

Изюмова Анна Андреевна

студентка

Колледж рационального обучения
ЧОУ ВО «Южный университет (ИУБиП)»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ НАУКА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация: в статье раскрывается педагогическая наука «физическая культура» как компонент здорового образа жизни. Рассматривается её влияние на здоровье и здоровый образ жизни человека.

Ключевые слова: физкультура, уровни физического развития, здоровье, индивидуальное здоровье, общественное здоровье.

Введение

Физические упражнения возникли в глубокой древности. Первобытным людям день и ночь надо было защищаться от нападения хищников, противостоять силам природы, добывать пищу.

Иногда охотники сами становились добычей зверей. Выживали наиболее сильные, ловкие, выносливые, а значит, самые здоровые.

Добывая пищу и защищаясь от хищников, люди бросали камни, палки; убегая от зверей, перелезали или перепрыгивали через различные препятствия.

Постепенно люди стали замечать, что результат тех или иных движений зависит от определённых приёмов. Например, палка или камень летит дальше, если перед броском сделать замах. Человек будет бежать быстрее, если немного наклонит туловище вперёд; прыгнет дальше, если разбежится, и т. д.

Подметив эти приёмы, люди начали их использовать во время охоты и в труде. Этому они учили своих детей. Так постепенно накапливались элементы культуры движений, которые в дальнейшем составили важную часть физической культуры и спорта.

Прошло много-много лет со времени появления людей. Поколения сменяли друг друга. И дети перенимали опыт своих отцов и дедов. В свободное время люди не только отдыхали извлекались, но готовились сами и готовили да детей к трудностям жизни, к защите от врагов. Этим целям начали служить различные виды *упражнений*.

Физическая культура оказывает благотворное влияние на нервно-эмоциональную систему, продлевает жизнь, омолаживает организм, делает человека красивее. Пренебрежение же к занятиям физкультурой приводит к тучности, потере выносливости, ловкости и гибкости.

Что такое физическая культура?

Физкультура – это часть культуры, направленная на укрепление и сохранение здоровья, формирует *здоровый образ жизни*, сохраняет отличное физическое состояние на долгие годы.

Физическая культура вобрала в себя *многовековой опыт подготовки человека к жизни*. Представляет собой совокупность ценностей, знаний и норм, которые используются обществом для развития физических, психических и нравственных качеств человека. В процессе осознанной двигательной активности развиваются заложенные в человека природой психофизические способности.

Основные средства физкультуры: игры, различные физические упражнения с постепенным увеличением нагрузки. Начиная с *утренней зарядки*, легких тренировок и заканчивая соревнованиями, установлением личных и всеобщих рекордов. Для достижения результата используются только естественные силы природы (солнце, вода, воздух), режим питания, гигиена, отдых.

Показатели физической культуры в обществе:

- уровень *физического развития* и здоровья нации;
- степень использования физической культуры в сферах воспитания, образования, быту и на производстве.

Основы физической культуры были заложены в *древнегреческой гимнастике*, которая объединила – военное обучение, обряды и танцы в систему *физического воспитания*. На Руси физическая культура также объединяла военную

подготовку, обряды и танцы, например, «*Боевой пляс в присядку*». В современной России традиции забыты.

Если природа не наградила вас внешностью Аполлона, ее можно достичь с помощью физических упражнений. К тому же физкультура помогает сохранить здоровье, повышает работоспособность, снимает усталость.

Основные элементы физической культуры: физические упражнения, их комплексы, соревнования, закаливание организма, гигиена труда и быта, активно-двигательные виды туризма, физический труд как форма активного отдыха для лиц умственного труда.

Пренебрежение к занятиям физкультурой приводит к

в течение всей её продолжительности. тучности, потере выносливости, ловкости, гибкости.

Здоровье и здоровый образ жизни

Здоровье – это состояние физиологического, психического, нравственного благополучия, позволяющее человеку вести активную жизнь.

Виды здоровья:

1. *Индивидуальное здоровье* – здоровье конкретного человека.
2. *Общественное здоровье* – показатель здоровья населения.

Здоровый образ жизни – это поведение человека, направленное на укрепление иммунитета, профилактику заболеваний и формирование удовлетворительного самочувствия.

Здоровый образ жизни включает в себя: правильное и рациональное питание, отсутствие вредных привычек, Достаточная двигательная активность, закаливание, прививание, соблюдение правил личной гигиены, правильный сон, своевременное посещение врача.

В основы здорового образа жизни включаем двигательную активность. Она является лозунгом не только спортсменов, ведь ей подчиняется деятельность любой системы организма. К заметной пользе относится не только стройная фигура, получаемая за счет регулярных занятий спортом. Движение обеспечивает здоровую работу дыхательной, пищеварительной, сердечно-сосудистой,

нервной систем. Пропуски школьниками уроков или взрослыми работы происходят чаще из-за простудных заболеваний. Это следствие слабого иммунитета. Такая часть здорового образа жизни, как физическая активность, способствует укреплению защитного механизма, который затем эффективнее борется с инфекциями или проводит их профилактику. Даже утренняя легкая пробежка или программа из нескольких упражнений помогает организму стать более адаптированным к разным вирусам. Подобную функцию выполняет закаливание. По этой причине такая процедура тоже относится к здоровому образу жизни.

Вывод

Необходимость занятий физической культурой очевидна. Благодаря этому «закаляется» иммунитет человек, общество в целом становится здоровее.

Список литературы

1. Лях В.И. Учебник по физической культуре. 8–9 класс.
2. Лях В.И. Учебник по физической культуре. 10–11 класс / В.И. Лях, А.А. Зданевич.