

И.С. Масольдт

I.S. Masoldt

ФГКОУ «Екатеринбургское суворовское военное училище»,

г. Екатеринбург

FSCEI "Yekaterinburg Suvorov Military School",

Yekaterinburg

Sergei42011@mail.ru

Физическая культура как основная форма здорового образа жизни

Fitness as the Main Form of Healthy Lifestyle

Аннотация. В данной статье четко и доступно изложен материал на тему «Физическая культура как основная форма здорового образа жизни», в ней описывается как физические упражнения влияют на здоровье человека и какова роль физической культуры в повседневной жизнедеятельности человека.

Abstract. Stated article popularize the material clearly on the topic "Fitness as the Main Form of Healthy Lifestyle". Influence of physical exercises on the human health and importance of fitness in the human daily life activities are described in the article.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, здоровый образ жизни, физические упражнения.

Keywords: *health, fitness, healthy lifestyle, physical exercises.*

Рассматривая тему «Физическая культура как основная форма здорового образа жизни», хотелось бы четко понимать, что представляют собой понятия: здоровье, здоровый образ жизни, физическая культура, а также понятно и доступно изложить в статье давно доказанные и обоснованные учеными факты о важном значении физической культуры в формировании здорового образа жизни.

Каждый автор, характеризуя какие-либо понятия, трактует их по-разному, выражая свое представление и понимание, но тем не менее совокупность

определений имеет общий смысл и раскрывает одну и ту же тему. Таким образом:

Здоровье – это естественное состояние организма, характеризующееся полноценным функционированием всех его систем, отсутствием болезней и недугов.

Здоровый образ жизни – это образ жизни отдельного человека, характеризующийся систематическим соблюдением определенных норм и правил поведения в повседневной жизнедеятельности с целью поддержания на должном уровне состояния здоровья, профилактики болезней, повышения работоспособности и морально-психологического состояния.

Здоровый образ жизни включает в себя множество простых знакомых человеку принципов, таких как: правильное питание, здоровый сон, личная гигиена, **систематические занятия физической культурой**, закаливание организма, соблюдение режима труда и отдыха, отсутствие вредных привычек и многие другие.

Одним из главных компонентов здорового образа жизни является «Физическая культура».

Физическая культура – это часть общей культуры общества, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств, воспитание нравственных и духовных ценностей в процессе двигательной активности.

Физическая культура является основной формой здорового образа жизни, она должна быть неотъемлемой частью каждого человека.

Физические упражнения могут заменить уйма лекарств, но ни одно лекарство не может заменить физические упражнения.

Движение нужно человеку так же, как и пища. По законам физиологии, человеку еженедельно, ежедневно нужно выполнять двигательные действия.

Малоподвижный образ жизни приводит к возникновению множества заболеваний и недугов. Решением данной проблемы являются занятия физической культурой, а именно выполнение физических упражнений.

Физические упражнения являются основным средством физической культуры.

Физические упражнения – это такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физической культуры, сформированы и организованы по ее законам.

Содержание физических упражнений обуславливает, прежде всего, их оздоровительное значение. Выполнение физических упражнений, вызывает приспособительные, морфологические и функциональные перестройки организма, что отражается на улучшении показателей здоровья и во многих случаях оказывает лечебный эффект.

Оздоровительное значение физических упражнений особенно неопределимо в настоящее время в связи с увеличением числа заболеваний сердечно-сосудистыми болезнями, гипертонией, неврозами и др. Чтобы избежать всего этого, необходимо систематически выполнять физические упражнения. В этом поистине и состоит их оздоровительная сущность.

В процессе занятий физической культурой улучшается самочувствие, увеличивается творческая активность, функционирование различных систем организма осуществляется на лучшем качественном уровне.

Ежедневное выполнение элементарного комплекса физических упражнений гигиенической гимнастики в сочетании с процедурами закаливания позволяет поддерживать здоровье, улучшать самочувствие и психические процессы. Самостоятельное выполнение комплексов упражнений общефизического назначения также отражается на здоровье человека, улучшает работоспособность, способствует продлению жизнедеятельности и творческого долголетия.

Физические упражнения в совокупности с оздоровительными силами



природы такими как воздух, солнце и вода, оказывают положительное влияние на организм человека.

Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему обусловлено, с одной стороны, тренировкой и укреплением сердечной мышцы, а с другой — нормализацией сложного механизма регуляции деятельности данного органа и всей системы кровообращения, вследствие чего:

- улучшаются коронарное кровообращение и обменные процессы в сердце;
- улучшается венозная гемодинамика, что способствует притоку крови к сердцу;
- повышается эффективность систолы;
- снижается количество холестерина в крови. Во время выполнения физических упражнений жиры не откладываются в подкожной клетчатке или сосудах, а расходуются организмом.
- улучшается обеспечение кровью сердечной мышцы, нормализуется интенсивность общего кровотока и артериальное давление;

Сердечно-сосудистая система взаимодействует очень тесно с дыхательной системой.

Реакция дыхательной системы на регулярные физические упражнения заключается в:

- повышении эластичности межреберных хрящей, благодаря чему увеличивается подвижность диафрагмы;
- укреплении дыхательных мышц (диафрагмы, межреберных мышц);
- повышении жизненной емкости легких;
- формировании правильного дыхания (замедленный углубленный выдох с вовлечением мышц брюшного пресса);
- улучшении легочной вентиляции;
- экономизации внешнего дыхания;
- улучшении процесса газообмена в легких (улучшение насыщения артериальной крови кислородом и удаления углекислого газа).

Специально подобранными упражнениями можно улучшить работоспособность желудочно-кишечного тракта (например: двигательную функцию) и влиять на желудочную секрецию.

Таким образом, интенсификация нервных процессов, повышение функции легких и сердечно-сосудистой системы, нормализация пищеварения улучшает обеспечение всех тканей организма веществами, которые регулируют, активизируют процессы обмена, что, в свою очередь, активизирует защитные силы организма, закаляет организм, увеличивает сопротивляемость болезням цивилизации, укрепляет здоровье и повышает качество жизни. Иными словами, физические упражнения имеют значительное оздоровительно-профилактическое воздействие на организм человека.

Систематические **занятия физическими упражнениями** с целью уменьшения вероятности обострения хронического заболевания, задержки развития патологического состояния или коррекции имеющихся нарушений называют оздоровительно-профилактическими.

Оздоровительный эффект от постоянных занятий физическими упражнениями заключается в том, что:

- выполнение физических упражнений улучшает функцию поджелудочной железы, которая вырабатывает инсулин — гормон, который расщепляет глюкозу. В следствии чего улучшаются условия накопления и рациональной затраты энергии организма;

- физическая активность замедляет развитие коронарного атеросклероза и таким образом предупреждает возникновению большого количества болезней сердца;

- укрепляются различные группы мышц (в том числе туловища), что улучшает осанку и повышает физическую подготовленность и работоспособность;

- улучшается функционирование печени — самой главной биохимической лаборатории в организме человека. Происходит активизация выработки ферментов и прочих не менее важных и нужных биологически

активных веществ, увеличивается скорость очищения организма от шлаков, образующихся во время жизни человека;

- систематические занятия физическими упражнениями способствуют исправлению многих физических дефектов организма человека, как врожденных, так и приобретенных.

При правильном подборе физических упражнений и целесообразной методике с учётом возраста, пола, физического развития и физической подготовленности можно существенно повысить уровень здоровья человека. Причём, при соответствующих условиях они имеют общее оздоровительное, а в отдельных случаях и специфическое значение.

Физическая культура - не только здоровье и трудоспособность человека, она предохраняет от заболеваний, делает увлекательным и обстоятельным досуг, но - и это установлено многочисленными научными изысканиями - непринужденно влияет на совершенствование



успеваемости, дисциплины, в последующей жизни на возрастание эффективности труда и тем самым на результативность производства.

Основная функция физической культуры - укрепление здоровья, становление двигательных способностей человека. Она охватывает общественную и личную гигиену, гигиену труда, быта, режим отдыха, использует обычные силы природы (солнце, вода и воздух) в целях оздоровления и закаливания организма, является подсистемой по отношению к системе общечеловеческой культуры.

Невозможно недооценивать роль физической культуры и в образовании дисциплины труда - этой высшей духовной ценности - через механизм воспитания собранности, коллективной ответственности, знания концентрировать внимание, приобретаемые в процессе соревнований, командных игр, занятия физическими упражнениями.

Все вышеперечисленное, несомненно, доказывает, какое могущественное влияние оказывает физическая культура, как многофакторная система, на функционирование человека. Физическая культура является **основным компонентом здорового образа жизни**. Только при занятиях физической культурой допустимо овладеть доступными средствами, способами и направлениями укрепления здоровья, уметь рассматривать каждый арсенал средств физической культуры в своей деятельности в интересах укрепления физических и духовных начал фигуры, добиться жизненных и профессиональных целей.

К огромному сожалению, значимость физической культуры для личного благополучия большинство населения нашей страны недооценивает.

Поэтому в условиях, когда с каждым годом происходит ухудшение показателей состояния здоровья нации, значимое место занимает популяризация физической культуры как необходимая часть становления людей. Популяризация сама по себе не может решить задачу вовлечения людей в занятия физической культурой. Она лишь формирует интерес к ней, а дабы быть действенной, должна основываться на реальных физических вероятностях.

При пропаганде физкультурных умений задача преподавателя, доктора, лектора - не сводить свои беседы либо сообщения лишь к тому, дабы дети и подростки прониклись сознанием полезности для них физической культуры. Неукоснительно нужно учить их, как приступить к занятиям тем, кто будет делать это впервые, рекомендовать какой-то минимум навыков и приемов, пригодных для данного контингента в соответствии с возрастом и видом учебного труда.

Данные о своем организме и физиологических процессах, протекающих в нем, о роли физической культуры человек узнает из школьных уроков, передач по радио и телевидению, из газет, книг, журналов, бесед с другими людьми, из разговоров в семье.

К сожалению, у нашего общества не совсем сформирован научно-обоснованный взор на свою общественно-биологическую сущность, на роль физической культуры в жизнедеятельности и становлении организма человека.

Поэтому популяризация физической культуры не может ограничиваться показом лишь одной ее оздоровительной функции. Когда среди молодежи усилится осознание того, что физическая культура необходима не только для здоровья, но и для энергичного отдыха, наслаждения движением, жизнью, что она - элемент здорового образа жизни и, как следствие, человеческого счастья, ее ценность и роль очень велика, только тогда мы сможем воспитать и вырастить здоровое население (Марков В.В.).

Только здоровый образ жизни может привести человека к счастливой (без болезней и инвалидности) старости.

Список литературы

1. Книга о новой физкультуре (оздоровительные возможности физической культуры). Ростов - на – Дону 2001 г.
2. Амосов Н.М., Муравов И.В.. Сердце и физические упражнения. Москва, 1985.
3. Евсеева Ю.И. Физическая культура. Ростов - на – Дону: Феникс, 2003.
4. Влияние физических упражнений на организм [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://nauka.relis.ru/37/9803/37803100.htm>
5. Влияние физических упражнений на организм человека [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://vahe-zdorovyie.ru/novosti/vliyanie-fizicheskix-uprazhnenij-na-organizm-cheloveka>
6. Справочник врача [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://spravr.ru>