

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN PROMOTING HUMAN HEALTH

УДК 37

Павлова И.О., Кемеровский государственный университет кафедра Бионанотехнология, студент 1 курс

Анцупова А.А., Кемеровский государственный университет кафедра Бионанотехнология, студент 1 курс

Сенникова А.И., Кемеровский государственный университет кафедра Бионанотехнология, студент 1 курс

Соколова В.А., Кемеровский государственный университет кафедра Бионанотехнология, студент 1 курс

Pavlova I. O., viktoriya-2332@mail.ru

Antsupova A. A., viktoriya-2332@mail.ru

A. I. Sennikova, viktoriya-2332@mail.ru

Sokolova V. A., viktoriya-2332@mail.ru

Аннотация

В статье рассматривается определение роли физической культуры в укреплении здоровья человека. Важнейшей специфической функцией физической культуры в целом является создание возможности удовлетворения естественных потребностей человека в двигательной активности и обеспечения на этой основе необходимой в жизни физической дееспособности. В статье произведен анализ пользы и результат влияния физических упражнений на организм человека.

Annotation

The article considers the definition of the role of physical culture in improving human health. The most important specific function of physical culture as a whole is to create the possibility of meeting the natural needs of a person in motor activity and ensuring on this basis the necessary physical capacity in life.

The article analyzes the benefits and results of the influence of physical exercise on the human body.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, человек, здоровый образ жизни.

Keywords: physical culture, sport, person, healthy lifestyle.

Введение: Физическая культура-один важных элементов в жизни каждого из нас. Эта дисциплина сопровождает нас на протяжении всей жизни. Гимнастическую и спортивную зарядку рекомендуют делать каждому новорожденному, дабы помочь дальнейшему правильному росту и развитию тела и организма. В детском саду обязательно существует ЛФК (лечебная физическая культура), в школах, с самого первого класса нас приучают к нормативам, делают самые разнообразные физические нагрузки, от обычных спортивных упражнений до лыжных гонок или занятий в бассейне.

Актуальность: На данный момент физическая культура набирает популярность. Люди, независимо от возраста, начинают ходить в спортивные и тренажерные залы, следить за питанием. Большинство стало понимать, что физическая культура делает наши тела красивыми и подтянутыми.

Цель: Определить роль физической культуры в укреплении здоровья человека.

Здоровый человек – это тот человек, который научился слушать и понимать свой организм. Поэтому очень важно, сегодня, наравне с подготовкой ребенка к самостоятельной жизни, воспитанием его нравственно и физически здоровым, так же и уделить внимание тому, чтобы научить его быть здоровым, помочь сформировать у него осознанную потребность в здоровье, для его будущего благополучия и успешности в

жизни. Но что же это такое здоровье? В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения говорится, что здоровье – это «состояние полного, физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней». Здоровые дети – это наше благополучие, потому что без здорового подрастающего поколения у нас нет будущего. Однако в настоящее время на пути у распространения физической культуры появляются такие преграды, как недостаточное финансирование, малоподвижный образ жизни, слабая освещённость в СМИ. Всё это мешает образованию интереса молодёжи в плане физического совершенства. В то же время огромный объем учебной нагрузки на учащихся значительно вредит их общему физическому и психическому состоянию. Это может особенно негативно сказаться так же и на процессе формирования личности, который совпадает по времени с периодом обучения в школе, средне специальном или в высшем учебном заведении. [2]

Важно отметить, что кроме уроков физической культуры, которые входят в обязательную учебную программу и являются главным звеном в формировании физического воспитания, нужно обеспечивать работу внеурочных спортивных секций кружков оздоровительной направленности. Именно эти дополнительные занятия помогают решить задачу первостепенной важности: на протяжении всего обучения в школе, а в дальнейшем и в высших учебных заведениях у учащихся постепенно обогащается физическая культура так, что к моменту завершения обучения развивается физически жизнеспособная и наилучшим образом подготовленная к самостоятельной жизни молодежь.

К сожалению, урочная форма не позволяет решать некоторые специфические задачи оздоровления. Некоторым ребятам нравятся спортивные секции, другим – специальные занятия оздоровительной направленности. Поэтому, учитывая интересы учащихся, в школе

постоянно работают кружки и секции спортивного направления. Каждый ученик сможет найти среди этих занятий то, что будет интересно именно ему и в то же время поможет им в укреплении здоровья. Приобретенные на уроках навыки учащиеся закрепляют на занятиях этих секций. Таким образом, уроки физической культуры в тандеме с различными кружками это уже огромный шаг к развитию не только физического здоровья, но и развитию осознанного и серьезного отношения к своему здоровью. [3]

Не стоит забывать, что для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в себе одно из самых ценных качество — выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней. [4]

При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой. При правильных и регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, и вы будете в хорошей форме на протяжении длительного времени. [5]

Заключение: Физическая культура, в тандеме с нормами здорового образа жизни, обеспечивает практическое решение вопросов по сохранению и укреплению здоровья человека. Физическая культура влияет практически на все стороны жизнедеятельности человека: развивает

духовно-нравственные качества личности, усиливает мотивацию ее саморазвития, помогает адекватно реагировать на стрессовые факторы окружающей среды, формирует потребность в здоровом образе жизни, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни человека.

Здоровый образ жизни — очень действенное средство, которое помогает защищаться от многих болезней сразу. Он направлен на предотвращение не каждой болезни в отдельности, а всех в совокупности. Поэтому он особенно рационален, экономичен и желателен. Охрана собственного здоровья — это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих и должен приложить как можно больше усилий самостоятельно.

Литература

1. Попов В., Суслов Ф., М., «Физкультура и спорт», 1984 г. – 224 с.
2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И.Ильинича. М., 1999. – 448 с.
3. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. — М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 120 с.
4. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. — М.: ФиС, 1988. – 463 с.
5. Выдрин В. М. Спорт в современном обществе. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 659 с.

Literature

1. Popov V., Suslov F., M., "physical Culture and sport", 1984-224 p.
2. Physical culture of a student: Textbook / ed. V. I. Ilinich. M., 1999. - 448 p.
3. Lubysheva L. I. Concept of formation of physical culture of the person. - Moscow: gtsolifk, 1992. - 120 p.

4. Balsevich V. K. Physical culture for everyone and for everyone. — Moscow: FIS, 1988. - 463 p.

5. Vydrin V. M. Sport in modern society. - M.: physical Culture and sport, 2007. - 659 p.