

Даудов Абубакар Исмаилович

студент

Заднепровская Ангелина Геннадьевна

студентка

Айвазова Елена Сергеевна

канд. пед. наук, доцент

Южно-Российский институт

управления (филиал)

ФГБОУ ВПО «Российская академия

народного хозяйства

и государственной службы при Президенте РФ»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: статья посвящена осмыслению значения использования средств физической культуры для здоровья и благополучия человека. В результате анализа литературных источников сделан вывод о том, что физические упражнения имеют положительное влияние при систематическом подходе. В работе разбираются также другие взаимосвязанные с физическими упражнениями способы укрепления здоровья человека.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, физические упражнения, лечебная физическая культура, гигиена, закаливание.

Согласно определению Всемирной Организации Здравоохранения здоровье является состоянием полного физического, психического и социального благополучия. Мы будем рассматривать физическое здоровье как естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Ведь, если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека правильно функционирует и развивается. Главным признаком здоровья является высокая работоспособность и способность адаптации орга-

низма к различного рода воздействиям внешней среды. Всесторонне подготовленный и тренированный человек легко сохраняет постоянство внутренней среды, которое проявляется в поддержании постоянной температуры тела, химического состава крови и т. д.

Стоит отметить, что крепкое здоровье всегда способствует успешной деятельности, в том числе и умственной. Растущий интерес государственной образовательной политики к возможностям физической культуры подчёркивает её важность при реализации задач оздоровления молодёжи и подготовки специалистов [1]. В результате многих исследований было доказано, что физическое состояние человека напрямую влияет на такие психические процессы как память, внимание, способность логически мыслить и т. д.

Основным средством физической культуры являются *физические упражнения*, поэтому физическая активность является одним из важнейших средств, влияющих на поддержание нормального состояния организма человека. Малоподвижный образ жизни человека отражается на работе его основных систем организма, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. При длительной неподвижности или малоподвижности дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается концентрация внимания, ослабляется память, ухудшается координация движений, увеличивается время мыслительных процессов. Для обеспечения нормальной жизнедеятельности человека необходима достаточная активность организма. Недостаточность движений нарушает нормальную работу всех систем и вызывает появление особых состояний – гипокинезии и гиподинамии [3].

Гипокинезия – это то состояние организма, к которому приводит недостаточная двигательная активность.

Гиподинамия – это, когда движения тоже осуществляются при слишком низких нагрузках на опорно-двигательный аппарат. И в первом и во втором случаях скелетные мышцы нагружены абсолютно недостаточно.

Гиподинамия способствует интенсивному затуханию жизнедеятельности организма. Важно подчеркнуть, что регулярные физические занятия непосредственным образом влияют на опорно-двигательный аппарат, мышечную систему. В процессе их выполнения усиливается кровоток в организме. Из всего этого следует, что физические упражнения действуют не только на определённые изолированные группы органов или системы, но и на весь организм в целом, вызывая изменения не только в мышечной структуре [4]. Занятия физической культурой положительно влияют, так же, на работу внутренних органов, обмен веществ и иммунную систему. Более того, под влиянием всех физических нагрузок и упражнений улучшается работоспособность сердечно – сосудистой системы, что приводит к улучшению защитной функции крови. В процессе выполнения физических упражнений совершенствуется функциональная составляющая организма. При использовании физических упражнений происходит не только активизация физиологических процессов, но и в лучшей мере происходит восстановление утраченных функций в процессе каких – либо заболеваний.

Таким образом, физические упражнения имеют оздоровительный и профилактический эффект, а лечебная физическая культура является методом восстановительной терапии. *Лечебная физическая культура* направлена на восстановление тех функций организма, которые были нарушены в результате травмы или заболевания. В таких случаях используют те виды упражнений, которые оказывают непосредственное воздействие на травмированный участок, орган или функциональную систему. Главное, используя средства лечебной физической культуры, необходимо соблюдать основные правила и принципы тренировки. А именно: 1 – *индивидуальный подход* предполагает учет возраста, пола пациента, характера течения заболевания; 2 – *системность* – это подбор упражнений и последовательность их применения; 3 – *регулярность* – ежедневное или несколько раз в день применение упражнений на протяжении длительного времени; 4 – *длительность* – многократное повторение упражнений во время процедуры и в период курсового лечения; 5 – *постепенность* нарастания физической нагрузки в процессе курсового лечения (тренировки должны усложняться постепенно) [2].

Выполнение ряда таких несложных правил поможет добиться поистине замечательных результатов.

Однако, важно отметить, что на здоровье человека влияет не только физическая активность. Не менее значима для здоровья *гигиена* – наука о здоровье, о средствах и методах его сохранения, укрепления и предотвращения отрицательного влияния на него негативных факторов окружающей среды. Личная гигиена – поддержание чистоты своего тела, гигиена труда регламентирует условия трудовой и учебной деятельности. В свою очередь занятия физическими упражнениями должны сопровождаться соблюдением таких гигиенических норм, как удобная спортивная форма и обувь, соответствующее спортивное сооружение и т. д.

Сложно переоценить такой фактор, влияющий на здоровье, как окружающая среда. И чтобы успешно противостоять ее порой негативному воздействию, человеку требуется *закаливание*. К сожалению, мало кто сейчас занимается данными процедурами, а когда уже болезнь может «прихватить», то смысла в данной процедуре уже нет. Закаливание и влияние его на организм человека изучается уже достаточно давно, и никакого вреда человеку оно не может нанести, если, конечно, использовать грамотный подход и заниматься этим правильно. К тепловому закаливанию можно отнести посещение сауны и бани, что также помимо основной цели может способствовать отдыху и приятному времяпровождению. Так же пользу может принести и очищение кожного покрова, ведь кожа является вторым органом дыхания после лёгких.

Что касается холодного закаливания, то известно, что холодная среда способствует развитию жизненных процессов в человеческом организме – сами органы начинают работать с большей активностью и интенсивностью. В процессе резкого обливания происходит процесс выброса адреналина и в данный момент человек начинает испытывать стресс. Суть пользы в таком обливании в том, что данная «встряска» должна быть короткой, чтобы принести максимальную пользу, а не вред.

Закаливание влияет благотворно на уровень кровяной циркуляции, улучшаются стенки сосудов и работа сердца. Аритмия уходит в небытие вместе с сердечными перебоями, при условии, что заниматься закаливанием нужно регулярно и постоянно в течение всего года, соблюдая принцип постепенности. Нужно помнить, что солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

Подводя итоги, можно говорить о том, что двигательная активность, по мнению большинства специалистов, выступает как комплексное средство физического, интеллектуального, нравственного, эстетического развития, что и приведёт к состоянию физического, психического и социального благополучия.

Список литературы

1. Айвазова Е.С. Технология формирования нравственно-волевой сферы студенческой молодёжи средствами физической культуры / Е.С. Айвазова, Е.Н. Дорофеева // Образование. Наука. Инновации: Южное измерение. – 2015. – №3 (41). – С. 104.

2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., стер. – М.: Владос, 2001. – 608 с.

3. Евсеев Ю.И. Культура физическая / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., испр. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – С. 121.

4. Лукьяненко В.П., Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. – Ставрополь: Издательство СГУ, 2011. – С. 23–25.