

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА.

Скиридова А. С.

Доклад посвящен актуальным вопросам здоровья и здорового образа жизни человека, одним из ключевых факторов которых является физическая культура и двигательная активность.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, физическая культура, физические упражнения, двигательная активность.

«Человек – высший земной продукт. Человек – сложнейшая и тончайшая система. Но для того, чтобы использовать сокровища природы, чтобы этими сокровищами наслаждаться, человек должен быть здоровым, сильным и умным», - писал И. П. Павлов. Понятие здоровье является главным понятием экологии человека.

Экология человека – это комплексная наука призванная изучать закономерности взаимодействия людей с окружающей средой, вопросы развития народонаселения, сохранения и развития здоровья людей, совершенствования физических и психических возможностей человека [7].

Цель экологии человека – обеспечить общество соответствующей информацией, способствующей оптимизации жизненной среды человека и процессов, протекающих в самом человеке, как биологическом и одновременно социальном существе, человеческом обществе и среде обитания человека и общества и оценить их последствия для жизнедеятельности людей [9, 3].

По определению Всемирной организации здравоохранения здоровье – это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия [3].

К факторам здоровья относятся доходы и социальный статус, социальные сети поддержки, образование и грамотность, занятость / условия работы, социальная среда, физическая среда, личный опыт и навыки сохранения здоровья, здоровое развитие ребенка, уровень развития биологии и генетики, медицинские услуги, гендер, культура [2].

Факторы, влияющие на здоровье человека это:

- генетические факторы — 15 - 20%;
- состояние окружающей среды — 20 - 25%;
- медицинское обеспечение — 10 - 15%;
- условия и образ жизни людей — 50 - 55%.

Величина вклада отдельных факторов разной природы на показатели здоровья зависит от возраста, пола и индивидуально-типологических особенностей человека.

Исходя из данных, мы видим, что условия и образ жизни людей являются основным показателем, влияющим на здоровье людей. К факторам, укрепляющим здоровье, относят: рациональную организацию жизнедеятельности, оседлый образ жизни, адекватную двигательную активность и социальный образ жизни [2].

Образ жизни как система складывается из трёх основных взаимосвязанных и взаимозаменяемых элементов, трёх культур: культура питания, культура движения и культура эмоций [6].

Выделяют четыре группы причин, обуславливающих ухудшение всех демографических показателей: нездоровый образ жизни; психоэмоциональное напряжение и стресс; неблагоприятная экономическая обстановка в стране; несоблюдение санитарно-гигиенических норм на рабочих местах и в быту.

Нездоровый образ жизни включает: неправильное питание; вредные привычки; дефицит физической активности; психический дискомфорт; низкую мотивацию на здоровье.

Гипокинезию (понижение двигательной активности) следует считать одним из проявлений нездорового образа жизни. По данным Всемирного НИИ физической культуры и спорта, в России около 70% населения не занимаются физкультурой. Среди мальчиков 11-14 лет распространенность гипокинезии колеблется в различных городах от 50 до 60%, а среди девочек – от 60 до 80%. Более 90% студентов имеют недостаточную физическую активность, а 60% из них – выраженный дефицит активности [1].

Значение физической культуры в школьный период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Полноценное развитие детей школьного возраста без активных физических занятий практически недостижимо [4].

Причину широкого распространения гипокинезии в нашей стране следует видеть в том, что с детского возраста не вырабатывается потребность в подвижном образе жизни. Так, для нормального развития детскому организму требуется 8-12 ч двигательной активности в неделю, однако, как правило, дети имеют лишь 1,5-2 ч организованной физической деятельности [1].

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физической воспитание. Уже в детском саду должны ставиться задачи по формированию у детей представлений о здоровом образе жизни. И самой первой задачей нужно ставить работу по укреплению здоровья: закаливание организма, совершенствование основных движений, формирование правильной осанки во всех видах деятельности, воспитание гигиенических привычек и телесной рефлексии (знание своего тела, названия его отдельных частей). Организованные физкультурные занятия

(в дошкольных образовательных учреждениях), а также самостоятельная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бегает и т.п., улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют иммунитет. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие. Поэтому, если данный период будет упущен в плане грамотного физического воспитания, то в дальнейшем наверстать проблемы, устранить допущенные ошибки будет чрезвычайно трудно [5, 4].

Мышечная слабость - одна из причин нарушений осанки, плоскостопия. Гипокинезия ведет к атрофии, слабости мышц, снижению экономичности и эффективности деятельности сердца, легких, уменьшению жизненной емкости легких, учащению частоты сердечных сокращений и частоты дыхательных движений в состоянии покоя.

Двигательная активность – ведущий фактор развития и совершенствования организма, повышения его жизнеспособности. Вместе с тем, научно-технический прогресс практически полностью ликвидировал потребность в движении и физических нагрузках. Участвовавшие заболевания сердца, сосудов, обмена веществ, нервной системы сделали необходимой компенсацию двигательной активности за счет выполнения специально организованных двигательных действий (физических упражнений) и обусловили повышение роли физической культуры в жизни современного общества [1].

Исследования показали, что физические упражнения благотворно влияют на сердце, легкие, кровеносные сосуды, мышечную систему, способствуют профилактике развития сердечно-сосудистых заболеваний и многих форм рака, помогают людям сохранить молодость, отсрочить старость, улучшить свой внешний вид, избавиться от лишнего веса, повысить жизненный тонус и улучшить самочувствие [6, 8].

Физические нагрузки, соответствующие возможностям организма, улучшают развитие костной системы, увеличивают период ее роста в детском возрасте, а в пожилом возрасте препятствуют остеопорозу. Регулярная физическая тренировка детей и подростков ведет к приросту веса тела в большей степени за счет активной мышечной массы, а хорошая мышечная система – основа для формирования правильной осанки.

Морфофункциональные преобразования в нейрогормональном аппарате в процессе адаптации к физическим нагрузкам объясняют важную роль двигательной активности в предупреждении, течении и

исходе гипертонической болезни, вегетососудистой дистонии, язвенной болезни, невротических и психических состояний.

Значительная роль двигательной активности и в профилактике болезней сердца, сосудов и обмена веществ (стенокардии, инфаркта миокарда, атеросклероза, сахарного диабета). Исследования показали, что после 2 месяцев занятий бегом по 3 раза в неделю наблюдается увеличение на 18-19% концентрации в крови липопротеидов высокой плотности, препятствующих развитию атеросклероза.

Физическая нагрузка вызывает повышенное образование в организме морфиноподобных веществ – опиоидных пептидов (эндорфинов и энкефалинов), поэтому после занятий физической культурой многие отмечают эйфорию, удовольствие и хорошее настроение. Особенно выражен этот эффект при выполнении нагрузок умеренной мощности и интенсивности [1].

Тренированные люди меньше подвержены стрессу и напряжению, лучше справляются с беспокойством, тревогой, страхом, гневом и угнетенностью. Они не просто способны расслабляться, но и умеют снимать напряжение с помощью определенных упражнений. Тренированность предполагает повышение мышечного тонуса, снижение веса и уменьшение жировых запасов, поэтому люди, регулярно занимающиеся физической культурой, лучше выглядят. Так же, они лучше спят, легче засыпают, их сон крепче, и, проснувшись, они чувствуют себя свежее. Физические упражнения помогают людям сохранить молодость, отсрочить старость, улучшить свой внешний вид, избавиться от лишнего веса, повысить жизненный тонус и улучшить самочувствие [6].

В нашей стране анкетирование различных групп населения показало, что здоровье в иерархии ценностей и потребностей респонденты ставят на одно из последних мест, после таких материальных благ, как квартира, машина, престижная работа и т.д. Поэтому для России одной из важнейших государственных задач следует считать создание престижа здоровья и здорового образа жизни [1].

В каждом человеке важно воспитать ответственное отношение к своему здоровью, осознанное понимание необходимости поддерживать и постоянно развивать свое физическое совершенство, вести здоровый образ жизни.

Формирование правильного отношения к собственному здоровью должно стать показателем общей культуры человека.

Список литературы:

1. Айзман, Р.И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А.

Суботялов. – 2-е изд., стер. – Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2010. – 214 с. – (Университетская серия).

2. Ильиных, И. А. Экология человека: учебное пособие / И. А. Ильиных. – Москва-Берлин: Директ-Медиа, 2016. – 299 с.

3. Ильиных И.А. Экология человека : курс лекций / И. А. Ильиных – Москва – Берлин: Директ-Медиа, 2014. – 138 с.

4. Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры: учеб. пособие для вузов / В. С. Кузнецов. – Москва: Академия, 2012 - 416 с.

5. Новикова, И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников: пособие для педагогов дошкольных учреждений / И. М. Новикова. – Москва: Мозаика-Синтез, 2009. – 96 с.

6. Чуприна, Е.В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности: учебное пособие / Е. В. Чуприна, М. Н. Закирова. – Самара: СГАСУ, 2013. – 216 с.

7. Щанкин, А. А. Курс лекций по региональным особенностям экологии человека: учебное пособие / А. А. Щанкин – Москва-Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 75 с.

8. Щанкин, А.А. Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие / А. А. Щанкин. – Москва-Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 97 с.

9. Экология человека: курс лекций / И. О. Лысенко, В. П. Толоконников, А. А. Коровин, Е. Б. Гридчина. – Ставрополь, 2013. – 120 с.