

*Мищенко Вероника Алексеевна*

студентка

Ростовский филиал

ГКОУ ВО «Российская таможенная академия»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

*Айвазова Елена Сергеевна*

канд. пед. наук, доцент

Южно-Российский институт управления (филиал)

ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства

и государственной службы при Президенте РФ»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ЗНАЧЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

### **ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА**

*Аннотация: статья посвящена значимости средств физической культуры для здоровья человека. Проанализированы литературные источники, позволившие заключить, что при комплексном подходе физические упражнения обладают положительным воздействием. В статье рассматриваются также прочие взаимосвязанные с физическими упражнениями методы укрепления здоровья человека.*

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

Опираясь на мнение Всемирной Организации Здравоохранения здоровье можно рассматривать как состояние полного физического, психического и социального благополучия. В данной работе здоровье будет определяться как естественное положение организма, причиной которого выступает нормальное функционирование абсолютно всех его органов и систем. Наиболее важными показателями самочувствия можно рассматривать высокую трудоспособность и скорость приспособления организма к влиянию окружающей среды. Поддержание

нормального функционирования компонентов внутренней среды человека, стабильности температуры тела, химического состава крови и обеспечивается всесторонней подготовкой и тренировкой человека. Необходимо выделить, что устойчивое состояние здоровья постоянно способствует эффективной работе, в том числе и интеллектуальной. Растущая заинтересованность административных образовательных структур в предоставляемых физической культурой возможностях подчёркивает значимость государственной политики при реализации задач оздоровления молодёжи и подготовки специалистов [1]. Физическая активность, подразумевающая физические упражнения, выступает одним из важнейших факторов, активно влияющих на поддержание соответствующего состояния организма человека. Малоподвижный образ жизни человека негативно влияет на работу его основных систем, в частности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. При значительном периоде неподвижности уменьшается глубина дыхания, обмен веществ понижается, следствием чего выступает снижение работоспособности всего организма и особенно: ухудшается концентрация внимания, ослабляется память, деградирует координация движений, увеличивается период длительности мыслительных процессов. Недостаточность движений нарушает нормальную работу всех систем и вызывает появление особых состояний – гипокинезии и гиподинамии [3]. К состоянию гипокинезии организм приходит при недостаточной активности. Гиподинамия – это, когда движения тоже осуществляются при слишком низких нагрузках на опорно-двигательный аппарат. В указанных состояниях скелетные мышцы загружены совершенно недостаточно. Гиподинамия способствует интенсивному угасанию жизнедеятельности организма. И наоборот, постоянные физические занятия положительно влияют на опорно-двигательный аппарат, мышечную систему. В процессе их выполнения увеличивается кровоток в организме. Отсюда 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]. Кроме того, под влиянием соответствующей активности возрастает работоспособность сердечно – сосудистой системы, что ведет за собой улучшение

---

защитной функции крови. При применении физических упражнений совершаются не только активизация физиологических процессов, но и возобновляются потерянные в результате каких-либо болезней функции.

Таким образом, физические упражнения можно использовать в качестве оздоровления и профилактики, а лечебную физическую культуру как восстановительную терапию. Лечебная физическая культура позволяет восстановить нарушенные функции организма. В случае утраты функций из-за болезни или травмы применяют упражнения, оказывающие прямое влияние на травмированный участок, орган или функциональную систему. Важно соблюдать главные правила и принципы тренировки, используя средства лечебной физической культуры. А именно: 1 – персональный подход предполагает учет возраста, пола пациента, характера течения заболевания; 2 – системность – это подбор упражнений и последовательность их использования; 3 – регулярность – ежедневное или несколько раз в день применение движений в течении длительного периода; 4 – длительность – многократное повторение упражнений в период курсового лечения; 5 – постепенность нарастания физической нагрузки в ходе курсового лечения (занятие должны усложняться постепенно) [2]. Осуществление ряда таких простых правил несомненно поможет достичь ожидаемого успеха. Однако физическую активность нельзя рассматривать в качестве единственного способа управления здоровьем. Не менее значимым фактором выступает гигиена – наука о здоровье, о средствах и методах его сохранения, укрепления и предотвращения разрушающего влияния на него отрицательных факторов окружающей среды. Личная гигиена – поддержание чистоты своего тела, гигиена труда регламентирует условия трудовой и учебной работы. Соблюдение гигиенических норм, таких как удобная спортивная форма и обувь, соответствующее сооружение должно сопровождать занятия физическими упражнениями. Нельзя недооценивать в качестве влияющего фактора окружающую среду. Для противостояния ее иногда отрицательному влиянию человек нуждается в закаливании. К сожалению, в современном мире данные процедуры в качестве профилактики непопулярны, а при действии болезни уже не имеют смысла. Посещение сауны и бани

можно отнести к тепловому закаливанию, что также помимо основной цели может способствовать отдыху и приятному времяпровождению. Холодное закаливание в свою очередь способствует развитию жизненных процессов в организме человека – сами органы начинают работать с большей активностью и интенсивностью. В процессе неожиданного обливания человек испытывает напряжение за счет выброса адреналина. При такой короткой «встряске» обливание понесет положительный эффект. Закаливание положительно влияет на уровень кровяной циркуляции, посредством него улучшаются стенки сосудов и деятельности сердца. Вместе с сердечными перебоями уходит аритмия, при условии, что обливания происходят регулярно и постоянно на протяжении целого года, придерживаясь правила постепенности.

Подводя итоги, можно говорить о том, что двигательная активность, согласно суждению многих экспертов, представляет собой как комплексное средство физического, умственного, нравственного, эстетического формирование, что и приведёт к состоянию физического, психического и общественного благополучия.

### ***Список литературы***

1. Даудов А.И. Использование средств физической культуры для здоровья человека / А.И. Даудов, А.Г. Заднепровская, Е.С. Айазова // Педагогическое мастерство и педагогические технологии: Материалы VII Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 1 мая 2016 г.) / Редкол.: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – №1 (7). – 328 с.
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.