

вов, так и по линии увеличения их длительности. Но перерывы длительностью более 20 минут нарушают уже сложившееся состояние вработывания.

Отдых может быть активным и пассивным. Пассивный отдых (в положении сидя, лежа) необходим при тяжелых физических работах, связанных с постепенными переходами или выполняемых стоя, особенно при неблагоприятных условиях внешней среды. Активный отдых рекомендуется на работах, протекающих в благоприятных условиях труда. Наиболее эффективной формой активного отдыха является производственная гимнастика, то есть выполнение специального комплекса гимнастических упражнений. Активный отдых ускоряет восстановление сил, так как при смене деятельности энергия, затраченная работающим органом, восстанавливается быстрее.

Для оптимизации сменного режима труда и отдыха, способности и производительности труда используется производственная гимнастика, отдельные упражнения и комплексы оздоровительно-профилактической гимнастики, ходьба, спортивные игры во время обеденного перерыва и другие средства восстановления работоспособности (массаж, водные процедуры, психорегулирующие занятия).

Библиографический список

1. Жеребцов А.В. Физкультура и труд. – М.:1986г.
2. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. – М.: Высшая школа, 1983.
3. Нифонтова Л.Н., Павлова Г.В. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом. - М.: Советский спорт, 1993. – 175 с.

Пермяков О.М.

Российский государственный
профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. В статье рассмотрена роль физической культуры в улучшение функционального состояния организма, сохранении и укреплении здоровья человека. Физическая культура влияет на все стороны жизнедеятельности человека: развивает духовно-нравственные качества личности, усиливает мотивацию ее саморазвития, осуществляет социальную адаптацию, помогает адекватно реагировать на стрессовые факторы окружающей среды, формирует потребность в здоровом образе жизни, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни человека.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, физические упражнения.

Для каждого человека, да и для социума в целом, главной ценностью в жизни является здоровье. Значение физической культуры постоянно возрастает и внедряется в повседневную жизнь человека. Занятия физической культурой укрепляют здоровье, закаляют тело, содействуют его гармоничному физическому развитию, способствуют воспитанию необходимых черт личности, моральных и физических качеств, в целом готовят человека к жизни. Физическая культура представляет из себя сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического разви-

тия, а выполняет и другие социальные задачи социума в области воспитания, этики и морали. Современное общество заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически здоровым, развитым и жизнерадостным. Соответственно, актуальность данной темы сомнений не вызывает.

По уставу ВОЗ, «здоровье — это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия».

Постоянные занятия физической культурой повышают естественную сопротивляемость организма неблагоприятным влиянием окружающей среды, инфекциям, во всех возрастах. Научные наблюдения и опыты показывают, что те, кто регулярно занимаются физической подготовкой с соблюдением правил личной гигиены, реже болеют, лучше работают, и соответственно дольше живут.

Известно, что движение является главным стимулятором жизнедеятельности организма человека. Постоянное занятие физической культурой активизируют физиологические процессы и способствуют обеспечению восстановления нарушенных функций у человека. Поэтому физические упражнения являются средством неспецифической профилактики различных заболеваний и функциональных расстройств, а лечебную гимнастику, вообще следует рассматривать как метод восстановительной терапии.

Физические упражнения благотворно влияют на деятельность дыхательной системы, способствуя увеличению жизненной емкости легких, более продуктивному использованию кислорода из вдыхаемого воздуха. [1]

Систематические занятия оказывают позитивное влияние на костно-мышечную систему организма человека. Например, легкоатлетические упражнения вызывают утолщение костной ткани, усиление ее прочности, обеспечивают большую подвижность суставов, эластичность и прочность связочного аппарата.

Ходьба является эффективным средством укрепления здоровья. Во время прогулок работают все мышцы, сердце ритмично сокращается, хорошо вентилируются легкие и т.д. Во время ходьбы нужно ходить прямо, без качаний, не сутулясь. Стопа должна ставиться на землю с пятки, и с перекатом на носок. При этом происходят свободные движения в суставах нижних конечностей. Приятно прогуливаться в парке, по лесу.

В последние годы сильно возрос интерес к бегу. Бегают как молодые, так и люди в возрасте. Данный вид спорта оказался наиболее эффективным средством в борьбе с проблемами сердечно – сосудистой системы, а также в другими различными болезнями. Если индивид решил заняться бегом, то вначале ему следует посоветоваться с врачом. Далее необходимо будет освоить вначале быструю ходьбу. Лучше всего бегать в сквере, парке, лесу, исключая жесткие покрытия, такие как асфальт, так как это приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата. Бег в организме вызывает значительные изменения. Регулярные занятия бегом замедляют процессы старения. [2]

Многочисленные исследования свидетельствуют о благоприятном влиянии регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье и физическое состояние человека любого возраста. В разные возрастные периоды эти занятия преследуют

разные цели. В молодом возрасте они направлены на совершенствование физической подготовленности, физического развития и физической работоспособности, профилактики заболеваний, которые могут развиваться в более старшем возрасте.

Физические упражнения в среднем возрасте используются в первую очередь для укрепления здоровья и профилактики заболеваний, повышения общей и профессиональной работоспособности, удлинения трудового периода жизни, предупреждения преждевременного старения.

В преклонном возрасте средства физической культуры применяются для сохранения здоровья и активного долголетия, замедления инволюционных процессов, предупреждения прогрессирования хронических заболеваний и возможных осложнений.

Естественно, физические нагрузки обязательно должны быть адаптированы к каждому конкретному ребенку, подростку, взрослому человеку с учетом их возраста, пола, физических возможностей, состояния здоровья. Только в этом случае раскроются в полной мере все слагаемые развивающей функции физической культуры.[3]

Таким образом, физическая культура, служит мощным и эффективным средством физического воспитания всесторонне развитой личности, являясь важной составляющей общей культуры общества. 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, с помощью физических упражнений. На занятиях физкультурой люди не только совершенствуют свои физические умения и навыки, но и воспитывают волевые и нравственные качества. Таким образом, физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в общении, в учебе, на производстве, в быту, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач. То есть это процесс развития культуры человека.

Библиографический список

1. Березин И. П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья, 2012. – 173с.
2. Лещинский Л. А. Берегите здоровье. М., «Физкультура и спорт», 2011. – 84с.
3. Настольная книга учителя физической культуры. Под ред. Л. Б. Кофмана. М., «Физкультура и спорт», 2012. – 164с.