

Ильин Р.Ю.

студент

Волкова Е.А.

старший преподаватель кафедры «физвоспитания»

Стерлитамакский филиал Башкирского Государственного

Университета

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, физическое здоровье.

Ilyin R.Y.

student

Volkova E.A.

Senior Lecturer of the Department of «Physical Education»

Sterlitamak branch of the Bashkir State University

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, physical health.

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. 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 несколько факторы, способствующие укреплению здоровья:

- 1) Здоровый сон необходим для того, чтобы чувствовать себя хорошо и не жаловаться. Во сне организм полностью восстанавливается. Качественный сон полезен для избавления от депрессии.
- 2) Веселье и отдых. Каждому человеку нужен отдых, ведь невозможно работать 24 часа в сутки. В качестве отдыха можно найти себе интересное увлечение (танцы, фитнес, йога, рисование, кулинария и так далее).
- 3) Здоровая окружающая среда.
- 4) Отсутствие стрессовых ситуаций. Все понимают, что наше настроение напрямую влияет на здоровье. Люди, которые часто подвергаются стрессу, болеют чаще и плохо себя чувствуют.

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

Физические упражнения имеют огромное значение. Для того, чтобы человек не болел, чтобы организм хорошо усваивал энергию из окружающей среды и хорошо включался биосинтез клеток, надо много двигаться. По гипотезе профессора Андриевского, в организме кровь образуется лишь во время напряженного физического усилия. Именно в движении, при беге, интенсивной работе на свежем воздухе идут мощные окислительно-восстановительные реакции, и образуется сильная, молодая кровь высокого качества.

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.