

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Аввакумова В.В., научный руководитель **Колошкина В.А.**

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

Введение. Физическая культура играет важную роль в профилактике заболеваний. Регулярные физические нагрузки способствуют укреплению иммунной системы, повышению общей выносливости организма и улучшению работы всех систем организма.

Здоровье — это состояние полного физического, психологического и социального благополучия. Причиной низкой успеваемости и работоспособности людей является слабое здоровье. От общего состояния здоровья и физических возможностей человека зависит память, внимание, усидчивость и другие качественные характеристики человека, влияющие на его жизнедеятельность.

Один из главных аспектов профилактики заболеваний через физическую культуру – это поддержание оптимального уровня физической активности. Человек, занимающийся спортом или просто регулярно занимающийся физическими упражнениями, больше подвержен физическому и умственному стрессу, что положительно сказывается на его здоровье. Физическая активность помогает организму быстрее и эффективнее устранять токсические вещества, снижает риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, нервной системы, опорно-двигательного аппарата, обмена веществ и других систем.

Также физическая культура улучшает общую физическую форму и выносливость организма, что также способствует профилактике заболеваний. Здоровый и сильный организм лучше справляется с возможными травмами, инфекционными заболеваниями, проблемами с пищеварением и другими неприятностями.

Цель – влияние физической активности на организм и профилактику различных заболеваний.

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. Обычная прогулка может очень повлиять на здоровье человека, особенно если гулять регулярно, достаточно будет 30 – 60 минут в день.

Человек, постоянно занимающийся физической активностью, может выполнить большую часть работы, чем человек, который ведет неактивный образ жизни.

Укрепление и развитие нервной системы. Это связано с повышением уровня ловкости, скорости и улучшенной координацией движений. Занятия спортом способствуют постоянному формированию новых условных рефлексов. Увеличивается скорость нервных процессов: мозг учится и начинает быстрее реагировать на раздражители и принимать правильные решения.

Улучшение работы сердечно-сосудистой системы. Влияние физической нагрузки на организм человека проявляется в повышении выносливости сердца и сосудов. Тренировка заставляет все органы интенсивно работать: мышцы во время упражнений требуют увеличения кровоснабжения, сердце перекачивать больший объем насыщенной кислородом крови в единицу времени. Сердце и кровеносные сосуды человека, занимающегося спортом, не только быстро привыкают к нагрузкам, но и так же быстро восстанавливаются после них.

Улучшение работы органов дыхания. Во время физических нагрузок из-за повышенной потребности в тканях и органах кислорода дыхание становится более глубоким и интенсивным.

Повышение уровня иммунитета и улучшение состава крови. При регулярном занятии физическими нагрузками количество эритроцитов значительно увеличивается. 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 болеют реже, а если и подвергаются воздействию бактерий и вирусов, то справляются с ней гораздо быстрее.

Вывод. Таким образом, физическая культура играет важную роль в профилактике и реабилитации различных заболеваний. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют укреплению организма, снижают риск возникновения многих заболеваний и способствуют их эффективной реабилитации. На основе проведенных исследований можно сделать вывод о необходимости интеграции физической культуры в жизнь каждого человека, а также о важности проведения дополнительных исследований с целью разработки более эффективных программ профилактики и реабилитации заболеваний.

Литература.

1. Голощапов, Б. Р. *История физической культуры и спорта: учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Б. Р. Голощапов.* – М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 312 с.

2. Дятлов, В. Ю. *История физической культуры и спорта: учеб-метод. комплекс /В.Ю. Дятлов.* - Новополоцк; УО ПГУ, 2005. - 244 С.

УДК 796:004

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ЦИФРОВИЗАЦИИ СПОРТА

Алексеюк Я.В., научный руководитель **Гичевский А.В.**

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

В настоящее время сложно назвать сферу жизни современного человека, которой бы не коснулась цифровизация.

В социально-культурной сфере, к которой относится физическая культура и спорт, процесс широкого применения цифровых технологий начался относительно недавно. Еще десять лет назад тренеров, которые используют в своей работе видео- и фотосъемку, а также специальное программное обеспечение для расчета и анализа видеоматериалов, можно было пересчитать по пальцам.

Можно сказать, что современные цифровые технологии прочно вошли в практику спорта высших достижений не только как инструмент менеджмента или фиксации спортивного результата. Практически все крупные международные соревнования проходят с применением цифровых и информационно-коммуникационных технологий, позволяющих получить специалистам объективные данные о наиболее важных показателях соревновательной деятельности спортсменов.

Инновации проявляются во всех сегментах спортивной индустрии – от подготовки и выступления спортсменов до проведения и трансляций соревнований, создания всестороннего цифрового опыта болельщиков – как на стадионе, так и у экранов телевизоров.

Наиболее перспективные технологии в сфере спорта:

Системы поддержки принятия решений

Технологии 5G