

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

здоровья, формирует здоровый образ жизни, сохраняет отличное физическое состояние на долгие годы. Здоровье есть состояние полного физического, морального и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Очень важно растить человека здоровым с детства. Но, в наше стремительное время, мало научить ребёнка быть здоровым, самое главное – научить его родителей этому.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье человека, дети.

Sheffer S.V.

Preschool educational institution number 194,
Nizhny Tagil, Russia

PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH

Abstract. The article gives a clue what the physical culture and what is health . Training - it's part of the culture , aimed at strengthening and preservation of health , generates a healthy lifestyle , retains excellent physical condition for many years. Health is a state of complete physical, mental and social well being and not merely the absence of disease or infirmity . It is important to raise a healthy person from childhood. But , in our rush , little to teach a child to be healthy, the most important thing - to teach his parents this .

Keywords: physical education , health , children.

Физкультура — это часть культуры, направленная на укрепление и сохранение здоровья, формирует здоровый образ жизни, сохраняет отличное физическое состояние на долгие годы.

Физическая культура вобрала в себя многовековой опыт подготовки человека к жизни, и представляет собой совокупность ценностей, знаний и норм, которые используются обществом для гармоничного развития физических, психических и нравственных качеств человека. В процессе осознанной двигательной активности развиваются заложенные в человека природой психофизические способности.

Основные средства физкультуры – игры и различные физические упражнения с постепенным увеличением нагрузки. Начиная с утренней зарядки, лёгких тренировок и заканчивая соревнованиями, установлением личных и всеобщих рекордов. Для достижения результата используются только естественные силы природы (солнце, воздух и вода), режим питания, гигиена, отдых.

Показатели физической культуры в обществе:

- уровень физического развития и здоровья нации;
- степень использования физической культуры в сферах воспитания, образования, быту и на производстве.

Термин «физическая культура» появился в Англии в конце XIX века, но широкого распространения на Западе не получил и вскоре был заменён термином «СПОРТ» (sport), происходит от английского Disport – игра, развлечение.

В России физическая культура появилась в начале XIX века и сразу была признана во всех советских инстанциях, прочно вошла в научный и практический лексикон. В Москве в 1918 году был открыт Институт физической культуры, выходил журнал «Физическая культура».

Основы физической культуры были заложены в древнегреческой гимнастике, которая объединила — военное обучение, обряды и танцы в систему физического воспитания. На Руси физическая культура также объединяла военную подготовку, обряды и танцы, например «Боевой пляс вприсядку». В современной России традиции забыты, даже плясать по-русски далеко не каждый сможет — здоровья не хватит. [3; с.1]

«Что имеем не храним, потеряем - плачем». Эта народная пословица, имеющая широкое значение, подмечает и наше отношение к здоровью. Пока оно есть, мы попросту о нем не задумываемся, а когда его нет, тратим много времени, сил и средств на его восстановление, которое, увы, не всегда достигается.

Но прежде всего ответим на вопрос: что такое здоровье? Это слово настолько привычно, что мы, часто употребляя его, не вкладываем в него соответствующего смысла. Мы привыкли каждый день говорить друг другу: здравствуйте! И мы даже не отдаем себе отчета, что лучшим приветствием человеку является пожелание здоровья. Мы иногда машинально подписываем поздравительные открытки, которые заканчиваются словами: крепкого здоровья, счастья, успехов. А почему? Ведь и больной человек может быть счастлив и успешно работать. Но мы как-то подсознательно понимаем, что без крепкого здоровья и счастье не то и успехи не те. Тем не менее, эта заключительная фраза поздравительного письма стала уже дежурной и мы не всегда вдумываемся в ее смысл.

Мы провозглашаем здравицы и говорим о чем-либо - здорово! Угощая гостей, мы приговариваем: на здоровье, и даже некоторые эстрадные номера начинаются словами: «Здоровеньки булы!». Одним словом, в понятие здоровья мы вкладываем что-то очень хорошее, необходимое человеку и в его работе, и в отдыхе, и в развлечениях.

Но наука всегда требует точности, и, прежде всего, она требует дать четкое определение понятию, которым предстоит оперировать.

Мы можем обратиться к энциклопедиям, пролистать труды классиков медицины, сочинения философов и найти самые различные определения этого понятия. Поэтому возьмем за основу то, в чем выразился опыт многих поколений людей, нашли отражение мысли многих сотен ученых, многих тысяч врачей. Раскроем Устав «Всемирной организации здравоохранения» и прочитаем: «Здоровье есть состояние полного

физического, морального и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов».

Итак, определение понятия «здоровье» существует. Но означает ли это, что мы все знаем о здоровье? Конечно же, нет [2;с.1].

Темп современной жизни вовлекает нас в стремительное движение — мы бежим, спешим, опаздываем, выпрыгиваем на ходу в автобус, перекусываем на бегу, погружаемся с головой в работу, сокращая время сна и прогулок.

Конечно, мысли о том, что неплохо бы остановить эту гонку, отдохнуть, позаботиться о себе, время от времени посещают каждого. Но чаще всего мы гоним их от себя, оправдываясь тем, что всё — ещё впереди.

Да, когда — нибудь обязательно нужно начать делать зарядку, а может быть, даже — и накачать мышцы, неплохо бы сесть на диету и сбросить несколько лишних килограммов, начать правильно питаться и избавиться наконец от запоров и метеоризма... Но всё потом, потом, когда будет свободное время.

Но свободного времени становится всё меньше, а стрессы, неправильное питание, гиподинамия делают своё дело — и вот уже мелкие недомогания, беспокоившие время от времени, становятся привычными: несварение желудка, боль в шее и ломота в пояснице, онемение в пальцах рук и ноющие боли в ногах, нарушение сна и плохое настроение... вот уже приходится прищуриваться, чтобы разглядеть мелкий текст на экране компьютера, а отражение в зеркале уже пугает посеревшей кожей и кругами под глазами, и недалеко уже до таких проблем как снижение иммунитета, депрессии, гастрита, артрита, остеохондроза, ожирения, венозной недостаточности...

Конечно, каждому известно, что надо делать, чтобы избежать такого печального итога — заниматься гимнастикой, следить за своим питанием, полноценно отдыхать... Но ведь на это ни у кого нет времени!

Но на самом деле время есть — потратьте на заботу о своём организме всего несколько минут в день — и результаты поразят вас. Нервы станут крепкими, суставы здоровыми, кожа засияет, тонус мышц заметно повысится, и даже у варикоза и геморроя не останется шансов на то, чтобы испортить вам жизнь.

Очень важно растить человека здоровым с детства. Говорят, «береги честь смолоду». Можно перефразировать эту поговорку:»береги здоровье смолоду». Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, общая выносливость и работоспособность организма и другие качества, необходимые для

всестороннего гармонического развития личности.

Формирование двигательных навыков и умений тесно связано с интеллектуальным и психическим развитием ребёнка, с воспитанием нравственно — волевых черт его характера.

Невозможно представить жизнь ребёнка в детском саду без весёлых развлечений, шумных праздников и соревнований, интересных игр и увлекательных аттракционов. Одни развивают сообразительность, другие — смекалку, третьи — воображение и творчество, но объединяет их общая задача — воспитание у ребёнка потребности в движении и эмоциональном восприятии мира.

Но, в наше стремительное время, мало научить ребёнка быть здоровым, самое главное — научить его родителей этому. Семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствует доверительное общение детей и родителей в различных ситуациях и естественно возникающая их совместная деятельность: обсуждение успехов спортивной жизни страны, просмотр телепередач, спортивные совместные праздники, досуг, развлечения, соревнования и аттракционы в дошкольных учреждениях и на дворовых площадках.

Дети особенно восприимчивы к положительному примеру отца, матери, укладу жизни семьи. Поэтому педагогам дошкольных учреждений необходимо совершенствовать методы педагогической пропаганды здорового образа жизни, вовлекать родителей в активный воспитательно - образовательный процесс, чтобы полученные ими знания воплощались в конкретной работе по физическому воспитанию детей. Если меры по укреплению здоровья ребёнка, проводимые в детском саду, дополняются ежедневными упражнениями и играми в домашних условиях с учётом индивидуальности ребёнка, у детей развиваются положительные стереотипы поведения [1; с. 3-5].

Таким образом, мы видим, что основной компонент здоровья — это физическая активность в любом возрасте. Внутренние защитные функции организма не в состоянии сами справиться с влиянием неблагоприятных факторов на здоровье человека. Регулярные занятия физкультурой — вот что поможет организму к физическим нагрузкам, поможет укрепить и восстановить здоровье.

Будьте здоровы! Ведь это — в ваших руках и вашей власти!

Литература:

1. Аксёнова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду/З.Ф.Аксёнова.-М.:ТЦ СФЕРА,2003.-64с.

2. Нагорный В.Э., Павленко С.М., Фролов В.А. Здоровье... Как его сберечь?/

Нагорный В.Э., Павленко С.М., Фролов В.А.-М.: Советская Россия, 1974.- 160 с.

3. fizrazvitie.ru/2011/02/fizkultura.html-сайт о духовном и физическом развитии

Шивырталова В.В., Задорин С.В.

Уральский юридический институт МВД Российской Федерации,
Екатеринбург, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Аннотация. Физическая культура является основным средством поддержания и формирования здоровья у населения, что в современном обществе является основной проблемой. Государство, играет в развитии здорового образа жизни у населения огромную роль и ведет активную политику в этой сфере.

Ключевые слова: физическая культура, физическое здоровье, здоровый образ жизни, граждане и государство.

Šivyrtałova V.V., Zadorin S.V.

Ural Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation,
Ekaterinburg, Russia

PHYSICAL CULTURE IN MODERN SOCIETY

Abstract. Physical education is the primary means of forming and maintaining the health of the population, that it is the main problem in modern society. State plays in the development of a healthy lifestyle among the population and a huge role has an active policy in this area.

Keywords: physical culture, physical health, healthy lifestyle, the citizens and state.

Физическая культура - часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития (Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»)

Физическая культура является мощным регулятором социального становления личности, ее совершенствования как физически, так и морально-психологических личностных качеств, а также улучшения и развития индивидуальных качеств, значимых для повседневной деятельности человека.

Отсюда следует, что физическая культура формирует воспитание или же воспитание формирует развитие личности. Таким образом, физиче-