

хорошо продуманная, проверенная годами система подготовки ребят к жизни, прочный фундамент оздоровления нации...»

В России идёт стремительное увеличение спортивных секций, комплексов. Это значит, что всё меньше молодых людей будет встречаться во дворах с распитием спиртных напитков, и всё больше времени люди будут проводить в спортивных залах, на беговых дорожках и ставить спортивные рекорды.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физические упражнения, проблема современности среди молодёжи, правильное питание.

Литература

1. Столбова В.В. История физической культуры. – М.: Просвещение, 2011. – 278 с.
2. Прохазка К. С. Спорт и мир. – М: Физкультура и спорт, 2012, - 86 с.
3. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»».

Гусева И.А., Репина Н.В.

Белгородской государственной национальный исследовательский университет,
Белгород, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ВАЖНЕЙШАЯ ГРАНЬ ОБЩЕЙ КУЛЬТУРЫ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. У каждого человека здоровье – это большая ценность. Занятие спортом и физической культурой подготавливают общество к жизни, закаляют тело и укрепляют здоровье, способствуют его физическому развитию, воспитывают необходимые черты личности, моральные и физические качества. Физическая культура – это явление, которое выполняет значимые действия общества в области этики, морали и воспитания. В настоящее время высока заинтересованность в том, что бы молодёжь росла физически развитой и здоровой. Поэтому данная тема актуальна и по сей день.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, профилактика заболеваний, физические упражнения.

Guseva I.A., Repina N.V.

Belgorod State National Research University ,
Belgorod, Russia

PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH

Abstract: Each person 's health - it's great value . Taking part in sports and physical education prepare society for life, quenched the body and improve health , promote physical development , raise the necessary personality traits, moral and physical qualities . Physical culture - is a phenomenon that carries significant actions society in the field of

ethics , morality and education. Currently, high interest that young people have grown physical development and health . Therefore, this topic is relevant to the present day .

Keywords: health , physical education , disease prevention , exercise.

1. История развития физической культуры.

Термин «физическая культура» появился в Англии. В России начал употребляться с XX века. Термин получил признание и навсегда вошел в практический и научный лексикон.

В Москве, в 1919 году был открыт институт физической культуры, журнал «Физическая культура» выходит с 1922 года. Физическая культура – это сфера социальной деятельности, которая направлена на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

2. Сущность здорового образа жизни.

Здоровье – это состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции. Здоровый образ жизни состоит из следующих основных элементов: 1) плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек, личную гигиену, закаливание; 2) плодотворная трудовая деятельность – является важным элементом здорового образа жизни. На здоровье человека оказывают влияние социальные и биологические факторы, главный из них это труд; 3) умеренный режим отдыха и труда - важный элемент здорового образа жизни, при строгом и правильном соблюдении режима вырабатывается необходимый и четкий ритм работы организма, благодаря чему создаются благоприятные условия для отдыха и работы, и тем самым укрепляет здоровье; 4) отказ от вредных привычек. Вредные привычки являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, плохо отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Здоровье во многом зависит от соблюдения здорового образа жизни.

3. Роль физкультуры в жизни человека.

В настоящее время остро встал вопрос о профилактике различных заболеваний при помощи физических упражнений. Самое важное в физической культуре - это физические упражнения, которые специально подобраны для комплекса мышечных движений, их применяют физи-

ческого развития, общего укрепления организма, в занятиях спортом, с целью приобрести необходимые навыки в жизни.

Физические упражнения используют для того, чтобы восстановить здоровье ослабленных и больных людей. Лечебная физическая культура используется широко при комплексном лечении в санаториях, больницах, поликлиниках.

К средствам физической культуры в целях повышения эффективности физических упражнений, закаливания организма относят использование естественных факторов природы – воды, воздуха и солнца. Физическая культура применяется в форме различных видов спорта, гимнастики, подвижных и спортивных игр, туризма.

4. Физическая культура и здоровье человека.

Регулярные занятия спортом физической культурой во всех возрастах повышают естественную сопротивляемость организма неблагоприятным условиям. Учеными доказано, что те, кто занимаются спортом и физическими упражнениями с соблюдением правил личной гигиены, лучше работают, реже болеют, дольше живут.

Эффективным средством укрепления здоровья является ходьба. Во время прогулок работают все мышцы, хорошо вентилируются легкие, ритмично сокращается сердце.

В последние годы интерес к бегу очень возрос. Он оказался эффективным средством в борьбе с различными болезнями. Бег в организме вызывает значительные изменения.

Ходьба на лыжах - наиболее доступный вид спорта, который полезен людям разных возрастов и профессий. Во время лыжных прогулок в работу вовлекаются все группы мышц, восстанавливается сердечная деятельность, дыхание и функция других систем и органов.

Гимнастика – профессионально – прикладное и оздоровительное значение гимнастики заключается в том, что ее упражнения воспитывают такие физические качества – мышечная сила, гибкость, ловкость.

Легкая атлетика - упражнения легкой атлетики, в основе которых лежат естественные движения человека. Эти движения повышают функциональные возможности всех систем и органов. Различные упражнения легкой атлетики воспитывают у человека такие важные физические качества, как ловкость и сила, умение преодолевать трудности, быстроту и выносливость, силу воли.

Лыжный спорт. Физические качества, воспитанные человеком в ходе занятий лыжным спортом, способствуют успешному выполнению таких дел, в которых человеку требуются закаленность к холоду и выносливость, быстрота передвижения на местности в условиях бездорожья, решительность действий.

Спортивные игры. В ходе занятий спортивными играми воспитываются оптимальные двигательные реакции на различные раздражители – звуковые, тактильные, световые.

Волейбол развивает быстроту, резкость, прыгучесть, смекалку, и прочие важные и полезные качества.

5. Заключение. Исходя из этого, физическая культура, является важной составляющей общей культуры общества, служит эффективным и мощным средством физического воспитания всесторонне развитой личности. Благодаря физическим упражнениям физическая культура готовит людей к труду и жизни, с использованием естественных сил природы. На занятиях физической культурой совершенствуются не только физические навыки и умения, но и воспитывают нравственные и волевые качества.

Физическая культура, является одной из граней общей культуры человечества, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, в быту, в общении, на производстве, способствует решению воспитательных, оздоровительных и социально – экономических задач.

Литература

1. Физическая культура. Учебное пособие / под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева.. 2-е изд., Гриф МО Республики Беларусь.
2. Физическое воспитание студентов и учащихся/ под ред. Петрова Н.Я. Минск: «Полымя», 1988.

Даниленко Г.Н., Клыгина И.А., Межибецкая И.В.

Институт охраны здоровья детей и подростков
Национальной академии медицинских наук Украины,
Харьков, Украина

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ КАК СПОСОБ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ НА ЭТАПЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ

Аннотация. Формирование здоровьесберегающего поведения необходимо рассматривать как непрерывный процесс, основы которого заложены семьей и мо-