

# **ПРОБЛЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Антипин Н.И.*

*Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой*

Проблема состояния здоровья населения Республики Беларусь в современных экономических и экологических условиях становится первостепенной. Приостановить рост болезней населения и укрепить здоровье позволят регулярные занятия физической культурой, соблюдение основ здорового образа жизни, являющиеся средством профилактики заболеваний. В настоящее время поставлена цель поиска рычагов, влияющих на заинтересованность работодателей и мотивацию населения в

проведении физкультурно-оздоровительных, реабилитационных и рекреационных мероприятий, обеспечивающих качественное изменение этой работы. В основе оздоровления нации лежат результаты научных исследований и многолетний опыт практического применения средств оздоровительной физической культуры [1,2].

Проблемой остается поиск новых форм привлекательности физкультурно-оздоровительной работы с населением с целью оздоровления, разъяснительная работа о негативном влиянии гиподинамии сопровождающейся детренированностью систем организма и развитием их функциональных расстройств, цифровизацией экономики и связанными с ней информационными перегрузками. Перемены труда в сторону компьютеризации все сильнее влияют на ресурсы человеческого здоровья [3].

Одна из первейших проблем – качественная и количественная характеристика двигательного режима, который у различных групп населения (возрастных, профессиональных и пр.) может существенно отличаться. Игнорирование и неприятие рекомендаций оздоровительной физической активности – являются препятствием в достижении этой цели.

В этом процессе немаловажна оценка исходного состояния организма и результатов влияния профессии, особенностей быта для выбора оздоровительной программы.

В настоящее время требуют совершенствования методики психологического тестирования, обновление которых позволит определить новые возможности активизации массовой оздоровительной физической культуры.

Важной составляющей также является выбор средств для достижения поставленной цели – подбор физических упражнений и методически выверенные физкультурно-оздоровительные программы. На сегодняшний день значительная часть таких программ, насчитывающих многие сотни, имеют целый ряд недостатков:

- ✓ они либо избыточно конкретны и сковывают творческий потенциал инструкторов, тренеров и занимающихся,
- ✓ не эффективны в формировании физического здоровья.

Важно отметить, что в подготовке таких программ обязательно участие специалистов-медиков. Их знания и профессиональные компетенции должны обеспечить методическую основу оздоровительной физической культуры. Возрастает роль и актуальность исследований, направленных на поиск и совершенствование рационального нормирования физических нагрузок, которые должны стать основой специальных оздоровительных и реабилитационных мероприятий.

Методики, регламентирующие применение профилактических средств физической культуры должны стать целью научного поиска молодых ученых. Профессионально-прикладная физическая культура, призванная развивать физические качества востребованные в процессе овладения различными специальностями, должна создать условия, способствующие противостоять неблагоприятным воздействием на организм человека неблагоприятных факторов производства: особенностей рабочей позы, рабочих движений; неравномерной физической нагрузки на мышцы; повышенного нервно-психического и зрительного напряжения; гиподинамии, гипокинезии и других факторов. Значительные практические и научные усилия с применением индивидуального тестирования и мониторинга возможностей организма позволяют создавать новые оздоровительно-реабилитационные и рекреационные программы.

#### Литература

1. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» от 4 января 2014 г. №125-З: в ред. Закона Респ. Беларусь «О внесении дополнений и изменений в Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» от 09.01.2018 № 92-3 // Нац. правовой Интернет-портал Респ. Беларусь.

2. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2021-2025 годы, утв постановлением Совета Министров Респ. Беларусь.

3. Антипин, Н.И. Физическое воспитание на этапе цифровой экономики / Н.И. Антипин // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи. Материалы Международной научно-практической конференции, Витебск, 22 ноября 2019 г.: ВГУ имени П.М. Машерова, 2019.-316с.-С 9-12.