

рекомендациям врачей и обеспечивают высокое качество тренировок. Как и любой спорт он является травмоопасным, и для поддержания правильной работы организма необходимо соблюдать правильный режим дня и тренировок, а также различные рекомендации. В первую очередь, при этом стоит следить за опорно– двигательным аппаратом, зрением и состоянием костей рук. В целом, киберспорт не только развивает умственную и узконаправленную деятельность, но и реакцию, а также коммуникативные навыки работы в команде. К тому же индустрия киберспорта постоянно растет, а это значит, что в будущем все больше людей будут идти в этом направлении.

Несмотря на то, что киберспорт, как спортивная дисциплина, не всегда оказывает непосредственного влияния на физическое здоровье, он может оказывать непосредственное влияние на решение человека заняться оздоровительной практикой. В то же время, с развитием технологий виртуальной реальности и различного рода “симуляторов”, у индустрии компьютерных игр появляется реальный потенциал в сфере физического оздоровления людей наряду с предоставляемыми развлечениями.

Подводя итог, хочется сказать, что компьютерные игры производят настоящий захват современной сферы развлечений. Многогранность и подвижность индустрии позволяет продавать свой продукт как вид искусства и даже как спортивную дисциплину.

Литература.

1. Яськов, И.О. *Состояние студенческого киберспорта в высших учебных заведениях Российской Федерации [Текст] : экспертно-аналитический доклад / И. О. Яськов (рук. авт. кол.), Д. В. Пашкова, Н. А. Зарипов [и др.] ; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». — М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2023. — 64 с.*

УДК 619:614.48

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

Косенков А.Ю., научный руководитель **Дударева И.М.**

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

В статье рассматривается вопрос об оптимизации физического состояния человека, восстановление сил, организацию активного досуга и повышении устойчивости организма к воздействию факторов окружающей среды и различных заболеваний посредством физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, студент, здоровье, функции.

В 2023 г. люди дошли до достаточно высокого уровня развития технологий. И сейчас у каждого человека есть телефон, стиральная машина, посудомойка и многое другое. Больше не нужно прилагать много физических усилий, чтобы обеспечить себе быт: стирать вручную, выращивать овощи, носить воду в ведрах и т. д. Одна из проблем нашего времени это то, что мы слишком много сидим и слишком мало двигаемся. Просто попросту ушла надобность вести активным образ жизни, большое количество людей ведут сидячий образ жизни. А это влечет за собой множество негативных последствий. Как например: снижение иммунитета, ухудшение психологического состояния, появление различного рода болезней и другое.

Именно поэтому важно воспитывать в человеке физическую культуру с раннего возраста. Физическая культура направлена на то, чтобы развить целостную личность, гармонизировать ее духовные и физические силы, активизировать готовность полноценно реализовать свои сущностные силы в здоровом и продуктивном стиле жизни,

профессиональной деятельности, укрепить здоровье и предотвратить появление различных заболеваний.

Цель работы – на основе анализа научно-методической литературы изучить основные функции физической культуры и выяснить ее роль в жизни студента.

Под функцией физической культуры можно понимать объективно присущие ей свойства воздействовать как на человека, так и на другие сферы общественной жизни. Принято различать общекультурные и специфические функции физической культуры. К общекультурным относятся следующие функции:

- духовного воспитания;
- экономическая;
- досуга;
- познавательная.

Функция духовного воспитания. Физкультурно-спортивная деятельность человека затрагивает не только сердечно-сосудистую, нервно-мышечную системы, но и всю духовную сферу: мышление, восприятие, память, внимание, поведение, мораль и др. Для того, чтобы научиться правильно выполнять какое-либо физическое упражнение, нужно проявить немного трудолюбия, целеустремленности, а также и воли. Поэтому можно смело сказать, что грамотно организованные, систематические занятия физическими упражнениями способствуют развитию психологических и личностных качеств человека.

Экономическая ценность физической культуры видна на следующих примерах:

- производительность труда у людей, систематически занимающихся физическими упражнениями выше, чем у тех, которые ничем не занимаются;
- потери рабочего времени по причине простудных заболеваний, бытового и производственного травматизма у них снижены в несколько раз;
- занятость работников на предприятиях, выпускающих продукцию для нужд физической культуры и спорта, положительно отражается на экономике и производстве;
- оказание платных услуг: предоставление в аренду спортивных сооружений и инвентаря; продажа населению абонементов и разовых билетов на посещение катков, кортов, бассейнов, тренажерных залов;
- продажа билетов на зрелищные физкультурно-спортивные мероприятия; трансляция матчей, соревнований;
- размещение рекламы.

Функция досуга. Как известно, досуг – это свободное от основной работы время, которое используется человеком как для развития, так и для самообразования. Многие люди предпочитают проводить свое свободное время активно, повышая свою работоспособность, что снимает утомление и способствует восстановлению организма после трудовой деятельности.

Познавательная функция заключается в познании самого себя, своих физических и волевых качеств, двигательных возможностей в процессе активной двигательной деятельности.

К специфическим функциям физической культуры относятся:

- функция физического воспитания;
- оздоровительная функция;
- соревновательная функция.

Общество посредством физического воспитания стремится приобщить людей к ценностям физической культуры. Материальные и духовные ценности не значимы сами по себе, а только тогда, когда человек, приобщенный к физической культуре, осваивает данные ценности, с пользой применяет и по возможности развивает. От этого выигрывают и общество, и сам человек. В этом и заключается функция физического воспитания.

Оздоровительная функция основывается на физической активности. Это одно из важных условий жизни и развития организма. Потребность двигаться необходима человеку с

рождения, как потребность в пище и кислороде. Оздоровительные задачи решаются не только с помощью физических упражнений, но и широким применением оздоровительных сил природы и гигиенических факторов. Закаливание, сбалансированное

питание, соблюдение режима сна, личной гигиены в сочетании с разумными физическими нагрузками значительно укрепляет здоровье и иммунитет, повышает работоспособность.

Соревновательная функция заключается в том, что каждый участник стремится стать первым, либо превзойти свой личный результат. Соревновательные условия повышают уровень усилий и побуждают человека максимально проявить свои силы, умения и волю.

Двигательная деятельность человека – характерная особенность физической культуры, причем не любая, а оптимальная, целенаправленная деятельность, связанная с выполнением физических упражнений. Однако, к этому нужно подходить с аккуратностью. Неправильное выполнение упражнений без необходимых знаний могут только навредить здоровью человека. Познание самого себя является важным шагом на пути формирования физической культуры человека.

Поэтому прежде, чем начинать заниматься каким-либо видом спорта или просто выполнять физические упражнения каждый человек должен:

- полностью обследоваться, выяснить какие у него уже имеются проблемы со здоровьем (если они есть), узнать о противопоказаниях в занятиях физической культурой;
- уметь диагностировать состояние своего организма и отдельных его систем, вносить необходимую коррекцию в их развитие средствами физической культуры и спорта;
- уметь рационально адаптировать физкультурно-спортивную деятельность к индивидуальным особенностям, условиям труда, быта и отдыха.

Все это будет способствовать формированию мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установке на здоровый образ жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Регулярные занятия спортом обеспечивают нормализацию массы тела, тем самым оптимизируя нагрузку на позвоночник (что уже предотвращает множество болезней), снижают восприимчивость к различным факторам, вызывающие болезни.

Таким образом, физическая культура – это деятельность человека, направленная на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных в процессе труда, организацию активного досуга и повышении устойчивости организма к воздействию факторов окружающей среды и различных заболеваний.

Литература.

1. Виноградов, П. А., *Физическая культура и здоровый образ жизни*/П. А. Виноградов. – Москва., 1990. – С. 121–123.

2. Холодов, Ж. К. *Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования* / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 11-е изд., стер. – М.: Академия, 2013. – 480 с.

3. Матвеев, Л. П. *Теория и методика физической культуры: учебник* / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. — М.: Спорт-Человек, 2021. — 520 с.