

### *Влияние физической культуры и спорта на профилактику и лечение заболеваний.*

Физическая культура и спорт имеют важное значение в профилактике и лечении различных заболеваний. Систематические физические нагрузки способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы и снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, таких как ишемическая болезнь сердца и артериальная гипертония. Физическая активность способствует снижению уровня холестерина в крови, нормализации артериального давления и улучшению кровообращения.

Одним из серьезных проблем современного общества является ожирение. Регулярные физические нагрузки и занятия спортом помогают снизить вес, сжигают избыточные калории и улучшают обмен веществ. Они способствуют укреплению мышц и повышению энергозатрат, что помогает поддерживать нормальный вес и предотвращать ожирение.

Физическая культура также играет важную роль в поддержании здоровья опорно-двигательного аппарата. Регулярные упражнения укрепляют кости, мышцы и связки, предотвращают развитие остеопороза, артрита и других заболеваний опорно-двигательной системы. Они также способствуют поддержанию гибкости и координации движений, что позволяет предотвращать травмы и повышает качество жизни.

Спорт также оказывает положительное влияние на психическое здоровье. Физическая активность способствует выработке эндорфинов — гормонов счастья, которые помогают справиться со стрессом, улучшают настроение и снижают риск развития депрессии и тревожных состояний. Регулярные занятия спортом способствуют повышению самооценки и уверенности в себе, улучшают концентрацию и память, а также способствуют развитию сознательности и настойчивости.

**Заключение.** Хотя физическая активность и спорт имеют множество положительных эффектов на здоровье, важно помнить о правильном подходе к тренировкам. Перед началом физической активности необходимо проконсультироваться с врачом, особенно если есть хронические заболевания или проблемы со здоровьем. Важно выбирать вид спорта или упражнения, которые соответствуют физическим возможностям и интересам. Также необходимо соблюдать регулярность тренировок, постепенно увеличивать нагрузку и не забывать о соблюдении режима отдыха и восстановления.

### Список цитируемых источников

1. Горячев, А. В. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья / А. В. Горячев, А. А. Шайтан. — М. : Академия, 2017.
2. Захаров, В. А. Физическая культура и спорт в поддержании здоровья и укреплении иммунитета / В. А. Захаров, И. В. Кривошеева. М. : Спорт, 2018.
3. Лебедев, А. И. Здоровье и спорт: физическая культура как фактор укрепления здоровья / А. И. Лебедев, Л. Ю. Мельникова. — М. : Владос, 2016.
4. Рожкова, Н. П. Физическая культура и спорт: влияние на здоровье и качество жизни / Н. П. Рожкова, В. М. Климов. — М. : Физкультура и спорт, 2019.

УДК 371

А. С. Лукьянчик, Я. В. Авласович

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

## ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ

**Введение.** Анализ современной системы подготовки волейболистов показал, что в научно-методической литературе нет обоснованных приемов использования средств аэробики в учебно-тренировочном процессе, что, несомненно, ограничивает возможности применения нетрадиционных средств подготовки, направленных на развитие гибкости в этом виде спорта. На сегодняшний день средства аэробики успешно применяются в спортивной тренировке многих игровых видах спорта.

Аэробика — это вид физических упражнений, при которых темп выполнения специальных базовых движений совпадает с ритмом музыкального сопровождения, непрерывно выполняемых и активно воздействующих на состояние кардиореспираторной системы.

Оздоровительная аэробика — представляет собой комплексы двигательных действий, выполняемые преимущественно поточным способом под ритмичную музыку с многократным повторением движений и танцевальными переходами от одних физических упражнений к другим, без длительных пауз.

**Основная часть.** Реализация технологии оздоровительной аэробики в спортивных играх, конкретно в волейболе, основана на сочетании различных тренировочных программ при решении задач общей и специальной физической подготовки. Так развитие гибкости и специфических ее проявлений для спортивных игр возможно через аэробные тренировки. При этом привычные кардионагрузки, связанные с выполнением равномерной работы не высокой интенсивности заменяем на комплексы двигательных действий, выполняемые

преимущественно поточным способом под ритмичную музыку. Упражнения из аэробики не только эффективно развивают кардиореспираторную систему спортсмена, но и не имеют отрицательного влияния на силу, скорость и мощность, характерное для аэробных нагрузок [1].

Основным средством развития гибкости у занимающихся спортивными играми является оздоровительная аэробика с элементами стретчинга. Стретчинг — это направление аэробики, представляющее собой комплекс упражнений способствующих растяжке мышц и связок тела. Нужно отметить, что подобная аэробика является эффективным инструментом для растягивания мышц, нормализации биологических процессов и стимуляции организма в целом. Вот что происходит с мышцами при растягивании. Сначала мышца реагирует на растягивание сокращением. Это означает, что она пытается сжаться. Сжатие — это естественный защитный рефлекс против разрыва. При правильно выбранной силе растягивания это начальное сжатие быстро переходит в расслабление, и мышца начинает растягиваться [1].

В процессе многолетней тренировки юных волейболистов воспитание гибкости можно разделить на три этапа:

1. Этап общего воспитания подвижности в суставах.
2. Этап специализированного воспитания подвижности в суставах.
3. Этап поддержания подвижности в суставах на достигнутом уровне.

Задачей первого этапа является не только повышение общего уровня воспитания подвижности в суставах, но и укрепление самих суставов, а также тренировка мышечно-связочного аппарата с целью улучшения эластичности свойств и создание прочности мышц и связок. Задачей второго этапа — является воспитание необходимой амплитуды в тех движениях, которые способствуют быстрейшему овладению техники игры в волейбол, выполняя движение с оптимальной амплитудой. Задачей третьего этапа — является поддержание в суставах ранее достигнутой подвижности. Основу работы над воспитанием гибкости составляют упражнения, при выполнении которых происходит удлинение мышц [2].

Выделим два типа упражнений:

1. *Баллистические упражнения* — это повторные маховые движения, движение руками и ногами, сгибание, разгибание и скручивание туловища, которые выполняются с большой амплитудой и разной скоростью. В баллистических упражнениях скорость и величина удлинения мышц зависит от амплитуды и скорости маховых и скручивающих движений. Эти упражнения могут быть выполнены:

- активные движения (различные махи, вращения, рывки и наклоны), выполняемые с полной амплитудой без предметов и с предметами;
- пассивные движения, выполняемые с помощью партнера;
- пассивные движения, выполняемые с помощью резинового экспандера или амортизатора, имитационные упражнения отдельных элементов технических приёмов;
- пассивные движения, с использованием собственной силы, например, притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой.

2. *Статистические упражнения* — это различные позы, в которых определенная мышца или группа мышц, находятся какое — то время в растянутом положении. В результате в мышцах усиливаются обменные процессы, и это положительно сказывается на их тонусе. Интенсивность обменных процессов зависит от времени, в течение которого мышца находится в растянутом состоянии. С этой точки зрения эффективность баллистических упражнений ниже, чем эффективность статических.

В основу предлагаемой технологии легли разработанные блоки упражнений, в которые были включены средства аэробики и основные технические действия волейболиста. Средства аэробики представлены в виде базовых шагов классической аэробики, а основные технические действия в волейболе на этапе начальной подготовки включают в себя овладение элементами перемещений, стоек, верхней и нижней передачи, подачи и нападающего удара. В каждом блоке базовые шаги классической аэробики преобразовывались в подобные по структуре технические элементы волейбола. При выполнении этих блоков тренером своевременно устранялись ошибки. Каждый блок был направлен на развитие гибкости волейболиста с использованием основных технико-тактических действий волейболиста: перемещения, основные стойки, передача двумя руками сверху, прием мяча двумя руками снизу, подачи и нападающие удары.

Отличительной особенностью технологии является сопряженный подход, позволяющий дополнительно воздействовать на отстающие виды координационных проявлений у спортсменов, что положительно влияет на развиваемые двигательные способности. Учебно-тренировочные занятия проводились три раза в неделю. Два занятия проходили по традиционной программе спортивной школы, а одно занятие — с использованием разработанных блоков. Все занятия с применением аэробики проводятся под музыкальное сопровождение. Музыкальные фонограммы обрабатываются с помощью компьютерных программ и записываются таким образом, чтобы подготовительная и заключительная части урока соответствовали темпу 120 ударов в минуту, а основная часть — 135—140 ударов в минуту [2].

**Заключение.** Таким образом, аэробика должна сочетаться с общим направлением тренировочных занятий по волейболу и являться составной частью тренировочного процесса. Поэтому базовые шаги классической аэробики выполняются в подготовительной части занятия, а разработанные блоки, которые носят развивающий характер, выполняются в начале основной части. В середине основной части осуществляется характерная для волейболистов нагрузка, которая соответствует начальному этапу подготовки. Далее в заключительной части выполняются упражнения на расслабление.

Тренировочные комплексы в среднем должны включать от 1 до 20 упражнений и, за исключением тестовых упражнений, не повторяются. Использование комплексов упражнений аэробики занимают достаточно большое количество времени. Тренировки, выстроенные с использованием данных упражнений, способствуют созданию в группе соревновательной атмосферы, которая мотивирует спортсменов трудиться усерднее.

#### Список цитируемых источников

1. Дворник, Л. С. Использование отягощений на тренировках / Л. С. Дворник, А. А. Хабаров, С. Ф. Евтушенко // Физкультура и спорт. 1999. — 234 с.
2. Жиглова, Т. Ю. Физическая культура / Т. Ю. Жиглова. — М. : Спорт, 2001. — 135 с.

УДК796: 331.101.262

И. А. Ножка

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

### ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ НАКОПЛЕНИЯ КАПИТАЛА ЗДОРОВЬЯ

**Введение.** В современных социально-экономических условиях здоровье является потребительским благом, на которое предъявляется спрос. В тоже время — это инвестиционное благо, которое определяется по чистой стоимости выгод, получаемых от него. Так увеличение продолжительности жизни подразумевает прибавление дополнительных периодов трудовой деятельности, в течение которых человек может получать доход. В этой связи данное исследование посвящено формированию одного из видов человеческого капитала — капиталу здоровья, который в нашей работе рассматривается как базовый компонент, отсутствие которого ограничивает возможности индивида в социальной реализации.

**Основная часть.** Физиологические свойства и физические способности человека составляют базовую часть человеческого капитала, которую экономисты называют капиталом здоровья. И.В. Ильинский отмечает, что капитал здоровья является национальным достоянием, несущей конструкцией, основой для человеческого капитала вообще, и представляет собой инвестиции в человека, необходимые для поддержания и улучшения его здоровья и работоспособности [1].

Здоровье выступает значимым элементом человеческого капитала, так как от его уровня непосредственно зависит, насколько качественно и полноценно индивид сможет выполнять свои биосоциальные функции, принося доход себе, своей семье, работодателю и государству. Инвестиции в капитал здоровья способствуют:

- сокращению уровня заболеваемости, инвалидности и смертности;
- повышению производительности труда и творческому долголетию личности;
- увеличению продолжительности жизни и периода трудоспособного возраста населения Беларуси.

Исходя из вышесказанного можно определить два главных довода в необходимости рассмотрения капитала здоровья как базового компонента человеческого капитала:

1. Улучшение здоровья населения страны позволит увеличить уровень производительности труда и уменьшить издержки от нетрудоспособности вследствие заболеваемости или инвалидности;
2. Инвестиции в здоровье индивида будут способствовать снижению амортизации человеческого капитала, связанного со старением человеческого организма.

Следует отметить, что существуют потери общественного здоровья, которые выражаются в таких показателях как заболеваемость, инвалидность, смертность, которые приводят к значительному экономическому ущербу. В этой связи важно подчеркнуть, что время функционирования человеческого капитала продлевают инвестиции в здоровье, его охрану, способствующие сокращению заболеваний и смертности, продлению трудоспособной жизни человека [1; 2].

Поиск эффективных средств, содействующих наращиванию капитала здоровья особенно актуален в связи с тенденциями и факторами развития белорусского общества, детерминирующими здоровье нации.

Физическая культура как социальное явление представляет собой непрерывный «социальный эксперимент», который позволяет расширять потенциал общества в целом, а в индивидуальном плане наращивать капитал здоровья. Многочисленные социальные и педагогические исследования свидетельствуют, что занятия физической культурой способствуют:

- предупреждению развития возрастной патологии;
- увеличению продолжительности жизни;
- продлению периода высшей жизнеспособности, творческой активности;
- сохранению высокого уровня умственной и физической работоспособности [3].

В данной работе мы рассматриваем на макроуровне физическую культуру общества как средство сохранения и укрепления национального капитала здоровья, а на микроуровне физическую культуру личности как средство формирования индивидуального капитала здоровья (рисунок 1).