

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

Поведайло А.А., Бедик А.Е.

УО «Белорусский Государственный Университет»,
г. Минск, Республика Беларусь

Физическая культура является одним из ключевых компонентов укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Регулярные физические упражнения помогают улучшить кровообращение, укрепить мышечную ткань, улучшить работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также улучшить обмен веществ. Кроме того, физическая активность помогает снизить риск различных заболеваний, таких как ожирение, диабет, артериальная гипертензия, болезни сердца и сосудов, а также ряда онкологических заболеваний.

Важно отметить, что физическая культура не должна быть только занятием спортом. Регулярные прогулки на свежем воздухе, зарядка, йога, плавание или танцы - все это может быть полезным для здоровья и благополучия. Главное - найти подходящую для себя форму физической активности и заниматься ею регулярно.

Я, как дизайнер, хочу разобрать тему: «Какую роль играет физическая культура в моей деятельности?».

Мы – одни из тех профессионалов, которые большую часть дня проводят, сидя за компьютером. В нашем повседневном образе жизни очень много факторов, которые могут привести к проблемам со здоровьем.

Стоит соблюдать поструральную гигиену, ведь из-за своей работы мы вынуждены оставаться в одном и том же положении в течение длительных периодов времени. Большинство позвоночных дисфункций и изменений вызваны неправильным положением и принуждением нашего тела оставаться неестественным образом. Так же стоит заметить, что данные нарушения могут быть вызваны эмоциональными факторами: стресс, беспокойство или даже нервозность. Это отражается на нашем теле и создаёт длительное нездоровое напряжение. Поэтому, на сегодняшний день очень важно активно заниматься физическим здоровьем.

Стоит заметить, что физическая культура может положительно влиять на дизайнеров в нескольких аспектах.

Во-первых, занятия спортом и физическими упражнениями могут улучшить общее здоровье и физическую форму дизайнера. Это может привести к увеличению уровня энергии и продуктивности, что в свою очередь может повысить качество и количество работы, выполненной дизайнером.

Во-вторых, физическая культура может помочь дизайнерам более эффективно управлять своим временем и стрессом. Регулярные тренировки могут помочь улучшить концентрацию и уменьшить уровень стресса, что может привести к более эффективной работе и более качественным результатам.

Наконец, занятия спортом и физическими упражнениями могут помочь дизайнерам развивать свою креативность и инновационность. Физическая активность может стимулировать мозг и улучшить кровоток, что может привести к более ярким и оригинальным идеям.

Таким образом, физическая культура может иметь положительное влияние на дизайнеров, помогая им улучшить свое здоровье, управлять временем и стрессом, а также развивать свою креативность и инновационность.

Стоит заметить, что мало кто из студентов уделяет внимание своему рациону питания, качественному и полноценному отдыху, а также подвергается стрессу. Вследствие чего, многие студенты страдают гипертонией.

Гипертония – это заболевание, при котором повышается артериальное давление. Оно

часто встречается у людей старшего возраста, а также у тех, кто недостаточно заботится о своем здоровье. Чтобы справиться с гипертонией, важен комплексный подход, который включает правильное питание, регулярный медицинский контроль и, конечно же, занятия физической культурой.

Многие исследования показывают, что умеренные физические нагрузки могут снижать артериальное давление и улучшать состояние сердечно-сосудистой системы в целом. Так, например, занятия аэробикой, плаванием, ходьбой или даже просто зарядкой утром могут значительно улучшить здоровье тех, кто страдает гипертонией.

Регулярные занятия физическими упражнениями позволяют укрепить мышечный корсет, улучшить работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ускорить обмен веществ и, конечно же, способствуют снижению веса. Все это положительно влияет на показатели артериального давления и общее самочувствие, а также может снизить риск развития гипертонии.

Очень важно при занятиях физической культурой учитывать свои индивидуальные особенности и ограничения. Перед началом занятий рекомендуется пройти медицинское обследование, чтобы оценить состояние сердечно-сосудистой системы и получить рекомендации от специалиста. Некоторые упражнения, такие как подъемы тяжестей или высокоинтенсивные тренировки, могут повысить кровяное давление и должны быть избегнуты.

В целом, физическая культура является эффективным методом профилактики и лечения гипертонии. Она позволяет укрепить здоровье, улучшить качество жизни и повысить рабочую способность в целом. Главное – не забывать о регулярности и ограничениях, чтобы избежать нежелательных последствий и получить максимальную отдачу от занятий.

Литература.

1. Амосов, Н. М. *Раздумье о здоровье* / Н. М. Амосов. М.: ФК и С, перераб., доп. изд-е, 2011. – 63 с.

2. Жулина, Г. В. *К проблеме здоровья и здорового образа жизни человека* / Г. В. Жулина // *Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях*. - Ставрополь: Изд-во СГУ, 2012. - с. 179. - 193.

3. Макаров, В. В. *Основы здорового образа жизни и профилактика болезней* / В. В. Макаров. – М.: Академия, 2011. – 320 с.

УДК 619:614.48

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ СТУДЕНТОВ – ВАЖНАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ ЗАДАЧА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА

Ролич А.Ю. научный руководитель **Галлер В.Н.**

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

Республика Беларусь занимает достойное место в мировой спортивной семье. Страна стабильно входит в двадцатку сильнейших держав мира, принимающих участие в Олимпийских играх. Всестороннее развитие физической культуры и спорта - один из приоритетов социальной политики государства. В Беларуси обеспечены все необходимые условия для занятий спортом - как на профессиональном, так и любительском уровне. Ведется большая работа по созданию современной общедоступной спортивной инфраструктуры, приобщению молодого поколения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, подготовке олимпийского резерва, улучшению условий тренировок