

*Карев Данил Васильевич*

студент

*Пасечник Жанна Валерьевна*

мастер спорта по академической гребле,

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*Аннотация:* в статье проанализированы понятия «здоровье», «физическое здоровье» и «здоровый образ жизни». Авторами также объясняется польза физической активности для организма.

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

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.

Вообще, можно говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном):

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.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т. е. жизни в определенном

человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т. п.

Физическая культура – составная часть общей культуры. Она не только укрепляет здоровье, но и избавляет от некоторых врожденных и приобретенных недугов.

Однако, чрезмерное увлечение спортом и несоблюдение указаний учителя физкультуры и тренера могут вызвать переутомление, и тогда вместо пользы спортивные занятия принесут вред.

Изучение физической культуры необходимо всем людям, так как нынешние условия жизнедеятельности стремительно ведут к снижению уровня человеческой двигательной активности. Такой дефицит влечет за собой падение уровня человеческой трудоспособности к умственной и физической деятельности, уменьшает способность организма к борьбе с заболеваниями.

Взаимосвязь, основу которой составляют ЗОЖ и физическое воспитание создают возможности для всестороннего развития личности в перечисленных ниже областях. Стоит учесть, что развитие личности этими средствами является специфичным процессом, который невозможно заменить иными методами.

1. Моральное воспитание. Во время спортивных тренировок человек испытывает повышенные физические нагрузки. Они играют огромную роль в обеспечении получения человеком таких характеристик, как сила воли, дисциплинированность, решительность, выдержка, самообладание, смелость, уверенность. Соревнования в спортивной среде раскрывают многие моральные качества, например, уважение, честность.

2. Умственное. Регулярные занятия спортом повышают умственную работоспособность. В период активной умственной работы необходимо проведение регулярных спортивных занятий. Однако подбирать систему упражнений требуется в соответствии с индивидуальными особенностями человека и его уровнем здоровья.

3. Эстетическое. Средствами физических упражнений тело человека гармонично развивается не только с визуальной стороны, но и с внутренней, заключающейся в приобретении утонченных выразительных движений, энергичной активности. После тренировки человек испытывает эстетическое удовольствие, созданное собственными силами. Этот факт повышает значимость здорового образа жизни, заставляя человека соблюдать все его элементы с целью достижения максимального результата.

4. Трудовое. Физическое воспитание наделяет человека качествами, которые подготавливают его организм к выполнению полезному обществу труда или работы. Этот тип развивает целенаправленность, трудолюбие, сознательную ответственность за свой труд.

Физическая культура представляет собой элемент общей человеческой культуры, а также неотъемлемую часть здорового образа жизни. ЗОЖ помогает не только в обеспечении укрепления здоровья, но и способен избавить от врожденных и приобретенных болезней. Ведение здорового образа жизни и занятия спортом необходимы для активизации умственного и физического труда. Особенно в таком физическом воспитании нуждаются дети, чтобы образовался фундамент для их физического развития и здоровья.

### ***Список литературы***

1. Григорьев А.Н. Лучник против атлета. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 145 с.

2. История физической культуры и спорта: учебн. для ин-тов физ. культ / под. общ. ред. В.В. Столбова. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

3. История физической культуры: учебн. для пед. ин-тов / под общ. ред. В.В. Столбова. – М.: Просвещение, 1989. – 288 с.
4. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М.: Радуга, 1982. – 599 с.
5. Прохазка К. Спорт и мир. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 80 с.
6. Физическая культура и здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://bestbodylab.ru/zdorovyj-obraz-zhizni/fizicheskaya-kultura-i-zdorovyiy-obraz-zhizni.html> (дата обращения: 03.03.2020).