



УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЛЮДЕЙ

Королёва Ксения Константиновна

студент

Костромина Ольга Владимировна

доцент кафедры ФВиС

Самарский Государственный Технический Университет, г. Самара

Аннотация. В современном мире здоровье и работоспособность являются важными факторами успеха и благополучия. Одна из ключевых составляющих здорового образа жизни - это регулярные занятия физической культурой. Статья " Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья людей" рассматривает роль физической культуры в повышении производительности и устойчивости человека к неблагоприятным факторам окружающей среды.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, методика, устойчивость, возможности, здоровый образ жизни.

Здоровый человек, более производителен, соответственно и востребован. Так как же сохранить свое здоровье и работоспособность? Таким средством, может и должна стать физическая культура. Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Занятия физическими упражнениями играют значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно.

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.

Повышение устойчивости человека к различным неблагоприятным факторам окружающей среды - основная задача современной медицины. В этом именно и заключается её профилактическая направленность. Научная профилактика в детской медицине своими корнями уходит в далёкую историю народной медицины. В России с древних времён детей приучали к холоду, к физическому труду. Народная мудрость усматривала в этом главный, а может быть и единственный по тем временам, источник здоровья. Русские врачи XVIII века Н.М. Амбодик, С.Г. Зыбелин, А.И. Полунин уже тогда отмечали необходимость использования природных факторов для укрепления здоровья детского организма.

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. Принцип сознательности направлен на воспитание у занимающихся глубокого понимания роли и значения проводимых самостоятельных занятий в укреплении здоровья в самосовершенствовании своего организма.

Тренировочный процесс предлагает: соответствие физических нагрузок по возрасту, полу и индивидуальным возможностям (состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность) занимающихся; постепенное увеличение интенсивности, объёма физических нагрузок и времени тренировочного занятия; правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха; повторение различных по характеру физических нагрузок и систематически регулярно на протяжении более длительного времени (недель, месяцев, лет). Таким образом, правильно подобранные и оптимально спланированные физические нагрузки способствуют поддержанию на высоком функциональном уровне всех физических систем, обеспечивают достаточную общую и специальную работоспособность, делают жизнедеятельность человека более экономичной и, наконец, предупреждают развитие в организме многих патологических процессов. Каждый здравомыслящий человек хочет прожить свою жизнь долго и счастливо.

Регулярная физическая активность на протяжении многих веков считалась важным компонентом здорового образа жизни. В последнее время это положение подтвердилось новыми научными доказательствами. Выяснилось, что физическая активность оказывает



положительное влияние не только на физическое, но и на психическое состояние человека, являясь одним из факторов профилактики рецидивов хронических заболеваний, в том числе и кишечника.

Если человек начнёт регулярно заниматься гимнастикой, то будет чувствовать себя более энергично, избавится от мышечных напряжений, связанных со стрессовыми ситуациями, изменится отношение к работе, к себе, к жизни; станет более ясным ум, будет лучше и моложе выглядеть, прямее держаться, станет стройнее. И, наконец, нормализуется работа желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистая и дыхательная системы будут функционировать на более высоком уровне.

Но, к сожалению, несмотря на все преимущества физической активности, многие люди уделяют ей очень мало внимания и значимости. После тщательного изучения физиологических, эпидемиологических и клинических данных эксперты сформулировали рекомендацию: ежедневно (или почти каждый день) взрослый человек должен набирать в совокупности не менее 30 минут физической активности умеренной интенсивности.

Специалисты по оздоровительной физической культуре единодушно утверждают, что в программу занятий надо включать 3 категории упражнений: аэробные; направленные на тренировку гибкости; силовые.

Приступая к активным физическим упражнениям, нужно помнить несколько общих правил:

- Правило для начинающих: нельзя упражняться до изнеможения.
- Программа занятий должна доставлять вам удовольствие.
- Не стоит заниматься раньше чем через 2 часа после завтрака или через 4 часа после сытного обеда.
- Не выполняйте интенсивных упражнений перед сном, лучше - не позже чем за 2 часа до сна.
- Лучше всего заниматься на свежем воздухе.

Виды физической активности

Прогулка пешком является хорошей физической тренировкой. Она доступна каждому, в том числе ребёнку, не требует дополнительных затрат времени, доставляет удовольствие, не требует специального костюма и снаряжения, оказывает оздоровительное действие на весь организм. Три долгие (1,5-2 часа) прогулки в неделю и короткие (15-20 минут) каждый день нормализуют вес тела. Один дополнительный километр в день через 2 месяца избавит от лишнего килограмма. При этом следует помнить, что важнее продолжительность прогулки, чем ее интенсивность.



Утренняя гигиеническая гимнастика способствует более быстрому приведению организма в рабочее состояние после пробуждения, поддержанию высокого уровня работоспособности в течение трудового дня, совершенствованию координации нервно-мышечного аппарата, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Малоподвижный образ жизни – одна из многих бед современного человечества. Мы не в силах изменить мир, но мы в силах изменить свою жизнь. Двигательная активность имеет огромное значение, как для преодоления двигательного дефицита (гиподинамии), так и для сохранения и укрепления здоровья. Недостаток двигательной активности приводит к нарушению в организме человека нервно-рефлекторных связей, заложенные природой, следствием чего является расстройство деятельности сердечно – сосудистой и других систем, нарушение обмена веществ и развитие различных заболеваний. Физический труд и любительский спорт – прекрасные средства физической культуры для профилактики и укрепления здоровья. Они хорошо подходят людям с сидячей работой, а также работникам умственного труда. Основное требование – нагрузки должны быть посильными.

Таким образом, правильно подобранные и оптимально спланированные физические нагрузки способствуют поддержанию на высоком функциональном уровне всех физических систем, обеспечивают достаточную работоспособность, делают жизнедеятельность человека более экономичной и, наконец, предупреждают развитие в организме многих патологических процессов. Каждый здравомыслящий человек хочет прожить свою жизнь долго и счастливо. А вот здоровье не купишь и не получишь в дар.

Список литературы:

1. Березин И. П., Дергачев Ю. В. «Школа здоровья» М., 1998 г.
2. Куценко Г. И., Новиков Ю.В. «Книга о здоровом образе жизни» М., 1997 г.
3. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний; изд.:«Советский Спорт» 2007г.