

2. Чоговадзе, А. В. Лечебная физическая культура при деформации заболевания стоп / А. В. Чоговадзе. – Москва : Медицина, 1995. – 26 с.

3. Зыгмант, И. В. Северная ходьба. Движение со смыслом: учеб.-метод. пособие / И. В. Зыгмант, Е. С. Голипад, А. А. Васёха. – Витебск : ВГМУ, 2024. – 78 с.

УДК 796. 011.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ОСНОВА ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И НАДЁЖНАЯ ЗАЩИТА ОТ БОЛЕЗНЕЙ**

**Горячев Д.С., Колошкина В.А.**

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

*Физическая культура — область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности. В процессе освоения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» достигается оздоровительный эффект. Главные цели этого предмета интегрированы в оздоровительные, прикладные, образовательные и воспитательные «части». **Ключевые слова:** физическая культура, здоровье, профилактика болезней, части физической культуры, методика обучения, поддержание физической формы, дисциплина.*

## **PHYSICAL CULTURE IS THE FOUNDATION OF HUMAN HEALTH AND RELIABLE PROTECTION AGAINST DISEASES**

**Goryachev D. S., Koloshkina V. A.**

Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine, Vitebsk, Republic of Belarus

*Physical culture is a field of social activity aimed at preserving and strengthening human health in the process of conscious motor activity. In the process of mastering the subject «Physical culture and health», a health-improving effect is achieved. The main objectives of this subject are integrated into health-improving, applied, educational and educational «parts». **Keywords:** physical education, health, disease prevention, parts of physical education, teaching methods, maintaining physical fitness, discipline.*

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из условий успешного социального и экономического развития. Здоровый человек, более производитель, соответственно и востребован. Одной из приоритетных задач общего среднего образования считается сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся, воспитание бережного и ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью

других граждан, формирование гигиенических навыков и здорового образа жизни. Как и чем поддерживать свой здоровый образ жизни и защитить своё здоровье от неприятностей? Ответом на этот вопрос является такая дисциплина как «Физическая культура и здоровье».

Физическая культура — область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности. Также занимает достаточно важное место в учёбе, работе людей и в досуге. Немалую роль в дело воспитания и обучения физической культуре вкладывают и высшие учебные заведения, где в основу преподавания должны быть положены чёткие методы, способы и приёмы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и налаженную методику обучения, развития и воспитания. В процессе освоения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» достигается оздоровительный эффект, восстанавливается и повышается умственная и физическая работоспособность учащихся. К социально и личностно значимым его результатам относятся коррекция физического развития и физической подготовленности, физическая реабилитация и рекреация учащихся, их подготовленность к физическому самовоспитанию в различные периоды жизни. Овладение предметом связано с изучением и изменением учащимся своих психофизических возможностей, формированием знаний, двигательных и методических умений и навыков. На их основе формируются способы физкультурной и спортивной деятельности, используемые для физического и связанного с ним интеллектуального и психического самосовершенствования. Учебная деятельность, направленная на освоение содержания учебного предмета «Физическая культура и здоровье», оказывает формирующее влияние на мировоззрение учащихся, интеллектуальные, психические, психофизические, морально-волевые и другие качества личности.

26 апреля 1986 г. — дата, которую запомнили почти все жители нашей страны, поскольку именно тогда произошла авария на Чернобыльской АЭС, которая оказало влияние на здоровье людей: те, кто чувствовали себя хорошо, стали болеть, другие, которые уже боролись с различными заболеваниями, начали проигрывать жестокие бои за собственное здоровье.

Учебный предмет «Физическая культура и здоровье» должен способствовать физической реабилитации этого контингента.

Одной из социально значимых целей нашего государства является развитие в стране социально регулируемого массового физкультурного и спортивного движения населения с оздоровительной, образовательной и духовно-воспитательной направленностью. Конечная цель этого движения — формирование здорового образа жизни средствами физической культуры и повышение на этой основе качества жизни народа. Ожидается, что в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» подрастающие поколения будут подготовлены к активному участию в решении социально значимых задач.

Составной частью методики обучения физической культуре является система знаний по проведению занятий физическими упражнениями. Без

знания методики занятий физкультурными упражнениями невозможно чётко и правильно выполнять их, а следовательно эффект от выполнения этих упражнений уменьшится, если не совсем пропадёт. Неправильное выполнение физкультурных занятий приводит лишь к потере лишней энергии, а следовательно, и жизненной активности, что могло бы быть направлено на более полезные занятия даже теми же физическими упражнениями, но в правильном исполнении, или другими полезными делами. Разработка методики занятий физическими упражнениями должна производиться высокопрофессиональными специалистами (инструкторами, тренерами) в области физической культуры, так как неправильная методика выполнения может привести и к более серьёзным последствиям, даже к травмам. Тем более в учебных заведениях, где нагрузка должна быть более усложнённая - методика занятий физкультурными упражнениями должна быть более чётко, правильно разработана и детализирована. Теория и практика физической культуры и спорта определяет ряд принципиальных положений, соблюдение которых гарантирует успехи в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий. Главное из них: сознательность, постепенность и последовательность, повторность, индивидуализация, систематичность и регулярность. Как правило, главные цели этого предмета интегрированы в оздоровительные, прикладные, образовательные и воспитательные «части».

**Оздоровительными «частями»** учебного предмета являются:

- освоение навыков здорового образа жизни;
- содействие укреплению здоровья учащихся, разностороннему физическому развитию;
- профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами физической культуры;
- повышение умственной работоспособности.

Прикладная функция физического воспитания определяется положительным переносом тренированности на виды деятельности, к выполнению которых готовится учащийся. При этом необходимо обеспечить разностороннюю базовую физическую подготовку, являющуюся основой любой специализированной деятельности.

**К прикладным «частям»** учебного предмета относятся:

- обеспечение успешной социальной адаптации и безопасной жизнедеятельности учащихся;
- формирование знаний, умений, навыков, развитие кондиционных и координационных способностей, необходимых для будущей профессиональной деятельности;
- освоение знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных и организованных физкультурных занятий;
- формирование знаний, умений и навыков, обеспечивающих безопасность жизнедеятельности в экологически неблагоприятных условиях (особенно для

учащихся, проживающих в условиях воздействия последствий аварии на ЧАЭС).

**К образовательным «частям»** учебного предмета относятся формирование и использование в физкультурно-спортивной и бытовой деятельности доступных в зависимости от возраста:

- убеждения в необходимости ведения здорового образа жизни;
- двигательных умений и навыков, способов деятельности, составляющих содержание изучаемых видов спорта и спортивных игр.

**Воспитательными «частями»** учебного предмета являются содействие развитию:

- отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;
- потребности в здоровом образе жизни, физкультурно-оздоровительной и спортивной активности;
- нравственного сознания, отвечающего требованиям гуманизма, ориентирующего учащихся на заботу о себе и других людях;
- гармоничного сочетания нравственных, физических и интеллектуальных качеств личности;
- общественно полезной физкультурной и спортивной деятельности учащихся;
- координационных и кондиционных способностей;
- дисциплинированности, честности, коллективизма, отзывчивости, смелости, доброжелательности, настойчивости в достижении цели.

Физическая культура личности представляет собой органическое единство регулярных физкультурных или спортивных занятий учащихся и необходимых для этого знаний, двигательных и методических умений, навыков, способов физкультурной и спортивной деятельности, развития двигательных способностей.

Регулярная физическая активность на протяжении многих веков считалась важным компонентом здорового образа жизни. физкультурой и спортом тренируют сердечно-сосудистую систему, делают ее выносливой к большим нагрузкам.

#### **Литература.**

1. Амосов, Н. М. Физиологическая активность и сердце / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. - Киев, 1989. – 216 с.
2. Пасечник, Л. В. Теория и практика физической культуры / Л. В. Пасечник. – 2007. – № 11. – С.68 – 70.
- 3.Макарова, Г. А. Врачебно-педагогическое обеспечение оздоровительных форм физической культуры / Г. А. Макарова, С. А. Локтев, Г. Д. Алексанянц. – Краснодар : Советская Кубань, 1992. – 141 с.