

УДК 615.825.4

Богданов Д.Р.

Студент АИС-11

ФМиИТ

«Стерлитамакского филиала УУНиТ»

Шейко Г.А.

преподаватель кафедры «физвоспитание»

ФМиИТ

«Стерлитамакского филиала УУНиТ»

РФ, Башкортостан, г.Стерлитамак

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация: В данной статье рассказывается о методах, подходах по совершенствованию основных направлений в области физической культуры, спорта, здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, активность, организм, здоровый образ жизни.

Bogdanov D.R.

student AIS-11

FMaIT

«Sterlitamak branch UUSaT»

Sheiko G.A.

teacher of departments « physical education »

PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF PRESERVING AND STRENGTHENING HEALTH

Annotation: This article describes methods and approaches for improving the main directions in the field of physical culture, sports, and a healthy lifestyle.

Keywords: health, physical culture, activity, body, healthy lifestyle

Здоровье относится к универсальному, имеющему и материальный и духовный аспекты, феномену. Здоровый человек, более производителен,

соответственно и востребован. Охрана и укрепление здоровья в основном определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания. Как и чем поддерживать свою работоспособность, как сохранить своё здоровье?

Таким средством, может и должна стать физическая культура. Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Занятия физическими упражнениями играют значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно.

Физическая культура представляет собой неразрывную составную часть высшего гуманитарного образования. Намечившаяся сегодня стратегия развития физической культуры, выражаемая в тенденции отхода от унитарной концепции, либерализации и последовательной гуманизации развивающегося процесса является гарантом формирования специалиста новой формации. Рассматривая физическую культуру в ценностном аспекте, следует выделять следующие группы ценностей: интеллектуальные (знания о методах и средствах развития физического потенциала человека), двигательные (лучшие образцы моторной деятельности, достигаемые в процессе физического воспитания и спортивной подготовке), технологические (комплексы методических руководств, практических рекомендаций, методики оздоровительной и спортивной тренировки, формы организации физической активности, её ресурсного обеспечения); мобилизационные (способность к рациональной организации бюджета времени). Физическая культура и спорт воспитывают у людей потребность в организации здорового стиля жизни, что тесно связано с воспитанием их ценностного отношения к своему здоровью. Нужно создавать физкультурное пространство (инфраструктуру физической культуры), способствующей объединению людей по интересам, привлечению в организации массовых физкультурных мероприятий (спортивных клубов, секций, вечеров, массовых соревнований).

Регулярная физическая активность на протяжении многих веков считалась важным компонентом здорового образа жизни. В последнее время это положение подтвердилось новыми научными доказательствами. Выяснилось, что физическая активность оказывает положительное влияние не только на физическое, но и на психическое состояние человека, являясь одним из факторов профилактики рецидивов хронических заболеваний, в том числе и кишечника. Сегодня это особенно актуально, из-за новой волны COVID-19, которая безжалостно атакует всех.

Несмотря на все достоинства физической активности, многие люди уделяют ей очень мало внимания и значимости.

После изучения эпидемиологических и клинических данных эксперты сформулировали рекомендацию: ежедневно (или почти каждый день) взрослый человек должен набирать в совокупности не менее 30 минут физической активности умеренной интенсивности [1].

Новый и весьма важный элемент в рекомендациях учёных - то, что эти 30 минут средней активности можно набирать в течение дня за несколько раз (поднявшись по лестнице вместо того, чтобы ехать на лифте, пройдя пешком 2 остановки, вместо поездки на транспорте, занявшись ритмической гимнастикой во время просмотра телевизора и т. д.).

Специалисты по оздоровительной физической культуре единодушно утверждают, что в программу занятий надо включать 3 категории упражнений: аэробные; направленные на тренировку гибкости; силовые. Причем все три компонента важны и необходимы [2].

Прогулка пешком является хорошей физической тренировкой. Регулярная ходьба снижает риск заболевания сердца, рака, повышенного давления. Она доступна каждому, в том числе ребёнку, не требует дополнительных затрат времени, доставляет удовольствие, не требует специального костюма и снаряжения, оказывает оздоровительное действие на весь организм. Три долгие (1,5-2 часа) прогулки в неделю и короткие (15-20 минут) каждый день нормализуют вес тела. Один дополнительный километр в день через 2 месяца избавит от лишнего килограмма.

Утренняя гигиеническая гимнастика способствует более быстрому приведению организма в рабочее состояние после пробуждения, поддержанию высокого уровня работоспособности в течение трудового дня, совершенствованию координации нервно-мышечного аппарата, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Во время

утренней гимнастики и последующих водных процедур активизируется деятельность кожных и мышечных рецепторов, вестибулярного аппарата, повышается возбудимость ЦНС, что способствует улучшению функций опорно-двигательного аппарата и внутренних органов.

Ходьба на лыжах - этот вид циклических упражнений используется в северных регионах с соответствующими климатическими условиями и по своему оздоровительному воздействию не уступает бегу. При ходьбе на лыжах, помимо мышц голени и бедра, в работу включаются также мышцы верхних конечностей и плечевого пояса, спины и живота, что требует дополнительного расхода энергии. Этот вид циклических упражнений благоприятно влияет на нервную систему, так как выполняется на свежем воздухе. Специфика двигательного навыка в ходьбе на лыжах повышает чувство равновесия (очень важное для пожилых людей) в результате тренировки опорно-двигательного и вестибулярного аппарата. Отчётливо проявляется и закаливающий эффект, повышается невосприимчивость организма к простудным заболеваниям. Не случайно по оздоровительному влиянию Купер ставит ходьбу на лыжах на первое место, оценивая её даже выше, чем бег.

Таким образом, правильно подобранные и оптимально спланированные физические нагрузки способствуют поддержанию на высоком функциональном уровне всех физических систем, обеспечивают достаточную работоспособность, делают жизнедеятельность человека более экономичной и, наконец, предупреждают развитие в организме многих патологических процессов. Каждый здравомыслящий человек хочет прожить свою жизнь долго и счастливо [3].

Использованные источники:

1. В.Н. Васильев «Утомление и восстановление сил» - М., 1994. -101 с.
2. Ф.П. Космолинский «Физическая культура и работоспособность» - М., 1983. -86 с.
3. Педагогическое мастерство: материалы IV Междунар. науч. конф (г. Москва, февраль 2014 г.). -207 с.