

УДК 796

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ
ЧЕЛОВЕКА**

А. Г. Прокопьев

студент 3 курса, группы АИС31

Стерлитамакский филиал

"Уфимский университет науки и технологий"

Шейко. Г. А

старший преподаватель КФВ

Стерлитамакский филиал

"Уфимский университет науки и технологий"

Аннотация: В статье поднимаются вопросы влияния физической культуры на здоровье человека. Рассмотрены вопросы о состоянии физического здоровья современного общества.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, мышечная деятельность.

A. G. Prokopen

3nd year student, AIS group 31

Sterlitamak branch

"Ufa University of Science and Technology"

Sheiko. G. A

senior lecturer of KFV

Sterlitamak branch

INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON HUMAN HEALTH

Annotation: The article raises questions of the influence of physical culture on human health. Questions about the state of physical health of modern society are considered.

Key words: physical culture, sport, health, muscle activity.

В данной научной статье рассматривается проблема недостаточного внимания к собственному здоровью. Современный образ жизни способствует снижению физической активности, и многие люди ошибочно полагают, что их здоровье полностью зависит от действий медицинских работников. Однако исследования учёных показывают обратное: здоровье человека на 50 % определяется его собственными действиями, 20 % — влиянием окружающей среды, а оставшиеся 30 % — качеством медицинского обслуживания и генетической предрасположенностью. С самого начала существования людей на земле была необходимость двигаться. Без движения человек не мог существовать в природе (добывать еду, охотиться, сражаться с врагами и т.д.). Сама жизнь вынуждала человека двигаться, чтобы выжить.

Еще 70-100 лет назад промышленный и сельскохозяйственный труд требовал от человека мышечных усилий, отсутствие современной техники, вынуждало людей многое делать вручную (перевозить груз, изготавливать изделия и т.д.). Этого хватало, чтобы поддерживать себя в хорошей форме, функций организма в норме.

Сегодня, в век технического прогресса, когда снижается уровень здоровья населения при большой технической нагрузке и недостаточной двигательной активности, роль физической культуры и спорта еще более возрастает. Не вызывает сомнения, что насыщенный эмоциональный фон в

достаточной степени снижает уровень здоровья и самочувствия студентов, травмирует их психику. В связи с этим особую актуальность приобретает поиск наиболее адекватных путей и методов укрепления психофизического состояния студентов, выявление психолого-педагогических условий оптимизации данного процесса, разработка оздоровительных технологий, способных снизить физиологическую и психологическую цену адаптации и обеспечить формирование устойчивых установок на здоровый образ жизни [1].

С ростом науки и автоматизации ручного труда за последний век резко снизилась потребность в движениях, что вызывает гиподинамию.

Уменьшение физической нагрузки на организм человека пагубно влияет на здоровье.

Охрана собственного здоровья — это непосредственная обязанность каждого цивилизованного человека, и какой бы совершенной не была медицина, она не может избавить нас от всех болезней. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься спортом, правильно питаться, соблюдать правила личной гигиены, отказаться от курения, употребления спиртных напитков и наркотиков, жить в гармонии с природой. Все это является важными аспектами здорового образа жизни [2].

Потребность человека в движении, в физическом труде является жизненно-необходимой потребностью, особенно в подростковом и юном возрасте.

Для того чтобы поддерживать свое здоровье требуются соблюдения несколько факторов, способствующих укреплению здоровья:

1) Режим труда и отдыха. Труд - основа режима здоровой жизни человека. Труд как физический, так и умственный не только не вреден, но,

напротив, систематический посильный, и хорошо организованный трудовой процесс чрезвычайно благотворно влияет на здоровье человека.

2) Активная мышечная деятельность (физическая нагрузка).

Мышечная деятельность является неперенным условием отправления двигательных и вегетативных функций организма человека на всех этапах его развития.

3) Закаливание организма. Важной профилактической мерой против простудных заболеваний является систематическое закаливание организма.

4) Гигиенические основы здорового образа жизни. Личная гигиена – это уход за кожей, гигиена одежды, обуви, закаливание и другие моменты повседневного быта.

5) Профилактика вредных привычек. Здоровый образ жизни человека немислим без решительного отказа от всего того, что наносит непоправимый ущерб организму.

6) Режим сна. Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон.

7) Рациональное питание. Все жизненные процессы в организме человека находятся в большой зависимости от того, из чего состоит его питание с первых дней жизни, а также от режима питания.

На основе этой научной статьи можно сделать следующие выводы:

1) Физическая культура способствуют развитию культуры человека, укреплению его здоровья и повышению общей работоспособности.

Занятия

физической культурой являются одним из условий всестороннего физического, психического и нравственного развития человека,

укрепления его здоровья и продления сроков активной творческой деятельности.

2) Все рассмотренные мною факторы в этой статье влияют и помогают поддерживать здоровый образ жизни и активную деятельность студентов нашего университета.

Список литературы

1. Шивит-Хуурак И.К. Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса студентов-боксеров высокой квалификации на предсоревновательном этапе: диссертация кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Шивит-Хуурак Илья Кимович; [Место защиты: Бурят. гос. ун-т].- Улан-Удэ, 2010.- 177 с.

2. Каржаубаева Ш. Е., Шумилина Л. Н., Корнева И. А. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи г. Алматы — Актуальные вопросы формирования здорового образа жизни, профилактики заболеваний и укрепления здоровья — № 1–2009. — с. 69–70.

3. Бергер Б. Г., Тобар Д. Физическая активность и качество жизни // Справочник по спортивной психологии / под ред. Тененбаум Г., Эклунд Р. С. — 3-е изд. — Хобокен: Уайли, 2007. — С. 598–620.

4. McAuley E., Elavsky S. Физическая активность, старение и качество жизни: значение для измерения // Измерение старения и физической активности / под ред. Чжу В., Чодзко-Зайка В. — Шампейн: Кинетика человека, 2005. — С. 57–68.

5. Бизе Р., Джонсон Дж. А., Плотникофф Р. С. Уровень физической активности и качество жизни, связанное со здоровьем, у взрослого

населения в целом: систематический обзор // Предварительная медицина.
— 2007. — № 45 (6). — С. 401–415.