

ции этого условия нами были выявлены доминирующие у каждого студента мотивы, которые придают (или могут придать) личностный смысл осуществляемой им физкультурно-спортивной деятельности. Для развития у студентов способностей к целеобразованию, планированию своего поведения и самоанализу нами применялся мотивационный тренинг личностной причинности. Студенты обучались постановке перед собой реально достижимых, соответствующих своим потребностям и возможностям целей занятий физическими упражнениями, планированию конкретных действий для их достижения, самоанализу своих сильных и слабых сторон.

Результаты формирующего педагогического эксперимента показали, что практическая реализация этих условий в процессе обучения дисциплине «Физическая культура» обеспечивает существенное повышение эффективности процесса формирования у студентов интереса к занятиям физической культурой.

Шевченко М.В., Ушакова Е.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
Белгород, Россия

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. Здоровье – это важнейшее состояние человека, основа его жизнедеятельности. Двигательная активность как один из элементов здорового образа жизни является средством укрепления здоровья и повышения работоспособности. В результате активных занятий физическими упражнениями улучшается работа функциональных органов и систем, повышаются защитные функции организма и психоэмоциональное состояние человека.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, физическая культура, физические упражнения, лечебная физическая культура.

Shevchenko M.V., Ushakova E.V.

Belgorod State national research University,
Belgorod, Russia

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE PRESERVATION AND STRENGTHENING OF HUMAN HEALTH

Abstract. Health is the most important condition of the person, the basis of his life-activity. Motor activity as one of the elements of a healthy mode of life is a remedy to strengthening health and rise capacity for work. As a result of active lessons of physical exercises work improves functional organs and systems, rises the protective functions of the organism and psycho-emotional condition of the person.

Keywords: health, healthy mode of life, physical culture, physical exercises, curative physical culture.

В настоящее время одной из важнейших проблем человечества является сохранение и укрепление здоровья. Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье как «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Жизнедеятельность человека определяется уровнем его здоровья. Здоровье зависит следующих факторов: образ жизни – 49-53 % (условия труда и быта, стрессовые ситуации, последствия гипокинезии, несбалансированное питание, вредные привычки и др.), наследственность – 18-22 %, экология и окружающая среда – 17-20%, эффективность здравоохранения – 8-10% [3; 45].

Таким образом, наше здоровье на 50 % зависит от самого человека, его образа жизни. Основными элементами здорового образа жизни являются: соблюдение режима труда и отдыха, сна и питания; выполнение требований гигиены и закаливания, профилактика вредных привычек, организация режима двигательной активности и др.

Недостаточная двигательная активность приводит к гиподинамии, которая возникает вследствие малоподвижного образа жизни. Велика здесь роль физической культуры, как одной из составляющей здоровья и совершенствования двигательной активности.

Физическая культура – это часть общей культуры общества, которая способствует сохранению и укреплению здоровья человека, его физическому развитию и формированию здорового образа жизни. Физическая культура повышает устойчивость организма к действиям неблагоприятных факторов окружающей среды (стрессов, гипоксии, травм и др.). Велика ее роль в повышении иммунитета организма человека, а именно сопротивляемость простудным заболеваниям и инфекциям.

Спорт является частью физической культуры. Он имеет большое значение в воспитании волевых и специальных прикладных качеств (устойчивость к гипоксии, к низким и высоким температурам или их перепадам, способность к длительному концентрированному вниманию и т. д), корректирует недостатки физического развития (длины и массы тела, окружности бедер, грудной клетки) и способствует улучшению психофизической подготовленности, то есть развитию физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости).

Одним из средств физической культуры являются физические упражнения. Это такие движения, которые используются для формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, развития физических качеств. Систематические занятия физическими упражнениями способствуют предупреждению преждевременного старения, а также увеличивают продолжительность жизни.

В любом возрасте регулярные занятия физическими упражнениями оказывают благоприятное воздействие на здоровье человеческого организма, а именно улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы, системы кровообращения и костно-мышечной системы. Под влиянием физических нагрузок усиливается кровоснабжение всех тканей, нормализуется артериальное давление, увеличивается жизненная емкость легких, утолщается костная ткань.

Происходят изменения в системе кровообращения: в крови возрастает количество гемоглобина и эритроцитов, которые обеспечивают рост кислородной емкости крови; увеличивается количество лейкоцитов, повышающих сопротивление организма инфекциям и простудным заболеваниям.

Физические упражнения оказывают большое влияние на состояние сердечно-сосудистой системы. Сердце – орган, который нуждается в тренировке, а физические упражнения наиболее эффективно этому способствуют. Происходит увеличение размеров сердца и массы сердечной мышцы.

При выполнении физических упражнений на свежем воздухе происходит благоприятные изменения дыхательной системы, а именно кислородное снабжение организма. Недостаток кислорода в клетках тканей, необходимый для полного обеспечения потребности в энергии вызывает гипоксию (кислородное голодание). Устойчивость к гипоксии можно выработать простым и доступным способом – упражнением на задержку дыхания [2].

Положительное влияние оказывают физические упражнения на костно-мышечную систему. В организме повышается содержание кальция и минерализация костной ткани. Под влиянием физических упражнений в организме образуется биологически активное вещество – соматотропный гормон (СТГ), который влияет на увеличение длины костей и на рост человека. Ежедневные специальные прыжковые упражнения стимулируют рост (скакалка, многократные подскоки). Хорошему сохранению осанки способствуют упражнения в висе, которые кроме того укрепляют мышечный «корсет» и противодействуют оседанию позвонков [1].

Одним из общих принципов физической культуры является принцип оздоровительной направленности. Физическая культура может применяться также с лечебной целью. Лечебная физическая культура (ЛФК) используется

при комплексном лечении в больницах и поликлиниках многих заболеваний: сердечно-сосудистых (гипертония, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца); заболеваний органов дыхания (бронхита, пневмонии, бронхиальной астмы); заболеваний костно-мышечной системы (нарушений осанки и плоскостопия). ЛФК повышает эффективность лечения и ускоряет выздоровление больных. Физические упражнения оказывают корригирующее, профилактическое и тонизирующее влияние на организм человека.

Корригирующее влияние проводится с целью исправления дефектов отдельных функций организма человека, их улучшению с помощью различных упражнений. Физические упражнения усиливают обмен веществ, способствуют снижению веса тела и жировой массы.

Профилактическое влияние упражнений проявляется в их влиянии на опорно-двигательную систему, процессы кровоснабжения органов и тканей. Благодаря упражнениям суставы приобретают большую подвижность и эластичность, улучшается кровообращение мышечных волокон.

Тонизирующее влияние заключается в позитивном воздействии физических нагрузок на нервную систему при помощи выброса в организм гормонов радости – эндорфинов. У человека повышается настроение, самочувствие и работоспособность в течение дня.

Таким образом, физическая культура и соблюдение правил здорового образа жизни имеет большое значение в сохранении и укреплении здоровья человека. Физические упражнения, как одно из средств физической культуры оказывают положительное воздействие на все анатомические системы организма человека, являются профилактикой многих заболеваний и оказывают лечебное воздействие.

Литература

1. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь // Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. М: АО «Аспект Пресс», 1995. 144с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента // Учебник; [под ред. В.И. Ильинича]. М: Гардарики, 2000. 448с.
3. Казначеев В.П. Здоровье нации. Просвещение. Образование // М. - Кострома: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 1996. 245с.

Шеффер С.В.

Дошкольное образовательное учреждение № 194,
Нижний Тагил, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. В статье даны понятия, что такое физическая культура и что такое здоровье. Физкультура – это часть культуры, направленная на укрепление и сохранение