

**Михайлиди Вероника Николаевна**

студентка

Колледж рационального обучения

ЧОУ ВО «Южный университет (ИУБиП)»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

***Аннотация:** в данной работе проанализированы понятия «здоровье», «физическое здоровье» и «здоровый образ жизни». Автором статьи рассмотрены элементы здорового образа жизни.*

***Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, физическая культура.*

Здоровье – это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни (В.П. Казначеев).

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Здоровье – это количество резервов в организме, это максимальная производительность органов при сохранении качественных пределов их функции.

Систему функциональных резервов организма можно разбить на подсистемы:

1. Биохимические резервы (реакции обмена).
2. Физиологические резервы (на уровне клеток, органов, систем органов).
3. Психические резервы.

Научная новизна заключается в разработке конкретных программ, повышающих общий культурный, физический уровень, способствующий выбору здорового образа жизни, с целью укрепления и сохранения здоровья.

Теоретическая значимость работы заключается в разработке программ, комплексных упражнений необходимых для физического воспитания учащихся, а также методов, направленных на формирование здорового образа жизни.

Практическая значимость работы заключается в применении разработанных методов с учащимися и в рассмотрении полученных результатов.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) как обновленное научное и бытовое понятие охватывает собой объективную потребность современного общества в здоровье, физическом совершенстве человека, в физической культуре личности. Характеризуя социокультурный аспект проблемы, многие исследователи справедливо отмечали, что проблема физической культуры как культуры телесного бытия человека не может быть сведена к какому-либо одному эмпирическому модусу своего проявления, хотя в настоящее время, как в массовом, так и в теоретическом сознании, преобладает узкое понимание физической культуры лишь как двигательной активности человека. В роли синтетического собирательного понятия, способного разрешить трудности анализа эмпирического материала, помогающего осмыслить современные явления практики физкультурно-спортивного движения, все чаще применяется понятие «здоровый образ жизни». ЗОЖ выступает важнейшей характеристикой образа жизни личности и общества, отражает объективную потребность современного общественного развития. Одним из важнейших социальных факторов формирования образа жизни вообще и здорового образа в частности, выступают физическая культура и массовый спорт. ЗОЖ – это активная жизнедеятельность человека в гигиеническом и социальном аспектах. ЗОЖ неразрывно связан с природными и социальными условиями и реализацией человеческих способностей в области труда отдыха, питания, культурных развлечений, соблюдением режима, занятиями ФКС и полнотой духовной жизни. ЗОЖ – это совершенствование активной адаптации к различным условиям внешней среды, а физическая культура представляет собой основу специфической профилактики нарушений различных функций организма.

Важный элемент здорового образа жизни – личная гигиена. Он включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви.

Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления.

Неодинаковые условия жизни не позволяют людям рекомендовать один вариант суточного режима для всех. Однако его основные положения должны соблюдаться всеми: выполнение различных видов деятельности в строго определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание. Особое внимание нужно уделять сну – основному и ничем не заменимому виду отдыха. Постоянное недосыпание опасно тем, что может вызвать истощение нервной системы, ослабление защитных сил организма, снижение работоспособности, ухудшение самочувствия.

Сейчас почти каждый человек имеет массу дел и обязанностей. Порою ему не хватает времени даже на свои дела. В результате, с горюю мелочных технических проблем человек просто забывает главные истины и цели, запутывается. Забывает о своем здоровье. Он не спит по ночам, не ходит в походы, не бежит по утрам, ездит на машине (по улицам с опасным составом воздуха), ест с книгой. Поэтому надо обязательно продумывать свои жизненные задачи и цели, чтобы выделить тем самым время для укрепления своего здоровья.

### ***Список литературы***

1. Физическая культура как компонент здорового образа жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xreferat.com/103/2930-1-fizicheskaya-kultura-kak-komponent-zdorovogo-obraza-zhizni.html> (дата обращения: 31.05.2018).