

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОДИН ИЗ ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ КОМПОНЕНТОВ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

**Недосеков Ю.В.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия  
ветеринарной медицины» г. Витебск, Республика Беларусь

Здоровье относится к универсальному, имеющему и материальный и духовный аспекты, феномену. Здоровый человек, более производитель, соответственно и востребован.

Как и чем поддерживать свою работоспособность, как сохранить свое здоровье? Таким средством, может и должна стать физическая культура. Так как физическая культура – это неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятием физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно [1].

Физическая культура – сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Составной частью методики обучения физической культуре является система знаний по проведению занятий физическими упражнениями. Без знания методики занятий физкультурными упражнениями невозможно четко и правильно выполнять их, а, следовательно, эффект от выполнения этих упражнений уменьшится, если не совсем пропадет. Неправильное выполнение физкультурных занятий приводит лишь к потере лишней энергии, а, следовательно, и жизненной активности, что могло бы быть направлено на более полезные занятия даже теми же физическими упражнениями, но в правильном исполнении, или другими полезными делами. Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью.

В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.) [2].

Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности. В этой связи возникает вопрос о так называемой привычной двигательной активности, т. е. деятельности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда и в быту.

Наиболее адекватным выражением количества произведенной мышечной работы является величина энергозатрат. Минимальная величина суточных энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, составляет 12-16 МДж (в зависимости от возраста, пола и массы тела), что соответствует 2880-3840 ккал. Из них на мышечную деятельность должно расходоваться не менее 5,0-9,0 МДж (1200-1900 ккал); остальные энергозатраты обеспечивают поддержание жизнедеятельности организма в состоянии покоя, нормальную деятельность систем дыхания и кровообращения, обменные процессы и т. д. (энергия основного обмена) [3].

В экономически развитых странах за последние 100 лет удельный вес мышечной работы как генератора энергии, используемой человеком, сократился почти в 200 раз, что привело к снижению энергозатрат на мышечную деятельность (рабочий обмен) в среднем до 3,5 МДж. Дефицит энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности

организма, составил, таким образом, около 2,0--3,0 МДж (500-750 ккал) в сутки. Интенсивность труда в условиях современного производства не превышает 2-3 ккал/мин, что в 3 раза ниже пороговой величины (7,5 ккал/мин) обеспечивающей оздоровительный и профилактический эффект. В связи с этим для компенсации недостатка энергозатрат в процессе трудовой деятельности современному человеку необходимо выполнять физические упражнения с расходом энергии не менее 350-500 ккал в сутки (или 2000-3000 ккал в неделю).

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. Утренняя зарядка является важнейшим элементом физической культуры. Однако она полезна только при условии ее грамотного применения, которое учитывает специфику функционирования организма после сна, а также индивидуальные особенности конкретного человека.

Так как организм после сна еще не полностью перешел к состоянию активного бодрствования, применение интенсивных нагрузок в утренней гимнастике не рекомендуется, а также нельзя доводить организм до состояния выраженного утомления. Утренняя зарядка эффективно устраняет такие последствия сна, как отечность, вялость, сонливость и другие. Она увеличивает тонус нервной системы, усиливает работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, желез внутренней секреции [4]. Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность организма и подготовить его к восприятию значительных физических и психических напряжений, часто встречающихся в современной жизни.

Физические упражнения — это движения или действия, используемые для физического развития человека. Это средство физического совершенствования, преобразования человека, развития его биологической, психической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной сущности. Физические упражнения являются основным средством всех видов физической культуры. Они, действуя на головной мозг, вызывают чувство бодрости и радости, создают оптимистическое и уравновешенное нервно-психическое состояние.

Физкультурой следует заниматься с раннего детства и до глубокой старости. Оздоровительный и профилактический эффект физической культуры неразрывно связан с повышенной двигательной активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ [3].

Двигательная активность имеет огромное значение, как для преодоления двигательного дефицита (гиподинамии), так и для сохранения и укрепления здоровья. Недостаток двигательной активности приводит к нарушению в организме человека нервно-рефлекторных связей, заложенные природой, следствием чего является расстройство деятельности сердечно – сосудистой и других систем, нарушение обмена веществ и развитие различных заболеваний.

Физический труд и любительский спорт – прекрасные средства физической культуры для профилактики и укрепления здоровья. Они хорошо подходят людям с сидячей работой, а также работникам умственного труда. Основное требование – нагрузки должны быть посильными и ни в коем случае не перенапрягаться.

Закаливание также является одним из элементов физической культуры. Ему принадлежит существенная роль в профилактике простудных и многих инфекционных заболеваний. К закаливающим процедурам относятся: ежедневные обтирания тела прохладной водой или приём душа, обливание, купание с последующим растиранием, воздушные и солнечные ванны.

В процессе закаливания в первую очередь укрепляется нервная система. Под действием внешних раздражителей деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма постепенно перестраивается, приводя к расширению компенсаторных функциональных возможностей организма человека. Основными принципами закаливания

являются постепенность, систематичность, учёт индивидуальных особенностей человека, комплексное использование солнца, воздуха и воды [5].

Теория и практика физической культуры и спорта определяет ряд принципиальных положений, соблюдение которых гарантирует успехи в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий. Главное из них: сознательность, постепенность и последовательность, повторность, индивидуализация, систематичность и регулярность.

Принцип сознательности направлен на воспитание у занимающихся глубокого понимания роли и значения проводимых самостоятельных занятий в укреплении здоровья в самосовершенствовании своего организма.

Тренировочный процесс предлагает: соответствие физических нагрузок по возрасту, полу и индивидуальным возможностям (состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность) занимающихся; постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия; правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха; повторение различных по характеру физических нагрузок и систематически регулярно на протяжении более длительного времени (недель, месяцев, лет).

Таким образом, правильно подобранные и оптимально спланированные физические нагрузки способствуют поддержанию на высоком функциональном уровне всех физических систем, обеспечивают достаточную общую и специальную работоспособность, делают жизнедеятельность человека более экономичной и, наконец, предупреждают развитие в организме многих патологических процессов.

Каждый здравомыслящий человек хочет прожить свою жизнь долго и счастливо. А вот здоровье не купишь и не получишь в дар. И никакой интернет – магазин подарков в этом не поможет. Поэтому нужно делать все, чтобы сохранить его, пока не стало, слишком поздно [4].

Обыкновенно вследствие неправильного образа жизни у человека появляются нервные расстройства, разные болезни, проблемы на работе и дома. А ведь нужно просто задуматься: все ли возможное мы делаем для сохранения своего здоровья? Ведь зачастую поход к врачу можно избежать, если правильно выстроить свой образ жизни.

Кроме того, не стоит забывать, что помимо физического здоровья важно и духовное состояние человека. Поэтому воспринимайте жизнь с позитивом, любите близких, дарите им приятные подарки и радуйтесь вместе с ними.

Будьте доброжелательны, по возможности спокойны и рассудительны, поскольку раздражительность и ежедневная суета могут нанести вашему сердцу непоправимый вред и привести к нервным расстройствам.

Малоподвижный образ жизни – одна из многих бед современного человечества. Мы не в силах изменить мир, но мы в силах изменить свою жизнь. Только в комплексе все эти меры приведут к отличному самочувствию и прекрасному внешнему виду.

### ***Литература.***

1. Ильинич, В. И. *Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов* / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. – 336с.
2. Кураמיшина, Ю. Ф. *Теория и методика физической культуры: Учебник* / Ю. Ф. Кураמיшина // М.: Советский спорт, 2010. – 120 с.
3. Мельников, П. П. *Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров)*. - М.: Кно Рус, 2013. – 240 с.
4. Овчаренко, Э. В. *Культура и спорт. Сборник студенческих работ* / под ред / Э. В. Овчаренко. –Москва: Студенческая наука, 2012. – 2299 с.
5. Смагин, Н. И. *Физическая культура – как основополагающий фактор укрепления здоровья* / Н. И. Смагин. — Текст: непосредственный // Педагогическое мастерство: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Москва, февраль 2014 г.). – Москва: Буки-Веди, 2014. – С. 206-208.