

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». Целью учебного предмета «Физическая культура и здоровье» на всех уровнях его изучения в I–XI классах является формирование физической культуры личности и на этой основе оздоровление учащихся. **Ключевые слова:** физическая культура, здоровье, части физической культуры, методика обучения, поддержание физической формы, дисциплина.*

PHYSICAL CULTURE IS THE FOUNDATION OF HUMAN HEALTH AND A 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 goals of this subject are integrated into the health, applied, educational and educational «parts». The purpose of the subject «Physical culture and health» at all levels of its study in grades I–XI is to form a physical culture of the individual and, on this basis, improve the health of students. **Keywords:** Image of culture, health, part of physical education, teaching methods, maintaining physical fitness, discipline.*

Введение. В XXI веке человечество столкнулось с парадоксом: технологии освободили нас от тяжёлого физического труда, но взамен принесли гиподинамию – «болезнь цивилизации», вызванную недостатком движения. Гиподинамия – это патологическое состояние, вызванное хроническим дефицитом физической активности, ведущее к ослаблению мышц, снижению выносливости и нарушению функций всех систем

организма. Она провоцирует ожирение, болезни сердца, проблемы с опорно-двигательным аппаратом, бессонницу и постоянную усталость.

Организм человека эволюционно запрограммирован на движение. Работа мышц является мощным стимулятором для всех внутренних органов. К примеру: регулярные нагрузки тренируют сердечную мышцу, делая её более выносливой. У людей, занимающихся физкультурой, объем сердца увеличивается, а пульс в покое становится реже, что позволяет сердцу «отдыхать» дольше, увеличивается жизненная ёмкость лёгких (ЖЁЛ) и глубина дыхания, что способствует лучшему насыщению крови кислородом, что критически важно для работы мозга, движение укрепляет костную ткань и поддерживает эластичность связок [1-3].

Материалы и методы исследований. Учебный предмет «Физическая культура и здоровье», в учреждениях образования Республики Беларусь, направлен на формирование физической культуры личности, укрепление здоровья, развитие двигательных навыков и мотивации к здоровому образу жизни. Программа охватывает теоретические знания и практические упражнения.

Её наличие, в учебной программе, обеспечивает укрепление здоровья, снижение негативного влияния умственных нагрузок. Образовательная часть дисциплины обеспечивает: усвоение знаний о физической культуре и формирование жизненно важных двигательных умений (бег, прыжки, метания, лыжная подготовка, гимнастика, спортивные игры). Воспитательная часть дисциплины направлена на: формирование привычки к регулярным занятиям, волевых качеств, нравственного поведения и навыков самостоятельных занятий.

Результаты исследований. Существует опасное заблуждение, что спорт – это исключительно вопрос воли и физических усилий. Однако без понимания основ анатомии, биомеханики и методики тренировок, занятия превращаются в лотерею, где на кону стоит здоровье. Тело человека – это самый сложный механизм, где каждое движение должно быть выверено. Незнание правильной техники выполнения упражнений превращает полезную нагрузку в деструктивную. Неправильный наклон спины, при приседаниях или становой тяге, переносит вес с мышц на межпозвоночные диски. Ошибка в несколько градусов или сантиметров может привести к протрузиям и грыжам, которые останутся с человеком на всю жизнь.

Разработку методик занятий физическими упражнениями в вузах осуществляют преподаватели кафедр физического воспитания и спорта. Они создают учебно-методические комплексы, включают вариативные компоненты для различных специальностей, учитывают физическую подготовленность студентов, их здоровье и профессионально-прикладные навыки. Методики базируются на изучении анатомии, физиологии и психологии, обеспечивая оперативный контроль за уровнем физического развития студентов.

Важно отметить, что физическая культура доступна каждому: не обязательно быть профессиональным спортсменом или посещать

тренажёрный зал. Прогулки на свежем воздухе, занятия йогой или танцами – всё это также способствует укреплению здоровья.

Знания и методика – это не ограничение свободы, а гарантия того, что каждое ваше движение будет работать на созидание, а не на разрушение организма. Только осознанный подход превращает физическую активность из хаотичного набора действий в надежный фундамент долголетия.

Спорт обладает удивительными свойствами. Он может объединять людей, знакомить их между собой, укреплять здоровье, характер и даже улучшать умственные способности людей, которые им занимаются. Спорт развивает у человека такие навыки как скорость, ловкость, реакция, координация, выносливость, терпение и сила, так же делает людей более устойчивыми к негативным факторам внешней среды. Он часто приносит людям массу положительных эмоций, например, при победе любимой команды или при достижении человеком результата.

Большинство современных болезней – это болезни «застоя». Когда мы лишаем тело движения, наша кровь превращается из горного ручья в стоячее болото. Во время физической нагрузки ускоренный кровоток буквально «шлифует» внутреннюю поверхность сосудов. Это лучшая в мире защита от гипертонии и атеросклероза, которую невозможно полностью заменить таблетками. Многие болезни, такие как диабет II типа, начинаются с того, что клетки «забывают», как усваивать энергию. Спорт заставляет мышцы активно поглощать глюкозу, даже без участия больших доз инсулина. Регулярные нагрузки увеличивают количество митохондрий – наших внутренних энергетических станций. Чем их больше, тем меньше шансов у организма «засориться» лишними жирами и сахаром, которые со временем превращаются в воспаления и хронические диагнозы. Спорт не лечит инфекции напрямую, но он проводит «учения» для иммунной системы. При движении, лимфа – главная транспортная система иммунитета – начинает циркулировать в разы быстрее. Клетки-киллеры, которые уничтожают вирусы, быстрее находят свои цели. Это превращает вялую оборону организма в высокоэффективный спецназ.

Тело человека не имеет кнопки «Пауза». Оно либо развивается, либо деградирует. Мы часто воспринимаем болезнь как некую внешнюю атаку, но на деле многие недуги – это просто результат того, что сложный механизм заржавел от долгого простоя.

Физическая культура личности – это уровень физического совершенства, здоровья, знаний и мотивации человека, направленный на саморазвитие и здоровый образ жизни. Она характеризуется регулярной двигательной активностью, умением применять физкультурные навыки в повседневности и гармоничным сочетанием физического и духовного.

Физическая культура помогает не только поддерживать физическую форму, но и улучшает психоэмоциональное состояние. Упражнения способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые помогают справляться со стрессом и повышают общее качество жизни. Занятия физкультурой и спортом тренируют сердечно-сосудистую

систему, делают её выносливой к большим нагрузкам. Кроме того, занятия физической культурой формируют дисциплину и целеустремлённость.

Заключение. Таким образом, физическая культура – это основа человеческого здоровья и надёжная защита от болезней. Заботясь о своём теле через регулярные занятия спортом и активный образ жизни, мы создаём прочный фундамент для долгого и счастливого существования.

Литература.

1. Амосов, Н. М. Физиологическая активность и сердце / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. К., 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. – 141с.

УДК 616.31-083:[664.144+687.972.2]

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЖЕВАТЕЛЬНОЙ РЕЗИНКИ И ЗУБНОЙ ЩЕТКИ В ГИГИЕНЕ ПОЛОСТИ РТА

Грибко В.М., Фалько Я.С., Валько О.В., Мачкалян Э.Л.

УО «Витебский государственный медицинский университет»,
г. Витебск, Республика Беларусь

*В данной работе мы рассмотрим, что представляет собой жевательная резинка, оценим ее эффективность в удалении зубного налета и влияние на здоровье полости рта, а также рассмотрим возможные причины популярности данного изделия. В ходе работы было организовано анкетирование студентов стоматологического факультета с последующей ручной обработкой его результатов, проведена работа с документами, а также выполнено исследование, которое демонстрирует реальную эффективность использования жевательной резинки для устранения зубных отложений. **Ключевые слова:** жевательная резинка, зубная щетка, полость рта, налет, студенты.*

COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF THE EFFICIENCY OF CHEWING GUM AND A TOOTHBRUSH IN ORAL HYGIENE

Gribko V.M., Falko Y.S., Valko O.V., Machkalyan E.L.

Vitebsk State Medical University, Vitebsk, Republic of Belarus

In this paper, we will examine what chewing gum is, assess its effectiveness in removing dental plaque and its impact on oral health, as well as consider the