

УСТАНОВА АДУКАЦЫИ  
“БРЭСЦКІ ДЗЯРЖАЎНЫ УНІВЕРСІТЭТ ІМЯ А.С. ПУШКІНА”  
КАФЕДРА КУЛЬТУРОЛОГІІ  
БРЭСЦКІ ГАРАДСКІ ВЫКАНАЎЧЫ КАМІТЭТ  
УПРАЎЛЕННЕ ПА ФІЗІЧНАЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРЦЕ І ТУРЫЗМЕ

**ЗАБАВЫ І ГУЛЬНІ Ў КУЛЬТУРЫ  
ПРАВЯДЗЕННЯ ВОЛЬНАГА ЧАСУ  
ГАРАДСКОГА НАСЕЛЬНІЦТВА**

Брэст 2005

УСТАНОВА АДУКАЦЫІ  
“БРЭСЦКІ ДЗЯРЖАЎНЫ УНІВЕРСІТЭТ ІМЯ А.С. ПУШКІНА”

КАФЕДРА КУЛЬТУРОЛОГІІ

БРЭСЦКІ ГАРАДСКІ ВЫКАНАЎЧЫ КАМІТЭТ  
УПРАЎЛЕННЕ ПА ФІЗІЧНАЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРЦЕ І ТУРЫЗМЕ

# ЗАБАВЫ І ГУЛЬНІ Ў КУЛЬТУРЫ ПРАВЯДЗЕННЯ ВОЛЬНАГА ЧАСУ ГАРАДСКОГА НАСЕЛЬНІЦТВА

Зборнік матэрыялаў міжнароднай  
навукова-практычнай канферэнцыі  
1–3 красавіка 2005 года

Брэст 2005

1. Боллетьеры Н. Теннисная академия. – М.: Изд-во Эксмо, 2003. – 448 с.
2. Пути повышения спортивной работоспособности: Технические и военно-прикладные виды спорта/Сост. В.С. Разводовский. – М.: ДОСААФ, 1982. – 151 с.
3. Казьмин В.Д. Дыхательная гимнастика при вашей болезни (с приложением народных рецептов). – Ростов-н/Д: «Издательство БАРО-ПРЕСС», 2004. – 208 с.

**Л.В.ШУКЕВИЧ, М.М.КУРИЛИК, С.В.РОДИН**

Беларусь, Брест, УО «БрГУ имени А.С.Пушкина»

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ ЛЮДЕЙ**

Двигательная активность, физические упражнения, соблюдение основных навыков гигиены и здорового образа жизни являются эффективным средством профилактики заболеваний, укрепления здоровья и гармоничного развития личности.

По определению Всемирной организации здравоохранения, понятие «здоровье» означает отсутствие болезней в сочетании с состоянием полного физического, психического и социального благополучия.

Состояние здоровья каждого человека зависит, прежде всего, от образа жизни, который он ведет. Непомеренное употребление спиртных напитков, курение, недоедание или чрезмерное питание, ведущее к увеличению жировой прослойки, все это приводит к снижению жизнедеятельности внутренних органов и систем и как следствие – плохое состояние здоровья. Нарушить нормальное функционирование внутренних органов и систем значительно быстрее, чем их восстановить, а порой и невозможно. Для того, чтобы быть здоровым, необходимо начиная с рождения закалять организм ребенка и приучать к здоровому образу жизни.

Здоровый образ жизни позволяет сохранить как физическое здоровье, так и нравственное и психическое.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив, хорошо себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к совершенствованию. Именно гармония физических и психических функций организма повышает резервы здоровья, что позволяет долго сохранять его.

В настоящее время наблюдается тенденция к ухудшению здоровья и отмечается отсутствие приоритета сохранения здоровья над другими жизненными ценностями.

Увеличивается количество психосоматических расстройств. Многие надеются на медицинские препараты, но каждый человек должен уяснить, что физические упражнения также дают существенные результаты.

Давно доказано, что с помощью двигательной активности можно предохранять организм от различных заболеваний.

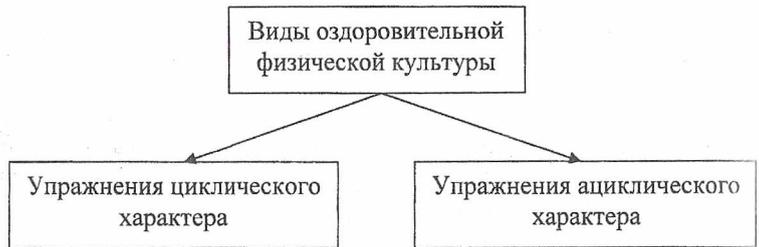
Японские ученые считают, что в неделю необходимо заниматься физическими упражнениями от 6 до 10 часов. И этому вполне можно верить, ведь 18% населения Японии – долгожители, т.е. люди, прожившие более 123 лет.

Систематически повторяемые физические упражнения вносят существенные изменения во внешний облик человека, в работу организма и его систем.

В движении сущность жизни.

Конечно, чтобы постоянно сохранять здоровье и высокую работоспособность, надо регулярно давать своему организму физические нагрузки.

Для этого следует выбирать приемлемые для себя виды оздоровительной физической культуры. По степени влияния на организм все виды оздоровительной физической культуры можно разделить на две:



Циклические упражнения – это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К циклическим упражнениям относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание и др. В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К видам с преимущественным использованием ациклических упражнений можно отнести ритмическую и атлетическую гимнастику, гимнастику по системе «хатха-йога», дыхательную и др.

Наиболее доступными для занятий для каждого человека является оздоровительная ходьба и оздоровительный бег. Техника оздоровительной ходьбы и бега настолько проста, что не требует специального обучения, и их влияние на человеческий организм значим.

Ходьба и бег являются незаменимым средством снятия отрицательных эмоций, которые вызывают хроническое нервное перенапряжение.

Ходьба и бег (оздоровительные) способствуют полноценному отдыху центральной нервной системы, в результате чего повышается не только физическая, но и умственная работоспособность.

Оздоровительные ходьба и бег – весьма эффективное средство, способствующее повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Помимо основных оздоровительных эффектов ходьбы и бега, связанных с воздействием на системы кровообращения и дыхания, необходимо отметить также их положительное влияние на углеводный обмен, функцию печени и желудочно-кишечного тракта, костную систему.

Занимаясь оздоровительной ходьбой или бегом, следует учитывать свои возможности.

Физические упражнения должны быть неотъемлемой частью жизнедеятельности человека в целом, и прежде всего, в досуге.

Великий Ученый Аристотель говорил: «Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие».

Социальные условия, созданные правительством Республики Беларусь, способствуют укреплению здоровья населения всех возрастов.

Пресса ведет широкую пропаганду здорового образа жизни, построено и продолжает строиться много спортивных сооружений – стадионов, дворцов спорта, плавательных бассейнов, легкоатлетических манежей, ледовых дворцов и других спортивных сооружений.

Есть возможность в любую погоду заняться своим оздоровлением.

Physical exercises should be an integral part of everyday's life for people and at their leisure time in particular.

**Л.В.ШУКЕВИЧ, С.В.РОДИН, М.М.КУРИЛИК**

Беларусь, Брест, УО «БрГУ имени А.С.Пушкина»

### **ЗНАЧЕНИЕ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРИОБЩЕНИИ ДЕТЕЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

Хорошая физическая подготовленность является основой высокой работоспособности во всех видах учебной деятельности учащихся.

Труд школьника – в основном труд умственный, требующий постоянной концентрации внимания.

Потребность в движениях школьников велика и, как правило, она реализуется спонтанно.