

Во-первых, физическая активность и оздоровительно-массовый спорт способствуют минимизации экономических потерь практически во всех сферах жизнедеятельности общества, выступают альтернативой вредным привычкам.

Во-вторых, физическая активность выступает значимым фактором увеличения продолжительности жизни населения, позитивно влияет на увеличение трудоспособного возраста людей.

В-третьих, физкультура и спорт являются одним из основных компонентов подготовки качественных трудовых ресурсов, а, следовательно, и фактором обеспечения экономического роста.

В-четвертых, физическая активность, спорт и туризм являются в настоящее время важнейшей сферой обширной предпринимательской деятельности, которая обеспечивает, с одной стороны, занятость многих людей в отраслях спортивной индустрии и туристического комплекса, с другой стороны, указанные отрасли предпринимательства пополняют федеральные и местные бюджеты за счет налоговых поступлений. Это позволяет государству оперативно решать социальные проблемы населения.

Список литературы

1. Кохановский Е.Н. Спорт как культурная индустрия в России / Вестник Оренбургского государственного университета. 2012. – № 7. С. 141 – 147.

2. Чижов А.О. Проблемы государственного финансирования физической культуры и спорта Российской Федерации / Известия Санкт – Петербургского университета экономики и финансов. – 2008. – № 4. С. 219-221.

Косулина С.В., Миронова С.П.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Здоровье, экология и спорт

В системе взаимоотношений человека с окружающим миром всё более актуальной становится оценка здоровья населения. Состояние здоровья человека зависит от многочисленных факторов. Разработанная современная концепция здоровья позволяет выделить его основные составляющие.

1. Психологическая составляющая – это состояние психической сферы человека, которое определяется мыслительными, мотивационно-эмоциональными и нравственно-духовными компонентами. Её основой является состояние эмоционально-когнитивного комфорта, обеспечивающего умственную работоспособность и адекватное поведение человека.

2. Физическая составляющая включает: уровень роста и развития органов и систем организма, и текущее состояние их функционирования. Основа этого процесса – морфологические и функциональные преобразования и резервы, обеспечивающие физическую работоспособность и адекватную адаптацию человека к внешним условиям.

3. Поведенческая составляющая – это внешнее проявление состояния человека. Оно выражается в степени адекватности поведения и в умении общаться.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду, обеспечивающая гармоническое развитие личности, являющаяся важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью. Существуют различные подходы к определению понятия «здоровье»:

- здоровье – это отсутствие болезней;
- «здоровье» = «норма»;
- здоровье – это единство морфологических, психоэмоциональных и социально-экономических компонентов.

Общее для этих определений в том, что здоровье понимается как нечто противоположное болезни, отличное от нее, как синоним нормы.

По определению Всемирной организации здравоохранения «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Итак, здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и

обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Здоровье – не черта характера человека, стать здоровым – это основной долг каждого человека перед самим собой. Необходимо следовать следующим рекомендациям [2]:

1. Выработать хорошие привычки питания, тщательно следить за тем, что есть. Пища должна давать энергию, вкус – это вторичный фактор.

2. Каждый день необходимо пить много воды. Для человека средних размеров норма воды должна быть от 2,5 до 3 литров воды в день. Она помогает в борьбе с запорами и в переваривании пищи.

3. Вклад в копилку своего здоровья – это закаливание организма, умеренные физические нагрузки.

4. Позитивное мышление и умственная работоспособность – это лучшее лекарство для человека.

5. Чем проще пища человека – тем более он здоров; чем проще быт – тем более он вынослив.

6. Контроль над эмоциями. Сильные негативные эмоции ослабляют организм человека, забирая энергию, необходимую для полноценной жизнедеятельности организма. Контролируя свои эмоции (гнев, злость, обиду) человек заботится о своем здоровье.

7. Достижение внутренней гармонии есть результат духовной работы над собой; эта работа приносит и физические плоды в виде укрепления здоровья.

Рациональное использование человеком средств физической культуры и спорта направлено на достижение физического совершенствования для выполнения им социальных обязанностей, раскрытие резервных возможностей его организма. Экспериментально доказано, что оптимальный двигательный режим на основе систематических занятий физическими упражнениями и спортом, регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и

существенно повышают эффективность любой деятельности. Кроме этого, физическая культура и спорт способствуют:

- восстановлению опорно-двигательного аппарата. В процессе тренировок увеличивается мышечная масса, прокачиваются мускулы, кости становятся более защищенными и способными выдержать повышенные силовые нагрузки.

- развитию нервной системы. Выполнение физических упражнений направлено на тренировку ловкости, скорости и улучшение координации. Мозг принимает сигналы от раздражителей и начинает вырабатывать последовательность максимально эффективных действий для достижения необходимого результата. Нервные процессы начинают происходить с большей скоростью, развивая систему в целом.

- улучшению функционирования сердца и сосудов. В процессе регулярных тренировок они заметно укрепляются, становятся более выносливыми. При достаточных нагрузках сердцу приходится перекачивать объемы крови, превышающие привычные до 2-3 раз, так как мышечная ткань нуждается в качественном кровоснабжении.

- насыщению мышц кислородом. Во время занятий спортом образуются новые капилляры, которые доставляют кровь к мускулам.

- повышению защитных функций иммунитета. При постоянных физических нагрузках у человека состав крови изменяется в лучшую сторону: увеличивается концентрация эритроцитов и лимфоцитов [2].

В современном обществе большинство людей ведут сидячий образ жизни, в результате этого скелетно-мышечный каркас сильно ослабевает, теряется его функциональная способность, ведущая к нарушению стабильной работы всех внутренних органов и систем. Со временем проявляются заболевания дыхательной, сердечнососудистой и опорно-двигательной систем. Человек становится более подверженным стрессам и неврозам.

Малоактивный образ жизни «старит» растущий организм, делает его уязвимым. И если раньше патологии костной ткани, сосудистые и сердечные болезни диагностировались у представителей старшего поколения, сегодня эти

недуги поражают и детей, и подростков. Чтобы избежать подобных неблагоприятных последствий, укрепить организм и иммунитет, нельзя пренебрегать спортом и физкультурой

Окружающая среда в значительной степени определяет состояние здоровья человека, поскольку воздух необходим человеку для дыхания, вода — для пополнения ее содержания в теле, а на почве растут растения, которые служат пищей для человека.

К наиболее известным и распространенным в мире экологическим болезням следует отнести [1]:

1. Болезнь «минамата» — заболевание человека, вызываемое соединениями ртути. В 50-х гг. XX в. в Японии у рыбаков в бухте Минамата, воды которой были загрязнены промышленными стоками местного химического завода, содержащими ртуть. Рыба, выловленная в данном заливе, содержала до 50 мг/кг ртути. Болезнь проявляется в виде нервно-паралитического расстройства.

2. Болезнь «итай–итай» возникла в результате употребления в пищу риса, содержащего соединения кадмия. Болезнь известна с 50-х гг. XX в., когда сбросовые воды концерна «Мицуй» (Япония), содержащие кадмий, попали в оросительную систему рисовых полей. Это отравление вызывает у людей апатию, повреждение почек, размягчение костей.

3. «Чернобыльская болезнь» вызывается воздействием радионуклидов, особенно радиоактивного йода-131. Суммарный выброс радиоактивных веществ в атмосферу в результате взрыва на Чернобыльской АЭС составил 770 кг. Для сравнения – при взрыве атомной бомбы над Хиросимой в 1945 г. было выброшено 740 г радионуклидов. Симптомами «чернобыльской болезни» являются головная боль, сухость во рту, увеличение лимфоузлов, онкологические опухоли гортани.

На здоровье человека влияет не только состояние окружающей среды, но и его физическая активность. Если люди, не будут заботиться ни о себе, ни о природе, то спустя некоторое время всё население планеты будет гибнуть из-за

болезней, и тогда в скором времени вымрут, а жить останутся те, кто заботился о своём здоровье, занимался спортом, закаливался, не вредил окружающему миру, а наоборот вносил в него пользу. Изучение адаптивных возможностей человека и разработка соответствующих рекомендаций имеет в настоящее время важное практическое значение. Хочется верить, что будущее потомство не будет подвержено негативным факторам окружающей среды, как в настоящее время. Однако мы до сих пор не осознаем важности и глобальности той проблемы, которая стоит перед человечеством относительно защиты экологии. Во всем мире люди стремятся к максимальному уменьшению загрязнения окружающей среды, в Российской Федерации принят, к примеру, уголовный кодекс, одна из глав которого посвящена установлению наказания за экологические преступления. Нам стоит самостоятельно заботиться об окружающей среде и поддерживать тот природный баланс, в котором человек способен нормально существовать.

Список литературы

1. Виноградова Н.В., Сайфуллин А. А. Экология и здоровье человека / Н.В. Виноградова, А.А. Сайфуллин // Молодой ученый. – 2015. – №21. – С. 41-43. – URL <https://moluch.ru/archive/101/22807/> (дата обращения: 18.04.2019).

2. Электронные ресурсы: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5>

Куанышбеков Р.Б.

Костанайский государственный педагогический университет имени У.Султангазина
г.Костанай, Казахстан

Развитие выносливости в вольной борьбе

Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Выносливость необходима всем спортсменам, чтобы на протяжении всего соревнования играть активно, в максимально высоком темпе [1].

Высокий уровень общей выносливости – одно из главных свидетельств отличного здоровья спортсмена [2].