков, В. А. Городская больница 12 [электронный ресурс]// *Физические нагрузки и упражнения для укрепления легких. URL: <https://gb12-barnaul.ru/blog/fizicheskie-nagruzki-i-uprazhnenija-dlja/>*

УДК 796.011.2

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Петрова П.А., научный руководитель **Кудрявин Н.Е.**
УО «Витебская ордена «Знак Почёта» Государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Спорт – это вид деятельности и, в то же время – социальное явление, способствующее поддержанию здорового образа жизни, проявлению характера и поднятию престижа отдельных личностей.

Неотъемлемой частью физической культуры является не только подготовленность к выполнению активной деятельности, но и психология спорта, без которой миссия достигнуть существенных результатов будет минимальная.