

*Автор:*

*Костюк Андрей Андреевич*

студент

ЧОУ ВО «Южный университет (ИУБиП)»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

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

*Аннотация:* статья посвящена вопросу здорового образа жизни, выделены факторы сохранения и укрепления здоровья. В работе также выделены элементы здорового образа жизни.

*Ключевые слова:* здоровье, здоровый образ жизни, гимнастика, малоподвижный образ жизни, физическая работа, физические нагрузки, закаливание.

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь». Древнее изречение Гиппократ в наш век проникновения во все сферы деятельности научно-технического прогресса становится в высшей степени актуальным.

Малоподвижный образ жизни делает организм человека более уязвимым к заболеваниям. Особенно тревожно обстоит с этим дело у наших детей. Например, ожирением страдает каждый десятый ребёнок. Чтобы дети росли здоровыми необходимо правильное физическое воспитание, а также Свободное время и физическая культура Свободное время и физическая культура обязательно. Известно, что у любого человека, если он не тренирован и ведет «сидячий» образ жизни, при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание, появляется сердцебиение. Напротив, тренированный человек, как ни в чём не бывало, справляется со значительными физическими нагрузками.

Сила и работоспособность мышц сердца, главного двигателя кровообращения, находится в прямой зависимости от развития всей мускулатуры. Поэтому физическая тренировка, развивая мускулатуру тела, в то же время укрепляет

сердечную мышцу. У людей с неразвитой мускулатурой мышца сердца слабая, что выявляется при любой физической работе.

### *Закаливание организма*

Это достаточно широкое понятие также входит в общее представление о здоровом образе жизни. Раньше под закаливанием понимали исключительно привыкание организма к холоду. Сейчас это понятие объясняют более широко – «укрепление сопротивляемости организма к любым факторам внешней среды». К таким факторам относятся низкая и высокая температура воздуха, чрезмерно пониженная или повышенная влажность, резкие изменения атмосферного давления и т. д. Однако наиболее важным остается все же закаливание к чрезмерному охлаждению, а иногда и к перегреванию.

Под воздействием высоких или низких температур в организме человека происходят физиологические сдвиги. Благодаря закаливанию активизируется центральная нервная система, снижается возбудимость периферической нервной системы, усиливается деятельность желез внутренней секреции, растет активность клеточных ферментов. Все это повышает устойчивость организма к условиям внешней среды.

### *Двигательная активность*

Если ребенок ограничен в этой естественной потребности, его природные задатки постепенно утрачивают свое значение. Ограничение двигательной активности приводит к функциональным изменениям в организме и снижению продолжительности жизни.

Движение является одним из главных условий существования животного мира и прогресса в его эволюции. От активности мускулатуры зависят запасы энергетических ресурсов, экономное их расходование в условиях покоя и как следствие этого – увеличение продолжительности жизни.

В ряду факторов сохранения и укрепления здоровья ведущая роль принадлежит физической культуре, разнообразным средствам повышения двигательной активности.

Высокий уровень физической и умственной работоспособности людей, занимающихся физическими упражнениями, сохраняется значительно дольше, чем у не занимающихся. Снижение активной двигательной деятельности пагубно сказывается на здоровье. В первую очередь оно способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, приводит к нарушению обмена веществ. Физические упражнения предупреждают атеросклеротические изменения в сосудах, уменьшают риск заболевания ишемической болезнью сердца.

Способность противодействовать изменениям внутренней среды организма, которыми сопровождается выполнение физических упражнений, является специфическими свойствами тренированного организма. Вместе с тем, физические упражнения повышают и естественную, защитную устойчивость организма: человек обретает надежную способность активно бороться с болезнетворными агентами внешней среды.

Забота о сохранении здоровья и увеличении продолжительности жизни, необходимость освоения территорий с экстремальными условиями, например с суровым климатом, повышение нервно-эмоционального и физического напряжения в спортивной деятельности ставят перед наукой ряд новых задач. Возникают комплексные проблемы адаптации организма человека к различным условиям деятельности и продолжительности полноценной жизни.

Физиологические механизмы адаптации человека, сформировавшиеся в процессе его длительной эволюции, не могут изменяться такими же темпами, как научно-технический прогресс. Вследствие этого может возникнуть конфликт между измененными экологическими условиями и природой самого человека. Поэтому разработка не только теоретических, но и практических основ, изучение механизмов адаптации человека к различным резко меняющимся экологическим факторам приобретают исключительное значение.

#### Вывод

Беречь своё здоровье – это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих, так как остальные не причастны к тому как живет человек. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным

образом жизни, вредными привычками, уже к 30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Какой бы хорошей ни была медицина, она не сможет излечить каждого. Человек – сам в ответе за свое здоровье, потому что он губит его изначально своими же руками. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены.

Человеческая личность проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психологического и физического состояния организма. Психофизических силы организма повышают резервы здоровья, создают условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая активный образ жизни деятельность.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, исключение вредных привычек их жизни, вести активный образ жизни, личную гигиену, закаливание и рациональное питание.

Здоровье – важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Поэтому значение двигательной активности в жизнедеятельности людей играет значимую роль.

Ведение ЗОЖ представляет собой применение индивидуально подобранную программу занятий для каждого человека и разработанного плана. Должны учитываться психологические и физиологические возможности человека, который хочет улучшить или укрепить состояние здоровья. ЗОЖ не предполагает хорошо развитой физической подготовки, его принципы рассчитаны на использование их любым человеком в повседневной жизни для поддержания работоспособности и поддержания здоровья.

***Список литературы***

1. Вострикова А.В. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к реальным условиям внешней среды [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.webkursovik.ru/kartgotrab.asp?id=-41654> (дата обращения: 25.12.2017).