

УДК 796

Ильин Р.Ю.

студент

Шамсутдинов Ш.А.

Доцент, кандидат педагогических наук

Стерлитамакский филиал Уфимского университета науки и

технологий

Российская Федерация, г. Стерлитамак

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: В статье поднимаются вопросы влияния физической культуры на здоровье человека. Рассмотрены вопросы о состоянии физического здоровья современного общества.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, мышечная деятельность,

Ilyin R.Y.

student

Shamsutdinov Sh.A.

Associate Professor, Candidate of Pedagogical Science

Sterlitamak branch of Ufa University of Science and Technology

Russian Federation, Sterlitamak

THE INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION ON HUMAN HEALTH

Annotation: The article raises questions of the influence of physical culture on human health. Questions about the state of physical health of modern society are considered.

Key words: physical culture, sport, health, muscle activity,

Мы очень мало времени уделяем своему здоровью. Наш образ жизни стал малоподвижный, и, к сожалению у многих из нас сформировалось такое

убеждение, что здоровье человека полностью зависит от лечащего врача. На самом деле такое мнение сложилось сложилось не только в нашей стране, но и во всем мире. Однако последние исследования ученых говорят об обратном - здоровье человека на 50% зависит от самого человека и 20% от окружающей среды, а остальные 30% от здравоохранения и наследственности.

С самого начала существования людей на земле была необходимость двигаться. Без движения человек не мог существовать в природе (добывать еду, охотиться, сражаться с врагами и т.д.). Сама жизнь вынуждала человека двигаться, чтобы выжить.

Еще 70-100 лет назад промышленный и сельскохозяйственный труд требовал от человека мышечных усилий, отсутствие современной техники, вынуждало людей многое делать вручную (перевозить груз, изготавливать изделия и т.д.). Этого хватало, чтобы поддерживать себя в хорошей форме, функций организма в норме.

Сегодня, в век технического прогресса, когда снижается уровень здоровья населения при большой технической нагрузке и недостаточной двигательной активности, роль физической культуры и спорта еще более возрастает. Не вызывает сомнения, что насыщенный эмоциональный фон в достаточной степени снижает уровень здоровья и самочувствия студентов, травмирует их психику. В связи с этим особую актуальность приобретает поиск наиболее адекватных путей и методов укрепления психофизического состояния студентов, выявление психолого-педагогических условий оптимизации данного процесса, разработка оздоровительных технологий, способных снизить физиологическую и психологическую цену адаптации и

обеспечить формирование устойчивых установок на здоровый образ жизни [1].

С ростом науки и автоматизации ручного труда за последний век резко снизило потребность в движениях, что вызывает гиподинамию. Уменьшение физической нагрузки на организм человека пагубно влияет на здоровье.

Понятие «хорошее здоровье» определяется нормальной функциональностью всех органов тела человека, отсутствием предрасположенностью к заболеваниям, правильным питанием и нормальным режимом сна. Физическое воспитание является важнейшим фактором обеспечения высокой жизненной дееспособности. Без регулярных, специально организованных физических упражнений в наше время даже дети не достигают достаточной физической подготовленности, унаследовавшие от родителей хорошее здоровье и развитие, живущие в хороших условиях.

Охрана собственного здоровья — это непосредственная обязанность каждого цивилизованного человека, и какой бы совершенной не была медицина, она не может избавить нас от всех болезней. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься спортом, правильно питаться, соблюдать правила личной гигиены, отказаться от курения, употребления спиртных напитков и наркотиков, жить в гармонии с природой. Все это является важными аспектами здорового образа жизни [2].

Потребность человека в движении, в физическом труде является жизненно-необходимой потребностью, особенно в подростковом и юном возрасте

Органы человеческого тела при правильной работе развиваются, укрепляются и совершенствуются, а при длительном отсутствии физической нагрузки атрофируются. Это важно, чтобы все органы человеческого тела правильно функционировали и развивались, чтобы вырабатывался иммунитет к заболеваниям и сопротивляемость к вредным влияниям внешней среды.

Потребность в здоровье чаще всего возникает когда человек его утрачивает. Вместе с тем, именно для сохранения здоровья, обеспечения активного трудового и социального фактора особое значение имеет потребность в самовоспитании и самосовершенствовании. Физкультура и спорт является универсальным механизмом оздоровления людей, способом самореализации человека, его самовыражения и становления. Именно поэтому за последние годы место физкультуры и спорта в системе ценностей современной культуры в наше время стало иметь большое значение.

Для того чтобы поддерживать свое здоровье требуются соблюдения несколько факторов ,способствующие укреплению здоровья:

- 1) Режим труда и отдыха. Труд - основа режима здоровой жизни человека. Труд как физический, так и умственный не только не вреден, но, напротив, систематический посильный, и хорошо организованный трудовой процесс чрезвычайно благотворно влияет на здоровье человека.
- 2) Активная мышечная деятельность (физическая нагрузка). Мышечная деятельность является непременным условием отправления двигательных и вегетативных функций организма человека на всех этапах его развития.
- 3) Закаливание организма. Важной профилактической мерой против простудных заболеваний является систематическое закаливание организма.

- 4) Гигиенические основы здорового образа жизни. Личная гигиена - это уход за кожей, гигиена одежды, обуви, закаливание и другие моменты повседневного быта.
- 5) Профилактика вредных привычек. Здоровый образ жизни человека немыслим без решительного отказа от всего того, что наносит непоправимый ущерб организму.
- 6) Режим сна. Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон.
- 7) Рациональное питание. Все жизненные процессы в организме человека находятся в большой зависимости от того, из чего состоит его питание с первых дней жизни, а также от режима питания.

Физические упражнения не только поддерживают необходимый жизненный уровень организма, но и совершенствуют все его функции, развивают физические качества человека. Они воздействуют на определённые группы мышц, суставов, связок, которые делаются крепкими, развивается гибкость суставов, мышцы увеличиваются в объёме, повышается их растяжимость, сила и скорость сокращений. Усиленная мышечная деятельность вынуждает работать с повышенной нагрузкой сердце, лёгкие и другие органы и системы нашего тела, т.е. весь организм в целом.

Заключение

На основе изученной литературы можно сделать следующие выводы:

- 1) Физическая культура способствует развитию культуры человека, укреплению его здоровья и повышению общей работоспособности. Занятия физической культурой являются одним из условий всестороннего физического, психического и нравственного развития человека, укрепления его здоровья и продления сроков активной творческой деятельности.

2) Все рассмотренные мною факторы в этой статье влияют и помогают поддерживать здоровый образ жизни и активную деятельность студентов нашего университета.

Литература

1. Шивит-Хуурак И.К. Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса студентов-боксеров высокой квалификации на предсоревновательном этапе: диссертация кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Шивит-Хуурак Илья Кимович; [Место защиты: Бурят. гос. ун-т].- Улан-Удэ, 2010.- 177 с.
2. Каржаубаева Ш. Е., Шумилина Л. Н., Корнева И. А. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи г. Алматы — Актуальные вопросы формирования здорового образа жизни, профилактики заболеваний и укрепления здоровья — № 1–2009. — с. 69–70.