

5. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. - М.: Флинта: Наука, 2002.
6. Дворникова О.Б. Формирование валеологической компетентности студентов педагогического колледжа в процессе предметной подготовки. Кан. пед. наук: 13.00.08: защищена 22.07. 05: утв. 2005 / Дворникова Ольга Борисовна. – Екатеринбург, 2005. – 183с.
7. Доклад «О состоянии здравоохранения в Европе, 2009 г. Здоровье и системы здравоохранения»/ Копенгаген: ЕРБ ВОЗ. 2010. 205 с.

Степанова В.А., Герасимов И.В.

Уральский юридический институт МВД России
Екатеринбург, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. Физическая культура является как частью общей культуры человека, так и частью культуры общества, включающая в себя совокупность ценностей, знаний и норм, которые используются обществом для развития физических и интеллектуальных способностей человека. Она является важным средством в воспитании «нового человека», сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство». Через социальную полезную деятельность физкультура удовлетворяет социальные потребности человека в общении, развлечении, играх.

Ключевые слова: физкультура, здоровье, развитие, воспитание.

Stepanova V.A., Gerasimov I.V.

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

PHYSICAL CULTURE AND HEALTH OF THE PERSON

Abstract. The physical culture is both part of the general culture of the person, and part of culture of the society, including set of values, knowledge and norms which are used by society for development of physical and mental abilities of the person. It is important means in education of "the new person", combining spiritual wealth, moral purity and physical perfection". Through social useful activity the physical culture satisfies social needs of the person for communication, entertainment, games.

Keywords: physical culture, health, development, education.

Термин «физическая культура» впервые появляется в Англии, но не находит широкого употребления на Западе и в настоящее время практически исчез из обихода. В нашей стране он получает свое признание во всех высоких инстанциях и прочно входит в научный и практический лексикон.

Физическая культура-это деятельность человека, которая направлена в первую очередь на укрепление здоровья человека и развитие его физических способностей [1; 7].

К основным принципам физической культуры можно отнести:

1. Зарядка по утрам.
2. Физические упражнения.
3. Спорт (любительский в том числе).
4. Труд.
5. Туризм.
6. Закаливание организма.
7. Личная гигиена человека.

Когда человек занимается физической культурой, она автоматически оказывает положительное влияние на нервно-эмоциональную систему человека, способствует к омолаживанию организма. Тем самым человек продлевает себе жизнь и делает себя красивее. Если человек не будет заниматься физкультурой, то это приведёт к потере выносливости, ловкости, гибкости [2; 14-15].

К важнейшему элементу физической культуры относят утреннюю зарядку. Она поднимает тонус нервной систему, увеличивает работу лёгких и желез внутренней секреции. С помощью этого повышается умственная и физическая работоспособность организма.

Физические упражнения используются для физического развития человека. Это средство физического совершенствования, преобразования человека, развития его биологической, психической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной сущности.

Для укрепления здоровья хорошо влияют физический труд и любительский спорт. Они подходят людям с сидячей работой, а также работникам умственного труда. Но главное - нагрузки должны быть посильными и ни в коем случае человек не должен перенапрягаться.

Закаливанию принадлежит большая роль в борьбе с простудными и иными вирусными заболеваниями. К закаливанию относят: обливание, обтирание тела прохладной водой, воздушные солнечные ванны. В процессе закаливания происходит укрепление нервной системы [3; 116].

Элементы физической культуры. Физическая культура является общественным явлением, которое тесно связано с экономикой, культурой, состоянием здравоохранения и воспитанием людей. В её структуру входят следующие компоненты:

1. Физическое образование.
2. Физическое воспитание.
3. Физическая подготовка к конкретному виду деятельности.
4. Реабилитация после утраченных сил средствами физической культуры.
5. Занятия физическими упражнениями в целях отдыха организма.
6. Подготовка высокопрофессиональных спортсменов.

Физическая культура и здоровье человека. Здоровье — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции. Главными признаками здоровья человека является высокая работоспособность, и способность организма адаптироваться к различному воздействию внешней среды.

Статистика показала, что в нашем обществе осталось мало здоровых людей, поэтому встает вопрос о занятии лечебной физкультурой. Лечебная физкультура это способ, который использует средства физической культуры с целью лечения и профилактики для быстрого восстановления здоровья.

Эффективный метод лечебной физкультуры это оздоровительная ходьба. При оздоровительной ходьбе за 1 час расходуется 300-400 ккал энергии в зависимости от массы тела. При ежедневной оздоровительной ходьбе по 1 часу суммарный расход за неделю составит около 2000 ккал, что способствует минимальному тренировочному эффекту для роста различного рода функционирования организма.

Оздоровительный бег является простым, доступным и массовым видом физкультуры. Его использует более 100 млн. людей среднего и пожилого возраста. Техника бега очень проста, не требует специального обучения и очень хорошо влияет на организм человека. Такой бег очень хорош для разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые могут вызывать нервное напряжение.

Так же оздоровительный бег можно сочетать с водными процедурами, чтобы побороться с неврастенией и бессонницей, которые могут быть вызваны нервным напряжением. По мнению психологов, у любителей оздоровительного бега изменяется психологический статус и человек становится общительным, доброжелательным, повышая свою самооценку и уверенность в своих силах и возможностях достигать лучшие результаты [3; 215].

Человек сам отвечает за своё здоровье, за которое должен бороться. С малых лет нужно вести активный и здоровый образ жизни, соблюдать правила личной гигиены, заниматься физической культурой, проводить закаливание по утрам.

Физическая культура оказывает положительное влияние на нервные процессы, что способствует развитию и повышению умственной и физической работоспособности человека. Если постоянно заниматься физкультурой, то улучшится работа лёгких, сердца, повысится обмен веществ, укрепится костно-мышечная система.

При постоянном занятии физической культурой улучшается телосложение, стройность приобретает фигура, движения становятся пластичными и выразительными. Благодаря занятиям физкультурой или спортом, развивается сила воли, растёт уверенность в себе, что способствует к достижению поставленных жизненных целей.

Неотъемлемой частью физической культуры является физическое воспитание детей и занятие физкультурой в пожилом возрасте, т.к. из-за недостаточной активной деятельности ухудшается здоровье, снижается умственная и физическая работоспособность, могут развиваться различные патологии.

Чтобы забыть про старость и болезни, необходимо заниматься физкультурой, соблюдать правильный режим и употреблять только здоровую пищу. Физическая культура очень хорошее средство, которое задерживает ухудшение с возрастом физических качеств и снижение способностей организма к адаптации в целом и сердечнососудистой системы в частности.

Самым наилучшим способом в укреплении здоровья и восстановлении здоровья с помощью нагрузок является активный отдых в горах и не сложные туристические походы в горной местности, с учетом всех временных рамок.

Литература

1. Морозова Е.В. Физическая культура как составная часть общей культуры личности. 2003. 161 с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. 2005. 175 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2003. 480 с.
4. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. М.: БЕК, 2002. 54 с.

Стерлев В. Г.

НИУ Белгородский государственный университет,
Белгород, Россия

ИСТОРИЧЕСКИЙ ОПЫТ П.Ф. ЛЕСГАФТА В СИСТЕМЕ ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. В статье раскрываются передовые подходы, идеи и положения П. Ф. Лесгафта о системе воспитания здорового человека, на которые необходимо обратить внимание в современной педагогике.