

ного учреждения (наличие современных спортивных залов, баз отдыха и т.д.); наличие объективных критериев оценки физкультурно-оздоровительной деятельности учреждения; повышение уровня профессиональной готовности преподавателей и сотрудников учреждений в области физического воспитания и здоровьесбережения; малые формы двигательной активности в режиме рабочего дня; пропаганду ценностей физической культуры и спорта в молодежной среде и т.д.

Только решение всех перечисленных задач позволит образовательному учреждению вести эффективную физкультурно-образовательную деятельность по сохранению и укреплению уровня здоровья учащихся и сотрудников.

#### *Литература*

1. *Артемьев, А. А.* Педагогическое сопровождение физкультурно-оздоровительной деятельности образовательного учреждения. Физкультурно-оздоровительная деятельность образовательного учреждения: материалы Всероссийской научно-практической конференции / А. А. Артемьев / под ред. И.Л. Левиной. – Новокузнецк, 2011. – С. 5–12.

2. *Артемьев, А. А.* Педагогическое сопровождение физкультурно-оздоровительной деятельности образовательного учреждения: автореф. дисс...канд. пед. наук / А. А. Артемьев. – Новокузнецк, 2010. – 23 с.

3. *Бальсевич, В. К.* Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации / В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. №5. – С. 2–6.

4. *Батрымбетова, С. А.* Медико-социальная характеристика студентов и научное обоснование концепции охраны здоровья / С. А. Батрымбетова: дисс...канд. мед. наук. – Москва, 2008. – 302 с.

5. *Осипов, А. Ю.* Развитие необходимых мотиваций у студенческой молодежи, направленных на активную физкультурно-оздоровительную деятельность / А. Ю. Осипов, Д. В. Нижегородцев, А. И. Раковецкий // Современные аспекты реализации ФГОС и ФГТ. Вузовская педагогика: материалы конф. / гл. ред. С. Ю. Никулина. – Красноярск: КрасГМУ, 2013. – С. 533–534.

**Бикмурзина А. Р., Валеева Р. К., Хакутдинова С. Р.**

Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета,  
Республика Башкортостан, Россия

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

*Аннотация.* Представлены наиболее доступные и эффективные виды физической культуры, применение которых позволяет не только улучшить состояние здоровья, но и развить общую культуру человека.

*Ключевые слова:* здоровье, физическая культура, виды физической культуры.

**Bikmurzina A. R., Valeeva R. K., Hakutdinova S. R.**

Bashkir State University, Sterlitamak affiliate,  
The Republic of Bashkortostan, Russia

### **PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH**

*Abstract.* Is the most accessible and effective forms of physical culture, which allows you to not only improve health but also to develop a common culture.

*Keywords:* health, physical education, physical education.

Регулярные занятия физической культурой и спортом во всех возрастах повышают естественную сопротивляемость организма неблагоприятным влиянием окружающей среды, инфекциям. Научные наблюдения доказывают, что те, кто систематически занимаются физическими упражнениями с соблюдением правил личной гигиены, реже болеют, лучше работают, дольше живут.

Известно, что движение является основным стимулятором жизнедеятельности организма человека. Еще С. П. Боткин отметил, что ни усиленный труд, ни форсированные, утомительные походы сами по себе не в состоянии вызвать расстройства здоровья, если нервные аппараты работают хорошо. И, наоборот, при недостатке движений наблюдается, как правило, ослабление физиологических функций, понижается тонус и жизнедеятельность организма. Тренировки активизируют физиологические процессы и способствуют обеспечению восстановления нарушенных функций у человека. Поэтому физические упражнения являются средством неспецифической профилактики ряда функциональных расстройств и заболеваний, а лечебную гимнастику следует рассматривать как метод восстановительной терапии

Эффективным средством укрепления здоровья является ходьба. Во время прогулок работают все мышцы, хорошо вентилируются легкие, ритмично сокращается сердце и т.д. Приятно ходить в лесу, парке, по пересеченной местности. Во время ходьбы не следует сутулиться, надо ходить прямо, без качаний. Стопа ставится на землю (асфальт) с пятки, и делается перекал на носок. При этом происходят свободные движения в суставах нижних конечностей.

В последние годы интерес к бегу возрос. Бегают и стар и млад. Он оказался эффективным средством в борьбе с различными болезнями, в первую очередь с сердечно-сосудистыми. Если вы решили заняться бегом, то вначале посоветуйтесь с врачом. Далее вам необходимо будет освоить вначале быструю ходьбу. Бегать лучше в парке, сквере, лесу, минуя жесткие покрытия (асфальт, брусчатка и др.), так как это приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата (периостит, тендовагинит, ахилло-бурситидр.). Бег вызывает в организме значительные изменения (увеличивается частота сердечных сокращений, дыхания, повышается обмен веществ и т.д.). Наблюдения показывают, что систематические занятия бегом замедляют процессы старения. Ходьба на лыжах – наиболее доступный вид спорта, который полезен людям разных возрастов и профессий. Во время лыжных прогулок в работу вовлекаются все группы мышц, активизируются дыхание, сердечная деятельность и функция других органов и систем. Лес, деревья в снегу, тишина, чистый, свежий воздух и пр. – все это вызывает положительные эмоции, хорошее настроение. Лыжные прогулки повышают обмен веществ, способствуют удалению из организма липопротеинов, холестерина, солей, укреплению нервов, развитию силы и выносливости. Но для этого кататься на лыжах нужно не менее 2–3 раз в неделю. Поскольку ходьба на лыжах связана со значительной нагрузкой на организм, то необходимо контролировать свое состояние: подсчитывать пульс до и после лыжных прогулок, измерять артериальное давление, учитывать самочувствие, сон, аппетит и пр. Прогулки на лыжах совершают чаще всего с небольшой скоростью (5–10 км/ч) на дистанции от 5 до 20 км, после чего обычно отмечается приятное утомление. Если сильный ветер и температура воздуха ниже -20.°С, то прогулку следует отменить и заменить ее обычной пешей.

Помимо вышеперечисленных, к другим наиболее доступным и популярным спортивным увлечениям относятся волейбол, плавание, гребля и езда на велосипеде. Занятия ими не только укрепляют здоровье, но и способствуют выработке физических качеств, необходимых в повседневной жизни.

Волейбол – прекрасная эмоциональная игра. В нее можно играть в лесу на поляне и на специально оборудованных площадках, с использованием сетки "кружок". Волейбольный мяч иначе повредите или просто в мяч должен быть легким, пальцы. Вначале отрабатывают подачи, затем передачи в парах.

После соответствующей подготовки можно играть команда на команду. Волейбол развивает резкость, быстроту, смекалку, прыгучесть и прочие полезные качества.

Плавание всесторонне развивает организм, усиливает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает обменные процессы, улучшает осанку и закаливает организм. При спокойном плавании движения производятся мягко, ритмично, что дает возможность заниматься им до глубокой старости. Чистый воздух и ласкающая взор зелень возле водоемов повышают гигиеническую ценность и эмоциональность плавания. Пожилым людям лучше плавать брассом (без погружения головы в воду), молодым – кролем, дельфином. Продолжительность занятий – от 30 до 45–60 мин. В открытых бассейнах время нахождения в воде зависит от ее температуры. В бассейнах желательно плавать 2–3 раза в неделю.

Гребля является прекрасным средством укрепления здоровья, закаливания, выработки выносливости и пр. Это один из наиболее эмоциональных и напряженных видов спорта. Тренировки вызывают значительные сдвиги со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, усиливают обменные процессы, улучшают подвижность в суставах, позвоночнике. В сочетании со свежим, чистым воздухом гребля оказывает благотворное влияние на нервную систему и на весь организм в целом. Продолжительность занятий зависит от окружающей температуры, подготовленности и составляет от 30 мин до 2 ч.

Езда на велосипеде развивает выносливость, подвижность в суставах нижних конечностей и пр. Езда по живописной местности является хорошим средством снятия психоэмоционального напряжения после рабочего дня. Продолжительность велосипедных прогулок может составлять 1–3 ч.

Таким образом, физическая культура, являясь важной составляющей общей культуры общества, служит мощным и эффективным средством физического воспитания всесторонне развитой личности. Посредством физических упражнений физическая культура готовит людей к жизни и труду, используя естественные силы природы и весь комплекс факторов (режим труда, быт, отдых, гигиена и т.д.), определяющих состояние здоровья человека и уровень его общей и специальной физической подготовки. На занятиях физкультурой люди не только совершенствуют свои физические умения и навыки, но и воспитывают волевые и нравственные качества. Возникающие во время соревнований и тренировок ситуации закаляют характер участников, учат их правильному отношению к окружающим.

Следовательно, физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач, т.е. это процесс окультуривания человека.

#### *Литература*

1. Григорьев, А. Н. Лучник против атлета / А. Н. Григорьев. – Москва: Физкультура и спорт, 1971. – 145 с.
2. История физической культуры: учебн. для пед. ин-тов / под общ. ред. В. В. Столбова. – Москва: Просвещение, 1989. – 288 с.
3. Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. – Москва: Радуга, 1982. – 599 с.
4. Прохазка, К. Спорт и мир / К. Прохазка. – Москва: Физкультура и спорт, 1986. – 80 с.